

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA



TESIS

“Bienestar psicológico e inteligencia emocional en estudiantes del Programa Académico Profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco - 2023”

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

AUTORA: Jara Morales, María del Pilar

ASESOR: Malpartida Repetto, José Luis

HUÁNUCO – PERÚ

2024

U

D

H



UDH
UNIVERSIDAD DE HUANUCO
<http://www.udh.edu.pe>

TIPO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:

- Tesis (X)
- Trabajo de Suficiencia Profesional ()
- Trabajo de Investigación ()
- Trabajo Académico ()

LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN: Psicología Educativa
AÑO DE LA LÍNEA DE INVESTIGACIÓN (2020)

CAMPO DE CONOCIMIENTO OCDE:

Área: Ciencias sociales

Sub área: Psicología

Disciplina: Psicología (incluye terapias de aprendizaje, habla, visual y otras discapacidades físicas mentales)

DATOS DEL PROGRAMA:

Nombre del Grado/Título a recibir: Título

Profesional de licenciada en psicología

Código del Programa: P34

Tipo de Financiamiento:

- Propio (X)
- UDH ()
- Fondos Concursables ()

DATOS DEL AUTOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 43022132

DATOS DEL ASESOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 22486072

Grado/Título: Doctor en educación

Código ORCID: 0000-0001-5160-6887

DATOS DE LOS JURADOS:

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	GRADO	DNI	Código ORCID
1	Calero Bravo, Roberto Angelo	Magíster en economía	71586889	0000-0002-7060-7866
2	Chufandama Gonzales, Jhanny	Maestro en psicología, con mención en intervención psicológica e investigación	46322784	0009-0001-5087-5353
3	Chiclote Robles, Leydi Jackeline	Maestro en educación, mención: investigación y docencia superior	47165840	0000-0001-5689-7118



Facultad de Ciencias de la Salud
Programa Académico Profesional de Psicología
"Psicología, la fuerza que mueve al mundo y lo cambia"

**"AÑO DEL BICENTENARIO, DE LA CONSOLIDACIÓN DE NUESTRA
INDEPENDENCIA, Y DE LA CONMEMORACIÓN DE LAS HEROICAS BATALLAS DE
JUNÍN Y AYACUCHO"**

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Huánuco, siendo las **08:30 A.M** horas del día 16 del mes de diciembre del año dos mil veinticuatro, en el auditorio de la Facultad de Ciencias de la Salud de la ciudad universitaria La Esperanza en cumplimiento de lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad de Huánuco, se reunió el **Jurado Calificador** integrado por los docentes:

- MG. ROBERTO ANGELO CALERO BRAVO
- MG. JHANNY CHUFANDAMA GONZALES
- MG. LEYDI JACKELINE CHICLOTE ROBLES
- MG. KARINA VANESSA DIESTRO CALORETTI
- **ASESOR DE TESIS. MG. JOSE LUIS MALPARTIDA REPETTO.**

**PRESIDENTA
SECRETARIA
VOCAL**

(JURADO ACCESITARIO)

Nombrados mediante Resolución N° 3729-2024-D-FCS-UDH, para evaluar la Tesis titulada: **"BIENESTAR PSICOLÓGICO E INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DEL PROGRAMA ACADÉMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO - 2023"**; Presentado por la Bachiller en Psicología, **SRA. JARA MORALES, MARIA DEL PILAR**, para optar el Título Profesional de **LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**.

Dicho acto de sustentación se desarrolló en dos etapas: exposición y absolución de preguntas, procediéndose luego a la evaluación por parte de los miembros del Jurado.

Habiendo absuelto las objeciones que le fueron formuladas por los miembros del jurado y de conformidad con las respectivas disposiciones reglamentarias, procedieron a deliberar y calificar, declarándolo (a) APROBADA por UNANIMIDAD con el calificativo cuantitativo de 13 y cualitativo de SUFICIENTE.

Siendo las, 9:15 a.m Horas del día 16 del mes de Diciembre del año 2024, los miembros del Jurado Calificador firman la presente Acta en señal de conformidad.



MG. ROBERTO ANGELO CALERO BRAVO
Orcid.org/0000-0002-7060-7866 - DNI - 71586889
PRESIDENTE



MG. JHANNY CHUFANDAMA GONZALES
Orcid.org/0009-0001-5087-5353 - DNI - 46322784
SECRETARIA



MG. LEYDI JACKELINE CHICLOTE ROBLES
orcid.org/0000-0001-5689-7118 - DNI - 47165840
VOCAL



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO



CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

El comité de integridad científica, realizó la revisión del trabajo de investigación del estudiante: MARÍA DEL PILAR JARA MORALES, de la investigación titulada "Bienestar psicológico e inteligencia emocional en estudiantes del Programa Académico Profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco-2023", con asesor(a) JOSÉ LUIS MALPARTIDA REPETTO, designado(a) mediante documento: RESOLUCIÓN N° 1782-2023-D-FCS-UDH del P. A. de PSICOLOGÍA.

Puede constar que la misma tiene un índice de similitud del 21 % verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el Software Turnitin.

Por lo que concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio y cumple con todas las normas de la Universidad de Huánuco.

Se expide la presente, a solicitud del interesado para los fines que estime conveniente.

Huánuco, 30 de octubre de 2024



RICHARD J. SOLIS TOLEDO
D.N.I.: 47074047
cod. ORCID: 0000-0002-7629-6421



FERNANDO F. SILVERIO BRAVO
D.N.I.: 40618286
cod. ORCID: 0009-0008-6777-3370

46. María del Pilar Jara Morales.docx

INFORME DE ORIGINALIDAD

21%	21%	10%	11%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.udh.edu.pe	3%
	Fuente de Internet	
2	hdl.handle.net	2%
	Fuente de Internet	
3	repositorio.autonomaedica.edu.pe	2%
	Fuente de Internet	
4	repositorio.uigv.edu.pe	1%
	Fuente de Internet	
5	repositorio.unu.edu.pe	1%
	Fuente de Internet	



RICHARD J. SOLIS TOLEDO
D.N.I.: 47074047
cod. ORCID: 0000-0002-7629-6421



FERNANDO F. SILVERIO BRAVO
D.N.I.: 40618286
cod. ORCID: 0009-0008-6777-3370

DEDICATORIA

Con amor a mis padres por su apoyo incondicional, a mi hija por ser mi motivación y a mi esposo por su apoyo incondicional.

AGRADECIMIENTO

A todos aquellos que contribuyeron en el desarrollo de mi formación profesional:

A las autoridades y personal administrativo de la Universidad de Huánuco por permitirme desarrollar mis estudios académicos.

A los maestros Psicólogos de la escuela de psicología por compartir sus experiencias y orientaciones en mi formación profesional.

A mis compañeros de estudio por su apoyo y comprensión en el desarrollo de las actividades académicas.

A mis padres, esposo e hija por su apoyo incondicional y comprensión en este tiempo de estudio.

ÍNDICE

DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTO	III
ÍNDICE.....	IV
ÍNDICE DE TABLAS.....	VI
ÍNDICE DE FIGURAS.....	VII
RESUMEN	VIII
ABSTRACT	IX
INTRODUCCIÓN.....	X
CAPÍTULO I	12
DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....	12
1.1. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA	12
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	14
1.2.1. PROBLEMA GENERAL	14
1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS	14
1.3. OBJETIVOS	14
1.3.1. OBJETIVO GENERAL.....	14
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	14
1.4. JUSTIFICACIÓN	15
1.4.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA	15
1.4.2. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA	15
1.4.3. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA.....	16
1.5. LIMITACIONES.....	16
CAPÍTULO II	17
MARCO TEÓRICO	17
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	17
2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES	17
2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES	18
2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES.....	20
2.2. BASES TEÓRICAS.....	21
2.2.1. INTELIGENCIA EMOCIONAL	21
2.2.2. BIENESTAR PSICOLÓGICO	26
2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES	35

2.4. HIPÓTESIS	37
2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL	37
2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS.....	37
2.5. VARIABLES	38
2.5.1. VARIABLE 1	38
2.5.2. VARIABLE 2	38
2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	39
CAPÍTULO III	41
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	41
3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN	41
3.1.1. ENFOQUE	41
3.1.2. ALCANCE O NIVEL	41
3.1.3. DISEÑO	41
3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	42
3.2.1. POBLACIÓN.....	42
3.2.2. MUESTRA	42
3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS ...	43
3.3.1. TÉCNICA.....	43
3.3.2. INSTRUMENTOS	43
3.4. TÉCNICAS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS	48
3.5. TÉCNICAS PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS	48
3.6. ASPECTOS ÉTICOS	48
CAPÍTULO IV.....	49
RESULTADOS	49
4.1. RESULTADOS DESCRIPTIVOS.....	49
4.2. RESULTADOS INFERENCIALES	60
CAPÍTULO V.....	66
DISCUSIÓN	66
CONCLUSIONES	70
RECOMENDACIONES.....	71
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	72
ANEXOS	79

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Población de estudiantes de Psicología – UDH.....	42
Tabla 2	Muestra de estudiantes del quinto año	42
Tabla 3	Resultado del bienestar psicológico	49
Tabla 4	Resultado de la autoaceptación	50
Tabla 5	Resultado de las relaciones positivas	51
Tabla 6	Resultado de la autonomía.....	52
Tabla 7	Resultado del dominio del entorno.....	53
Tabla 8	Resultado del crecimiento personal	54
Tabla 9	Resultado del propósito de la vida	55
Tabla 10	Resultado de la inteligencia emocional.....	56
Tabla 11	Resultado de la atención emocional	57
Tabla 12	Resultado de la claridad emocional	58
Tabla 13	Resultado de la reparación emocional	59
Tabla 14	Resultado de la prueba de normalidad	60
Tabla 15	Relación del bienestar psicológico y la inteligencia emocional.....	61
Tabla 16	Relación del bienestar psicológico y la claridad emocional	62
Tabla 17	Relación del bienestar psicológico y la atención emocional	63
Tabla 18	Relación del bienestar psicológico y la reparación de las emociones	64

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Resultado del bienestar psicológico.....	49
Figura 2 Resultado de la autoaceptación.....	50
Figura 3 Resultado de la autoaceptación.....	51
Figura 4 Resultado de la autonomía.....	52
Figura 5 Resultado del dominio del entorno.....	53
Figura 6 Resultado del crecimiento personal.....	54
Figura 7 Resultado del propósito de la vida.....	55
Figura 8 Resultado de la inteligencia emocional.....	56
Figura 9 Resultado de la atención emocional.....	57
Figura 10 Resultado de la claridad emocional.....	58
Figura 11 Resultado de la reparación emocional.....	59
Figura 12 Relación del bienestar psicológico y la inteligencia emocional	61
Figura 13 Relación del bienestar psicológico y la claridad emocional.....	62
Figura 14 Relación del bienestar psicológico y la atención emocional.....	63
Figura 15 Relación del bienestar psicológico y la atención emocional.....	64

RESUMEN

Investigación quien presento como objetivo determinar la relación entre el bienestar psicológico y la inteligencia emocional en estudiantes del programa académico profesional de psicología de la Universidad de Huánuco-2023.

Siendo un tipo de investigación básica, enfoque cuantitativo, alcance o nivel correlacional, diseño correlacional, siendo la población aproximada 590 estudiantes de la especialidad de Psicología de la Universidad de Huánuco, con una muestra de 120 alumnos varones y mujeres, haciendo uso de la técnica de la encuesta para la recolección de datos, los instrumentos fueron la escala de metaconocimiento emocional TMMS – 24 con una fiabilidad de ,831 y la escala de bienestar psicológico de Carol Ryf de ,907.

Teniendo como resultado una relación negativa muy baja de $-.108$ y el 87% presentan el nivel de bienestar moderado y el 12,5% bajo y el 57,5% presentan escasa capacidad emocional, el 32,5% adecuada capacidad emocional y el 10% excelente inteligencia emocional. Concluyendo que existe relación negativa muy baja de $-.108$ entre el bienestar psicológico y la inteligencia emocional en estudiantes del programa académico profesional de psicología de la Universidad de Huánuco-2023, ambas variables se relacionan de forma inversa cuando el bienestar emocional incrementa la inteligencia emocional disminuye.

Palabra claves: Inteligencia emocional, bienestar psicológico, claridad, atención, reparación.

ABSTRACT

Research whose objective was to determine the relationship between psychological well-being and emotional intelligence in students of the professional academic psychology program of the University of Huánuco-2023.

Being a type of basic research, quantitative approach, scope or correlational level, correlational design, the approximate population being 590 students of the Psychology specialty at the University of Huánuco, with a sample of 120 male and female students, using the technique of the survey for data collection, the instruments were the TMMS – 24 emotional meta-awareness scale with a reliability of .831 and the Carol Ryf psychological well-being scale of .907.

Resulting in a very low negative relationship of $-.108$ and 87% have a moderate level of well-being and 12.5% have a low level of well-being and 57.5% have poor emotional capacity, 32.5% have adequate emotional capacity and 10% excellent emotional intelligence. Concluding that there is a very low negative relationship of $-.108$ between psychological well-being and emotional intelligence in students of the professional academic psychology program of the University of Huánuco-2023, both variables are inversely related when emotional well-being increases emotional intelligence decreases.

Keywords: Emotional intelligence, psychological well-being, clarity, attention, repair.

INTRODUCCIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), la salud mental comprende un grado de bienestar psíquico capaz de permitir a las personas enfrentarse a las situaciones de tensión vitales, desplegar todas sus facultades, formarse y desenvolverse correctamente en el mundo laboral y mejorar su comunidad. Se trata de un elemento esencial para la salud y el bienestar que respalda nuestras aptitudes personales y comunitarias para adoptar decisiones, entablar relaciones y configurar el mundo en el que nos toca vivir. La salud mental es además un derecho fundamental del hombre y un factor imprescindible para el progreso personal, colectivo y socioeconómico.

Entre los condicionantes de la salud psíquica se engloban factores biológicos y psíquicos personales, como las capacidades afectivas, el consumo excesivo de sustancias y la genética, que aumentan la vulnerabilidad de las personas a padecer trastornos de salud psíquica.

Estar expuesto a situaciones desfavorables de índole social, económica, geopolítica y medioambiental, como la miseria, la violencia, la falta de equidad y la destrucción del entorno, aumenta también la probabilidad de padecer enfermedades mentales.

Los riesgos se pueden materializar en cualquier momento vital, aunque son particularmente dañinos los que se producen en etapas delicadas del desarrollo, sobre todo en la primera infancia. Los factores protectores también aparecen a lo largo de la vida y refuerzan la resiliencia. Estos incluyen aptitudes y cualidades individuales de carácter social y afectivo, así como relaciones sociales favorables, calidad de la educación, trabajo digno, barrios más seguros y cohesión social, entre otras cosas.

El informe presenta la siguiente estructura: Capítulo I: Problema de investigación, formado por la descripción y planteamiento del problema, los objetivos generales y específicos, la justificación, las limitaciones y la viabilidad de la investigación. Capítulo II: Marco Teórico: Antecedentes de la investigación, bases teóricas, definiciones conceptuales, hipótesis, variables y la operacionalización. Capítulo III: Metodología de la investigación: tipo de investigación, enfoque, alcance o nivel, diseño, población muestral, técnicas

e instrumentos de recolección de datos y técnicas de tratamiento y análisis sobre la información. Capítulo IV: Resultados: Exposición de tablas y gráficos estadísticos, contrastes y comprobación de hipótesis. Capítulo V: Discusión. Conclusiones. Recomendaciones. Referencias bibliográficas y los anexos.

CAPÍTULO I

DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

1.1. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

Según Goleman (1998), para lograr la paz mental y el bienestar, es fundamental que todos sean capaces de reconocer sus emociones, gestionarlas y mostrar respeto por las emociones de los demás. Esto es posible gracias a la inteligencia emocional. Sin embargo, a nivel mundial son alarmantes las cifras de jóvenes universitarios inestables emocionalmente, dado que uno de cada siete jóvenes que cursan programas universitarios presenta algún tipo de trastorno mental, la depresión y la ansiedad son los principales factores que impactan negativamente en su salud física y mental y, en consecuencia, limitan su capacidad para alcanzar el bienestar psicológico (OMS, 2021).

Además, las investigaciones han demostrado que el 65 % de la sociedad en su conjunto, incluido profesores, padres y alumnos, necesitan una nueva educación emocional; necesitan saber reconocerse y aceptarse a sí mismos, expresar sus sentimientos y pensamientos y comunicarse de forma constructiva y efectiva. En ese sentido, comprender y desarrollar la inteligencia emocional también puede contribuir a hallar nuevas vías para aprender y enseñar (Gutiérrez y Buitrago, 2019).

En Latinoamérica según Guijosa (2018), el 50% de los estudiantes universitarios están desmotivados, el 35% sufre de trastornos de ansiedad relacionados con el miedo al fracaso, el 31% está abrumado por las muchas responsabilidades asociadas con la educación superior y el 25% carece de habilidades de aprendizaje. Estas habilidades incluyen las relacionadas con la percepción, la comprensión, la regulación emocional y la reparación, que se considera esencial que los adultos jóvenes tengan para llevar una vida feliz.

Asimismo, Iriarte, et.al (2018), afirman que los latinos que se encuentran en la etapa universitaria están expuestos a factores de riesgo que perjudican su salud mental, y como consecuencia, el 45% tiene bajos niveles de autoestima, el 25% tiene bajos niveles de asertividad e indecisión, y

comportamientos no saludables que afectan su autonomía y, en consecuencia, su bienestar psicológico, llevándolos al fracaso en su nueva etapa de vida. Por otro lado, más del 70% de las personas que presentan conductas poco saludables carecen de inteligencia emocional para gestionar adecuadamente su desarrollo personal y profesional. Esto se debe a que, para triunfar en buena medida en la vida, incluyendo el ámbito laboral, social y familiar, es necesario ser eficaz en las relaciones interpersonales y tener una comprensión profunda de las propias habilidades (Duarte, 2018).

En el Perú, el 65 % de los estudiantes en edad universitaria muestran pocas habilidades emocionales, por lo cual experimentan altos niveles de estrés académico de manera regular a causa de las responsabilidades y compromisos que asumen. La carga de trabajo excesiva ha provocado problemas de salud mental como resultado de su incapacidad para responder al estrés de manera adecuada; El 48 % ha experimentado frustración y decepción por su falta de tolerancia y empatía, lo que se traduce en baja autoestima; además, carecen de inteligencia emocional, una habilidad que ayuda a los estudiantes a evitar riesgos psicosociales y producir bienestar psicológico en una variedad de contextos (Picasso et al 2016).

De los estudios de inteligencia emocional realizados en la Región Huánuco, en las instituciones universitarias, se evidencia que, el 70% de la población universitaria gestiona de manera moderada sus emociones, es decir, tienen conciencia de sus emociones y sentimientos y son conocedores de las posibles reacciones que pueden provocar en los demás, lo que atenúa la tensión y dota al alumno de aptitudes para adoptar las mejores decisiones en situaciones de estrés (Palacios, 2018). Sin embargo, el grado de bienestar psicológico en el 60% de los estudiantes presenta niveles bajos, por cuanto es necesario relacionar ambas variables a fin de hallar en qué medida una influye sobre la otra (Chuquilin, 2019).

En ese sentido, el estudio del bienestar psicológico e inteligencia emocional en estudiantes de la especialidad de Psicología de la Universidad de Huánuco, permitirá obtener resultados que nos expliquen los niveles de

bienestar psicológico e inteligencia emocional los cuales pueden estar perjudicando su bienestar como también su estado emocional.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. PROBLEMA GENERAL

¿Cuál es la relación del bienestar psicológico y la inteligencia emocional en estudiantes del programa académico profesional de psicología de la Universidad de Huánuco-2023?

1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS

- ¿Cuál es la relación entre el bienestar psicológico y la claridad emocional en estudiantes del programa académico profesional de psicología de la UDH-2023?
- ¿Cuál es la relación entre el bienestar psicológico y la atención emocional en estudiantes del programa académico profesional de psicología de la UDH-2023?
- ¿Cuál es la relación entre el bienestar psicológico y la reparación de las emociones en estudiantes del programa académico profesional de psicología de la UDH-2023?

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar la relación entre el bienestar psicológico y la inteligencia emocional en estudiantes del programa académico profesional de psicología de la UDH-2023.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Establecer la relación entre el bienestar psicológico y la claridad emocional en estudiantes del programa académico profesional de psicología de la UDH-2023.
- Evidenciar la relación entre el bienestar psicológico y la atención emocional en estudiantes del programa académico profesional de psicología de la UDH-2023.

- Conocer la relación entre el bienestar psicológico y la reparación de las emociones en estudiantes del programa académico profesional de psicología de la UDH-2023.

1.4. JUSTIFICACIÓN

1.4.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

Los resultados de la presente investigación permitirán contar con información actualizada de la relación entre las variables desde la percepción de los estudiantes del décimo ciclo del Programa Académico de Psicología, además de identificar deficiencias, fortalezas y debilidades a fin de recomendar acciones que consientan intervenciones favorables respecto al bienestar psicológico y la buena gestión de la inteligencia emocional para una adaptación favorable de los estudiantes en los entornos universitarios.

Además, los hallazgos de este estudio serán de utilidad para investigaciones futuras y tener acceso a los aportes teóricos-científicos adecuados.

1.4.2. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA

Siendo la finalidad evidenciar como la inteligencia emocional se convierte en un elemento clave para conseguir el bienestar psicológico y social de los estudiantes universitarios. Asimismo, los resultados contribuirán a una intervención certera y oportuna que consienta en los estudiantes una mejor visión de su futuro, mejores relaciones positivas, crecimiento personal, el logro de mayor autonomía y autoaceptación, para un mejor afrontamiento en el ámbito personal, social y académico.

Además, estudiar la inteligencia emocional asociándolo al bienestar psicológico, constituirá un elemento esencial para el desarrollo de estrategias educativas, posibilitando a directivos y docentes del Programa Académico de Psicología una visión de los aspectos que son necesarios abordar en las aulas y realizar un trabajo integrado con todos los actores educativos, a fin de potenciar el despliegue de la inteligencia emocional, permitir que los alumnos adquieran habilidades sociales

favorables, afiancen su autonomía, y cuenten con herramientas necesarias para resolver conflictos y tomar buenas decisiones en tanto que futuros profesionales del campo de la salud psíquica.

Por otro lado, con los resultados de la presente investigación, se pretende incentivar la formación de programas de apoyo emocional, los cuales se iniciarán una vez identificado el diagnóstico tanto de la inteligencia emocional, así como del bienestar psicológico, a fin de ajustar la dirección del programa a aspectos que son necesarios reforzar en los entornos donde se desempeña el estudiante.

1.4.3. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA

La importancia radica en contar con información fidedigna sobre las variables siendo escasos los estudios que permitieron establecer nuevas metodologías a fin de acelerar el ritmo de los cambios respecto a una adecuada gestión emocional y evidenciar resultados favorables en la consecución del bienestar psicológico del estudiante, lo que permitirá encontrar el balance afectivo necesario para el éxito en el entorno universitario.

Como también la validación y confiabilidad de los instrumentos de bienestar psicológico y la inteligencia emocional permitirá el uso en otras investigaciones relacionadas al tema.

1.5. LIMITACIONES

Para el estudio de esta investigación se carece de datos actuales desde el punto de vista metodológico, según el tema dificultando contar con datos sobre las variables de los estudiantes de la escuela de psicología, siendo estos obtenidos con realidades de otras ciudades con similar característica de la población estudiada.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES

Núñez (2023), en la tesis “Resiliencia y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios”. Tuvo como finalidad identificar el vínculo entre la resiliencia y el bienestar psíquico en universitarios. La metodología fue de tipo básica, enfoque cuantitativo, nivel descriptivo correlacional y de corte transversal; teniendo como muestra a 122 universitarios de Ecuador los cuales fueron evaluados mediante los instrumentos Escala de resiliencia – Wagnild y Young de 1993 y la Escala de bienestar psicológico – Ryff de 1995. Se llegó a la conclusión que la resiliencia se correlaciona de manera directa con el bienestar psicológico en los estudiantes universitarios.

Caguana (2023), en la tesis titulada “Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios”. El propósito de este estudio fue conocer la asociación entre la regulación emocional y el bienestar psíquico en universitarios. El método de investigación aplicado fue de tipo aplicativo, enfoque cuantitativo, corte transversal y de diseño correlacional. Constituían la muestra 210 alumnos de la carrera de laboratorio clínico, los cuales fueron evaluados por los instrumentos Cuestionario de regulación emocional de Gross y la Escala de bienestar psicológico de Ryff. Llegando a la conclusión que se pudo observar la existencia de una relación positivamente baja entre el bienestar psíquico y la reevaluación; y un vínculo negativamente bajo entre el bienestar psíquico y la supresión emocional en la muestra estudiada.

Ayelén (2021), en la tesis nombrada “Inteligencia emocional y bienestar psicológico en adultos jóvenes en Paraná, Entre Ríos”. La intención fundamental era hallar el vínculo entre los grados de inteligencia emocional y el bienestar psíquico en adultos de 25 a 30 años. La metodología aplicada fue de tipo básica, enfoque cuantitativo, corte transversal, nivel descriptivo y de diseño correlacional y de campo.

Estuvo compuesta la muestra por 176 jóvenes adultos entre estudiantes universitarios que laboran y que no, y otros que solo trabajan. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de metaconocimiento sobre estados emocional TMMS-24 y la Escala de bienestar psicológico Bieps-A. Se concluyó que se da un alto grado de asociación positiva entre las variables inteligencia emocional y bienestar psicológico en jóvenes adultos de Paraná.

Arntz y Trunce (2019), en la investigación “Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios de nutrición”. La intención del presente trabajo fue conocer la asociación entre los elementos de la inteligencia emocional y el desempeño académico y progreso curricular de los educandos en el área de nutrición. El método de investigación fue de tipo aplicativo, enfoque cuantitativo, alcance descriptivo, diseño correlacional no experimental y transversal. Se compuso la muestra por 123 alumnos de la carrera de nutrición, los cuales fueron evaluados mediante el instrumento Escala TMMS-24 para la IE y sobre el desempeño académico, se obtuvieron datos de la institución educativa. Se concluyó que se pudo observar que entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico y el avance curricular, no existe ninguna relación.

2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES

Flores y Rosales (2023), en su estudio “Habilidades sociales y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la Provincia de Piura, 2022”. El propósito central fue establecer la vinculación entre las competencias sociales y el bienestar psíquico en universitarios de la ciudad de Piura. El método investigativo fue de tipo básico, nivel relacional, diseño descriptivo -correlacional, no experimental, corte transversal y de enfoque cuantitativo. la muestra estuvo conformada por 383 alumnos de entre 18 a 29 años. Los instrumentos usados fueron Escala de habilidades sociales de Goldstein y la Escala de bienestar psicológico Bieps-a. La conclusión a la que se llegó fue que, se pudo

observar una relación positivamente moderada entre las variables destrezas sociales y bienestar psíquico.

Flores (2022), en la tesis nombrada “Inteligencia emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana durante el 2022”. Teniendo como propósito conocer cuál es el vínculo entre la inteligencia emocional y el bienestar psíquico en universitarios de Lima Metropolitana. La metodología usada fue de tipo básica, nivel correlacional, diseño no experimental, corte transversal y de enfoque cuantitativo. La muestra la constituían 221 alumnos, quienes fueron evaluados mediante los instrumentos EQ-i-M20 para la IE y la escala de bienestar psíquico BIEPS-A. Llegando a la conclusión que las variables estudiadas, inteligencia emocional y bienestar psicológico, se relacionan de baja positiva entre ellas.

Rojas (2022), en la investigación “Dependencia emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la carrera de psicología de Lima Norte”. La finalidad fue determinar la relación entre la dependencia emocional y el bienestar psicológico en universitarios. El método empleado fue de tipo sustantivo, diseño transversal- no experimental, alcance relacional y de enfoque cuantitativo, la muestra se compuso por 197 alumnos de la carrera de psicología de la Universidad Católica Sedes Sapientiae los cuales fueron evaluados mediante los instrumentos Cuestionario de dependencia emocional de Lemos y Londoño, y la escala de bienestar psicológico Bieps-A. Se llegó a la conclusión que se pudo hallar una correlación significativa entre las variables estudiadas en la muestra.

Chirinos (2020), en la tesis “Inteligencia emocional y bienestar psicológico en estudiantes de cocina de una Institución Privada”. El propósito principal fue determinar si existe asociación entre la IE y el bienestar psíquico en alumnos de gastronomía. El método investigativo fue de tipo aplicada, enfoque cuantitativo, diseño empírico asociativo transversal y de nivel correlacional. La muestra fue de 80 estudiantes de cocina, los cuales fueron evaluados mediante los instrumentos escala de

bienestar psicológico de Ryff y el inventario de Baron I-CE. Se pudo determinar la existencia de una asociación significativa entre las variables estudiadas.

2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES

Basilio (2019), en la tesis titulada “Inteligencia emocional y resiliencia en los estudiantes de cuarto y quinto año de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco – 2018”. La finalidad establecer el vínculo entre la inteligencia emocional y la resiliencia en alumnos de psicología. La metodología empleada fue de tipo sustantiva, enfoque cuantitativo, alcance descriptivo y de diseño relacional; teniendo una muestra de 75 estudiantes de psicología. Los instrumentos usados fueron el Inventario de inteligencia emocional de BarOn y la Escala de resiliencia de Wagnild y Young. Concluyendo así que, se pudo determinar que existe de una correlación estadísticamente significativa entre la inteligencia emocional y la resiliencia.

Palacios (2019), en la tesis “Inteligencia emocional y rendimiento académico en los estudiantes de enfermería de la universidad de Huánuco, 2018”. Su principal propósito reside en identificar la asociación entre la IE y el desempeño académico. La metodología aplicada fue de tipo observacional, enfoque cuantitativo, nivel correlacional y de diseño relacional. La muestra la conformaban 122 alumnos de enfermería. Los instrumentos empleados fueron la Escala emocional de BarOn Ice y la ficha de rendimiento académico en base del reglamento de la Universidad de Huánuco. Llegando a la conclusión que la IE y el desempeño académico se relaciona de manera significativa entre ellas.

Lavado (2018), en la tesis nombrada “Inteligencia emocional y clima familiar en estudiantes del quto superior de la facultad de psicología de la “Universidad Nacional Hermilio Valdizán” Cayhuayna – Huánuco 2017”. La finalidad fue establecer el vínculo entre la IE y el clima familiar en los alumnos de psicología. El método de investigación fue de tipo básica, nivel descriptivo relacional, diseño correlacional y de enfoque cuantitativo. La muestra estuvo conformada por 42 alumnos los

cuales fueron evaluados mediante los instrumentos Inventario de inteligencia emocional de BarOn y la Escala clima social en la familia FES de Moss y Trickeleet. La conclusión a la que se llegó fue que no se pudo identificar la existencia de una relación significativa entre las variables estudiadas.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. INTELIGENCIA EMOCIONAL

Definición

Según Goleman (2018), la inteligencia emocional es la conciencia de las propias emociones, la capacidad para manejar el estrés y las situaciones que interfieren en el aprendizaje permanente, la habilidad para trabajar en grupo, adoptar perspectivas empáticas y sociales, y asegurar el desarrollo a nivel individual.

Por otro lado, afirman que está relacionada con la autoconfianza, el orgullo, el control de las emociones y la motivación personal para alcanzar objetivos, así como con la habilidad para captar los sentimientos de otras personas, gestionar las relaciones y realizar cambios positivos, lo que permite al individuo adaptarse mejor a los cambios.

Según Salovey y Mayer (1997), la IE es útil hasta el punto de permitir a un individuo canalizar sus pensamientos y sentimientos de tal manera que le beneficien a ella misma y a los demás.

Desde la perspectiva de Bar-On (1997), la IE está considerada como una serie de aptitudes individuales, afectivas y sociales cuya función es influir en la habilidad para adaptarse y hacer frente a las exigencias y tensiones del entorno. Por lo tanto, es un factor clave para determinar la capacidad de una persona para triunfar y tiene un impacto directo en su salud emocional y su bienestar general.

Según Jiménez (2018), la IE es el conocimiento de las emociones personales y saber reconocerlas cuando surgen. Este dominio de habilidades incluye el autoreflexión psicológico efectiva y la introspección, que permite comprenderse a uno mismo, es decir, no solo

mirarse, sino también reconocer las verdaderas emociones, que deben ser comprendidas para alcanzar el bienestar.

La IE es la capacidad de identificar, comprender, gestionar y utilizar con eficacia las emociones propias y ajenas. Esta habilidad incluye la facultad de identificar nuestras emociones y las de otros, y de emplear conscientemente estas informaciones para tomar mejores decisiones e interactuar más eficazmente en situaciones sociales.

Teorías de la inteligencia emocional

Teoría de la emoción de Cannon y Bard

Cannon y Bard afirman que las emociones son las reacciones psicofisiológicas, como la tristeza, la ira y la alegría, que experimentamos en la vida cotidiana, que guían nuestras decisiones, nos hacen elegir ciertos caminos y rechazar otros, e influyen en nuestro comportamiento y pensamiento.

De hecho, las emociones preceden al comportamiento y preparan al organismo para una respuesta de lucha o huida ante una situación ambiental crítica. En otras palabras, las emociones preceden a las reacciones fisiológicas. Después de la emoción, pero antes de la situación crítica, se activa la respuesta de miedo.

Teoría de la inteligencia emocional de Goleman

La teoría de Goleman de 1995, afirma que necesitamos inteligencia no sólo para vivir la vida, sino que también es la llave para el éxito individual.

Goleman sostiene que las personas que comprenden mejor sus sentimientos tienen más éxito en la vida. Conocer los propios sentimientos ayuda a la hora de casarse o elegir un trabajo universitario, a evitar muchos errores y a alcanzar el bienestar emocional.

La gente puede autocontrolar sus emociones apartándose o aproximándose a las situaciones, las personas, los entornos y las cosas que les afectan emocionalmente. Al prestar atención y ser conscientes de sus emociones, pueden escoger en qué aspectos de una situación centrarse y qué tipo de emociones experimentar. La capacidad de dar

un nuevo sentido a sus vivencias también conduce a cambios cognitivos y emocionales que estabilizan las reacciones emocionales y, por tanto, el comportamiento. Esta reestructuración cognitiva repercute positivamente en la salud física y sirve de barrera contra las consecuencias del estrés.

Los emocionalmente inteligentes tienen facilidad a la hora de identificar y manifestar sus emociones, entienden sus sentimientos, desarrollan su potencial y llevan una vida más sana y feliz.

Modelo de la inteligencia emocional de BarOn

Según BarOn (1997), es una serie de habilidades no intelectuales que contribuyen a una adaptación satisfactoria a los retos del ambiente. BarOn (1997) manifiesta un modelo que distingue las dimensiones intrapersonal, interpersonal y adaptativa, la escala de adaptación al estrés y la escala del estado anímico global. Las dimensiones de IE y estado anímico global se describen en la sección siguiente. Estas dimensiones están directamente relacionadas con la inteligencia emocional y social, que en general contribuyen a la capacidad general de la escala para responder eficazmente a las exigencias de la vida cotidiana.

Además, la inteligencia emocional, según BarOn (1997), abarca una serie de habilidades, actitudes y competencias no cognitivas que inciden negativa o favorablemente en la evolución de la personalidad.

Modelo de habilidades

En su estudio, Salovey y Mayer (1990) indicaron que la IE como la aptitud capaz de detectar correctamente las señales y los acontecimientos emocionales, de personalidad y de comportamiento y relacionarlos emocional y adecuadamente con los objetivos personales y el entorno: en otras palabras, la capacidad de gestionar las emociones y las experiencias en el marco del fortalecimiento de las capacidades de coherencia e integración de las personas. Esta perspectiva se centra en reconocer, procesar, comprender y gestionar las emociones.

Dimensiones de la inteligencia emocional

De acuerdo con Goleman et al. (1995), las dimensiones unificadoras de la IE constan de tres dimensiones que explican las diferencias entre las personas en la forma de comportarse emocionalmente y los procesos que caracterizan realmente a las personas con inteligencia emocional.

- **Atención a las emociones:** se refiere a cómo la gente presta atención o percibe sus emociones y sentimientos y si presta atención a los estados y variaciones emocionales. Explora la tendencia a centrarse en observar y comprender las propias experiencias emocionales.
- **Claridad emocional:** es la manera en que los individuos comprenden, notan y describen sus emociones. Incluye la capacidad de clasificar, nombrar y categorizar un repertorio de señales emocionales.
- **Reparación emocional:** hace referencia a la aptitud percibida por los sujetos para controlar los estados de ánimo negativos, romper los negativos y mantener los favorables.

Factores que influyen en la inteligencia emocional

Cooper y Sawaf (1997) señalan que hay factores importantes que influyen positivamente en la inteligencia emocional y son los siguientes:

- **Autoconocimiento emocional:** Es la conciencia de las propias emociones y sentimientos que no deben tenerse presentes al adoptar decisiones. La autoconciencia es esencial para poder optimizar el resultado de la toma de decisiones. No podemos vernos tal y como somos si no sabemos quiénes somos.
- **Autorregulación emocional:** Tras una práctica repetida, serás capaz de aclarar tus pensamientos ayudando en seleccionar sus deseos y mantener la calma en situaciones negativas internas y sociales.

- **Automotivación:** Todas las opciones se centran en un único objetivo y la persona reconoce que se trata de una decisión autodeterminada. El esfuerzo es sostenido y voluntario.
- **Comprensión de los sentimientos de los demás:** Algunas personas son buenas en esto; otras todavía están aprendiendo. La capacidad de empatizar con los demás y reconocer los propios sentimientos es importante para evitar ser engañado o sentirse mal.
- **Relaciones interpersonales:** Las destrezas sociales, la comunicación con los otros. Es importante seleccionar cuidadosamente los contactos y compañeros.

Características de un individuo emocionalmente inteligente

Quienes tienen desarrollada la inteligencia emocional poseen las características siguientes:

1. Actitud pasiva. Esta actitud puede facilitar la realización de tareas al lograr un equilibrio entre tolerancia y urgencia.
2. Reconocen sus propias emociones y sentimientos.
3. Tienen confianza para manifestar sus sentimientos. Las personas emocionales son capaces de reconocer el canal y el momento más adecuados.
4. Puede controlar sus propios sentimientos y emociones. Puede equilibrar la autoexpresión y el autocontrol, tolerar la frustración y retrasar la gratificación.
 - Empatía: Puede detectar los sentimientos ajenos a través de la comunicación no verbal, aunque no las expresen verbalmente.
 - Capacidad para emitir juicios adecuados: Combina razón y emoción en la toma de decisiones. Las emociones pueden influir en decisiones importantes, pero es posible reconocer los factores emocionales implicados en cualquier decisión para tomar la decisión correcta.
5. Tiene suficiente confianza en sí mismo. Tiene una mentalidad optimista y está convencido de que puede afrontar las adversidades de la vida.

- Es hábil para sobreponerse a los obstáculos y contratiempos, incluso si son muy negativos.
- Conoce el saber compartir y recibir.
- Posee valores capaces de dar significado a la vida.
- Sabe integrar los dos polos. Cognición y emoción, hemisferio izquierdo y derecho, soledad y amistad, tolerancia y urgencia, derechos y responsabilidades.

Importancia de la inteligencia emocional

La importancia de esta radica en que las emociones desencadenan comportamientos y reacciones. Antes de experimentar ciertas emociones, nuestras reacciones suelen ser automáticas, es decir, respondemos a los estímulos. La inteligencia emocional significa que podemos reaccionar en lugar de responder. En otras palabras, es el concepto de controlar nuestras reacciones a los estímulos. Las emociones surgen como respuesta a algo que nos ocurre. Empezamos por explicarnos lo que ha ocurrido (pensamiento), lo que desencadena enseguida una respuesta a nivel fisiológico (emoción). Como las emociones surgen contra nuestra voluntad, no podemos elegir tenerlas o no. Lo que sí podemos elegir es qué hacer con ellas. Las emociones tienen una gran cantidad de energía que nos moviliza. Podría decirse que las emociones constituyen la conexión que une el razonamiento y los actos. Lo que hacemos condiciona el resultado y da cuerpo a nuestra vida. Si podemos elegir cómo nos comportamos, es más probable que consigamos resultados diferentes. Además, la inteligencia emocional puede ayudarnos a relacionarnos cada vez mejor con nuestros semejantes. Cuando mejor estén nuestras relaciones, mejor será nuestra vida. Se ha demostrado que la gente con un elevado nivel de inteligencia emocional vive con más felicidad (Goleman, 2002).

2.2.2. BIENESTAR PSICOLÓGICO

Según Casullo (2013), el bienestar psicológico es la capacidad de afrontar cambios en uno mismo, en los demás y en el entorno, influyendo

en la autoevaluación y utilizando recursos para hacer frente a todas las situaciones que puedan surgir a nivel interpersonal e intrapersonal.

Ryff (1995) considera como la realización del potencial humano, caracterizado por tener sentido y propósito en la vida, ser capaz de alcanzar estos objetivos, establecer relaciones de confianza con los demás, aceptarse a sí mismo, desarrollar la autonomía, tomar decisiones y crear un entorno de apoyo en el que puedan satisfacerse las necesidades y aspiraciones. Todo ello, según Reig, se complementa con actitudes, destrezas y habilidades personales.

Según Reig (2005), La calidad de la vida está íntimamente relacionada con la de la salud, sobre todo porque el personal sanitario y social se interesan ahora por comprender los determinantes de la salud en general. Por este motivo, otros autores suelen referirse a los conceptos de bienestar subjetivo, de bienestar psíquico o incluso de felicidad. Sin embargo, el uso generalizado de estos términos puede distorsionar el entendimiento científico que se tiene del estudio de los factores relacionados al bienestar, por lo que es necesario aclarar el concepto y separar la satisfacción y la felicidad del bienestar.

Según Veenhoven (2002), citado por Alfaro, Casas y López (2015), el bienestar psicológico es la medida en que una persona evalúa su vida de forma generalmente positiva. Así, el bienestar psíquico está definido como una valoración subjetiva que expresa el grado de satisfacción con un aspecto particular o general de la vida de una persona.

El bienestar mental puede equipararse a la búsqueda de la excelencia en forma de un elevado sentido del logro, a fin de sacar el máximo partido de todas las aptitudes que disponemos. De este modo, fomenta el autoconocimiento y permite al individuo comprender mejor su propio desarrollo en relación consigo mismo y con la sociedad para hacer realidad sus aspiraciones de metas futuras y aspiraciones de desarrollo personal, funcionamiento positivo y realización personal (Matalinares, 2016).

García y Parada (2017) mencionan que el objetivo de prestar atención al bienestar psíquico de la gente, es identificar factores influyentes que podrían pasarse por alto o carecer de importancia en sus

vidas. Las personas que han alcanzado el bienestar psicológico son capaces de manejar adecuadamente las situaciones estresantes de la vida cotidiana y afrontar mejor las demandas y desafíos de su entorno.

Por último, el bienestar psicológico se evalúa según tres niveles. "Alto": alta capacidad para mantener un buen contacto con los demás, proyectos y autoaceptación; "Medio": dificultad para mantener el contacto con los demás, proyectos y ninguna autoaceptación; "Bajo": baja capacidad para mantener el contacto con los demás, ningún proyecto y autoaceptación (Rodríguez, 2017).

Teorías del bienestar psicológico

Teoría del bienestar psicológico de Ryff

Esta teoría fue propuesta por Ryff (1989) y constituye una de las principales perspectivas teóricas dentro de la psicología afirmativa. Resulta especialmente útil para comprender los aspectos psicológicos del rendimiento de los alumnos en el entorno escolar, ya que la participación en la escuela suele ser muy voluntaria y autorregulada.

Ryff examina el bienestar psicológico vinculado a la autodeterminación, el afrontamiento, el sentimiento positivo y la autoeficacia en el entorno escolar. Esta teoría es útil para comprender las pautas de participación en el entorno escolar y para entender mejor el papel de la familia como factor importante.

Teoría del bienestar de Seligman

Bolaños e Ibarra (2017) presentan una teoría de la felicidad en la que Seligman argumenta que la gente posee libertad de escoger la felicidad sin restricciones para determinar y trabajar hacia el futuro y alcanzar la felicidad que buscan.

También argumenta que el modelo PERMA ayuda a las personas a trabajar hacia metas que promuevan el significado y la realización en sus vidas. Las emociones positivas no sólo consisten en sonreír, sino también en tener esperanza en el futuro y esperar con ilusión cada día. Las relaciones positivas son una parte importante de una vida feliz y significativa, lo que significa valorar la relación familiar, de amistad y de

pareja. Debes plantearte a ti mismo cuál es el sentido de tu vida y qué tienes que ofrecer al mundo. Al fin y al cabo, el "éxito" consiste en fijarse objetivos vitales significativos.

Para alcanzar la felicidad que esperas, primero debes averiguar qué te hace feliz, qué te motiva cada día, qué te saca de la rutina a veces monótona. Una vez que encuentres algo que te haga feliz, debes preguntarte qué te aporta y por qué lo haces tan a menudo. También es importante que te plantees el reto de centrarte en tus relaciones personales y buscar oportunidades para establecer nuevas conexiones más significativas e interesantes.

Teoría de Casullo

Según Casullo et al. (2002), es un constructo multidimensional que incluye componentes emocionales y cognitivos, por lo que abarca los distintos ámbitos de actuación de los individuos. Los autores también desarrollaron la escala de bienestar psicológico del adulto (Bieps-A).

Casullo et al. (2002) es también el autor de la escala de bienestar psicológico del adulto BIEPS-A utilizada en este estudio, este incluye 13 preguntas y puede administrarse individualmente o en grupos. Se pide a los participantes que lean las preguntas y respondan a las relacionadas con sus emociones y sus pensamientos a lo largo del último mes.

Dimensiones del bienestar psicológico

Rodríguez y Berrios (2012) sostienen que las medidas de bienestar psicológico promueven el desarrollo humano y predicen la estabilidad psicológica. Entre ellas se encuentran:

- **Autoaceptación:** Es la aceptación de los acontecimientos pasados, ya sean positivos o negativos, aceptándolos sin resistencia significativa e integrándolos en la experiencia vital.
- **Autonomía:** Capacidad de actuar como persona en la sociedad, es decir, de tomar decisiones sobre el propio comportamiento y manera activa de razonar y enfrentarse a la vida.

La autonomía es la autodeterminación, la independencia y el bienestar que resultan de un comportamiento controlado basado en normas propias que influyen en la conducta. Gente con un elevado

nivel de autonomía son capaces de definir y aplicar sus propias normas sin dejarse influir por temores y creencias comunes y experimentan una sensación de libertad en su comportamiento. Por el contrario, gente con un nivel escaso de autonomía tiende a confiar en las opiniones de los demás más que en las suyas propias a la hora de tomar decisiones importantes.

- **Crecimiento personal:** El desarrollo personal anima a las personas a desarrollar sus aptitudes y así explorar y utilizar todas sus inclinaciones y capacidades. De este modo, se anima al individuo a buscar oportunidades para progresar en la vida, desarrollándose continuamente, pero mejorando gradualmente y ganando crecimiento y confianza a través de estas experiencias.

Las personas con puntuaciones altas sienten que han crecido y se han desarrollado a lo largo de los años, que están abiertas a nuevas experiencias y que han alcanzado su potencial. Las puntuaciones bajas, por el contrario, indican que son lentas en su desarrollo o que están estancadas, que son incapaces de desarrollar nuevas actitudes y comportamientos, que tienden a aburrirse o que son profundamente indiferentes.

- **Propósito en la vida:** Reside en alcanzar todas las metas que nos fijamos en la vida, así como en lograr cada uno de nuestros objetivos personales. El resultado es una lucha constante por alcanzarlos, que pone de manifiesto el proceso de evolución y la facultad para adaptarse a los distintos acontecimientos que se presentan. Representa ciertas expectativas, metas personales y salud mental.

Un valor alto significa que el individuo posee un buen sentido de la orientación, una perspectiva vital y objetivos claros que alcanzar, mientras que una baja valoración significa que el individuo tiene una perspectiva vital débil, pocas metas y objetivos y, por tanto, ninguna filosofía vital coherente.

- **Relaciones positivas con otros:** Se centra en la trascendencia de los vínculos con otros y en la mejor manera de desarrollarlos. Las relaciones con los demás son una necesidad humana y un

indicador de bienestar si son estables y, por tanto, conducen a un ajuste positivo y promueven relaciones estables, empáticas, compasivas y armoniosas.

Las personas con valores altos alcanzan logros, muestran empatía, sienten un fuerte compromiso con los demás, pueden dar más amor, tienen amistades profundas y entienden lo que significa dar y recibir. En cambio, las personas con valores bajos tienen relaciones menos afectuosas con los demás, les cuesta ser cálidas y abiertas, no se interesan por los demás y tienden a aislarse y frustrarse en sus relaciones interpersonales.

- Dominio del entorno: Se centra en el control del ambiente externo, la aptitud de adaptación positiva al mismo y de contribuir al desarrollo personal. El sentido de control sobre el entorno permite a una persona influir positivamente en él, sino también contribuir a su desarrollo y satisfacer sus necesidades y deseos personales. Las personas con alto puntaje, tienen un sentido de propiedad y control sobre su entorno y utilizan eficazmente las oportunidades contextuales para crear condiciones favorables para la satisfacción de sus necesidades psicológicas. En cambio, quienes presentan puntuaciones bajas evidencian tener problemas en la gestión de situaciones cotidianas, pues se sienten impotentes para generar situaciones propicias en el ambiente, por lo que perciben instantes difíciles de controlar.

Elementos del bienestar psicológico

Según Casullo (2013), los elementos que componen dicho modelo de bienestar son:

- Control situacional: Siendo la habilidad de moldear y manipular el medio ambiente según las propias exigencias e intereses, gestionar los retos de la vida diaria, percibir las oportunidades y aprovecharlas. Las personas con bajos niveles de control creen que no pueden cambiar su entorno, aunque sean conscientes de sus necesidades.

- **Autoaceptación:** Este concepto significa que una persona acepta sus diferentes aspectos, positivos y negativos, así como su pasado, y no intenta ser diferente; en otras palabras, está satisfecha consigo misma. La insatisfacción con uno mismo se debe a la decepción con la vida pasada y al deseo de ser diferente de cómo se es hoy.
- **Relaciones psicosociales:** Tener vínculos sociales contribuye al buen estado de ánimo. Mediante las relaciones sociales, las personas pueden mostrar calidez, confianza, empatía y compasión hacia los demás y no sentirse aisladas o frustradas en sus relaciones con los demás. El amor es un indicador importante de este aspecto. No tener buenas relaciones con los demás es un signo de frustración, aislamiento e incapacidad para establecer relaciones estables.
- **Independencia:** Este elemento significa que tiene confianza en su propio juicio, toma decisiones activas y tiene una actitud positiva. Por otro lado, también puede significar inestabilidad emocional, dependencia de las decisiones de los demás o evaluación de las opiniones ajenas.
- **Proyectiva:** Significa que una persona tiene una meta o proyecto de vida con sentido y valores que definen su objetivo.

Elementos del bienestar psicológico

El bienestar según Seligman (2014) posee cinco elementos medibles que lo conforman, denominados PERMA, su acrónimo corresponde a: P= Positive emotions, E= Engagement, R=Positive relationships, M= Meaning y A= Accomplishment. Dicho en español el significado es el siguiente:

- **Emociones positivas:** Alegría, agradecimiento, afecto, amor y felicidad forman parte de la vida, y el hecho de que sintamos emociones más positivas que negativas nos convierte en seres positivos. La vida siempre tiene sus altibajos, pero este punto subraya la importancia y la capacidad de mantenerse siempre

optimista. Una nueva perspectiva de las situaciones pasadas, presentes y futuras es una oportunidad de aprendizaje que puede repercutir positivamente en numerosos ámbitos vitales. En otras palabras, las emociones positivas nos ayudan a afrontar los retos de la vida diaria con soluciones innovadoras.

- Interacción/participación: La experiencia óptima o flujo es toda actividad que exige un elevado nivel de atención y demuestra nuestra capacidad para resolver problemas serios. Sumergirnos en actividades que requieren concentración y entusiasmo, como el deporte, el arte o un trabajo que nos interese, no sólo ayuda a desarrollar nuestras habilidades, sino que también fomenta nuestro bienestar personal. Este bienestar refuerza nuestras capacidades intelectuales y emocionales.
- Relaciones positivas: La felicidad está estrechamente relacionada con cómo tratamos a los demás y cómo nos tratan. Los vínculos especiales que establecemos con las personas que nos rodean nos fortalecen y apoyan en los momentos difíciles. De hecho, estas relaciones son necesarias para superar los periodos de inestabilidad que experimentamos en la vida.
- El sentido: Este aspecto es el más subjetivo y menos tangible, y el único modo de saber el objetivo y el significado de la vida del hombre es preguntárselo a él mismo de forma directa. La finalidad es la meta y el significado es por qué una persona quiere alcanzar esa meta. Si una persona no tiene conexión con una actividad, se siente vacía en sus esfuerzos.
- Logros: Tener objetivos que alcanzar, dar sentido y dirección a la vida. Los sujetos que se fijan objetivos a largo plazo suelen ser más perseverantes y tener más éxito en la vida. El éxito consiste en alcanzar ciertas metas; alcanzar estas metas nos motiva a mejorar y nos da la satisfacción de haberlas logrado mediante la dedicación y el trabajo duro. Esta satisfacción nos da un sentimiento de orgullo y realización y nos impulsa a mejorar y tener éxito continuamente.

No hay un único elemento que defina la felicidad, sino que todos contribuyen a alcanzarla. Determinados aspectos de estos cinco

elementos son objeto de una evaluación subjetiva, a partir de la información recabada de los participantes (pruebas y entrevistas), y otros se valoran de forma objetiva (indicadores biológicos como la saliva y la sangre, escáneres cerebrales).

Características del bienestar psicológico

La característica más importante del bienestar es la estabilidad, que conduce a una buena salud y bienestar, influye en la vida de una persona, persiste en el tiempo y afecta a toda su vida. Para evaluar la estabilidad del bienestar, se evalúan los aspectos cognitivos y emocionales. Otras características del bienestar son el componente emocional positivo, que incluye las sensaciones, emociones, alegrías y humores frecuentes que experimenta una persona (Andrews y Withey, 1976).

Diener (2009) también señala que una característica del bienestar es que tiene efectos duraderos. La gente que vive experiencias afectivas agradables tiene más probabilidades de tener una visión positiva de la vida.

Las personas infelices se caracterizan por percibir la mayoría de los acontecimientos vitales como perjudiciales y negativos. Esto sugiere que la satisfacción vital y los factores emocionales están generalmente relacionados. De hecho, estos dos factores están influidos por la manera en que los individuos evalúan los acontecimientos de su vida cotidiana y las actividades y situaciones que mejoran su vida (Fierro, 2010).

Importancia del bienestar psicológico

El periodo de estudios está estrechamente relacionado con la juventud. Dado que se trata de un período de formación de la identidad, es muy importante desarrollar el bienestar psicológico durante esta fase. Los planes de vida también se forman durante este periodo (Casullo y Castro, 2001).

Es importante prestar atención al bienestar psicológico durante el período de aprendizaje, ya que contribuye a la eficacia del proceso de aprendizaje. Además, la satisfacción o insatisfacción con el proceso es

muy importante en sus vidas: aquellos con un bienestar más amplio que otros jóvenes obtienen mejores resultados en las actividades de aprendizaje.

Según los resultados de un estudio realizado por Casullo y Castro (2013) entre estudiantes universitarios, variables como el sexo, el tiempo y el origen sociocultural no parecen influir en las percepciones de bienestar subjetivo durante la fase de estudio. Según estudios de diversa procedencia, los estudiantes jóvenes son más sensibles a los cambios en el proceso educativo y a las exigencias del entorno, lo que suele provocar un desajuste entre el individuo y el medio. Esta situación es entonces una fuente de estrés y obliga al individuo a actuar y a utilizar recursos para hacer frente a este estrés, normalmente de forma negativa.

2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES

- Inteligencia emocional: Goleman (2018), es la capacidad de tomar conciencia de las propias emociones, la aptitud para manejar el estrés y las situaciones que interfieren en el aprendizaje permanente, la habilidad para trabajar en grupo, adoptar perspectivas empáticas y sociales, y asegurar el desarrollo a nivel individual.
- Atención a las emociones: se refiere a cómo los sujetos perciben sus sentimientos y emociones, a las modificaciones y estados emocionales. Explora la inclinación a centrarse en observar y comprender las propias experiencias emocionales (Goleman, 1995).
- Claridad emocional: es la manera en que los individuos comprenden, notan y describen sus emociones. Incluye la capacidad de clasificar, nombrar y categorizar un repertorio de señales emocionales (Goleman, 1995).
- Reparación emocional: hace referencia a la aptitud percibida por los sujetos para equilibrar sus emociones malas y perjudicar los estados de ánimo negativos y mantener los positivos (Goleman, 1995).
- Bienestar Psicológico: Ryff (1995) considera el bienestar psicológico como la realización del potencial humano, caracterizado por tener

sentido y propósito en la vida, ser capaz de alcanzar estos objetivos, establecer relaciones de confianza con los demás, aceptarse a sí mismo, desarrollar la autonomía, tomar decisiones y crear un entorno de apoyo en el que puedan satisfacerse las necesidades y aspiraciones

- Autoaceptación: Es la aceptación de los acontecimientos pasados, ya sean positivos o negativos, aceptándolos sin resistencia significativa e integrándolos en la experiencia vital (Rodríguez y Berrios, 2012).
- Autonomía: Capacidad de actuar como persona en la sociedad, es decir, de tomar decisiones sobre el propio comportamiento y manera activa de razonar y enfrentarse a la vida. La autonomía es la autodeterminación, la independencia y el bienestar que resultan de un comportamiento controlado basado en normas propias que influyen en la conducta. (Rodríguez y Berrios, 2012).
- Crecimiento personal: El desarrollo personal anima a las personas a desarrollar sus aptitudes y así explorar y utilizar todas sus inclinaciones y capacidades. De este modo, se anima al individuo a buscar oportunidades para progresar en la vida, desarrollándose continuamente, pero mejorando gradualmente y ganando crecimiento y confianza a través de estas experiencias (Rodríguez y Berrios, 2012).
- Propósito en la vida: Reside en alcanzar todas las metas que nos fijamos en la vida, así como en lograr cada uno de nuestros objetivos personales. El resultado es una lucha constante por alcanzarlos, que pone de manifiesto el proceso de evolución y la facultad de adaptarse a los distintos acontecimientos que se producen. Representa ciertas expectativas, metas personales y salud mental (Rodríguez y Berrios, 2012).
- Relaciones positivas con otros: Centrado en la trascendencia en sus relaciones con sus pares o desarrollarlas. Las relaciones con los demás son una necesidad humana y un indicador de bienestar si son estables y, por tanto, conducen a un ajuste positivo y promueven relaciones estables, empáticas, compasivas y armoniosas (Rodríguez y Berrios, 2012).

- Dominio del entorno: Se centra en el control sobre el ambiente externo, la aptitud de adaptarse positivamente a él y de contribuir al desarrollo personal. El sentido de control sobre el entorno permite a una persona no sólo influir positivamente en él, sino también contribuir a su desarrollo y satisfacer sus necesidades y deseos personales (Rodríguez y Berrios, 2012).

2.4. HIPÓTESIS

2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL

Hi: Existe relación entre el bienestar psicológico y la inteligencia emocional en estudiantes del programa académico profesional de psicología de la Universidad de Huánuco-2023.

Ho: No existe relación entre el bienestar psicológico y la inteligencia emocional en estudiantes del programa académico profesional de psicología de la Universidad de Huánuco-2023.

2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

Hi₁: Existe relación entre el bienestar psicológico y la claridad emocional en alumnos del programa académico profesional de psicología de la UDH -2023.

Ho₁: No existe relación entre el bienestar psicológico y la claridad emocional en alumnos del programa académico profesional de psicología de la UDH -2023.

Hi₂: Existe relación entre el bienestar psicológico y la atención emocional en alumnos del programa académico profesional de psicología de la UDH -2023.

Ho₂: No existe relación entre el bienestar psicológico y la atención emocional en alumnos del programa académico profesional de psicología de la UDH -2023.

Hi₃: Existe relación entre el bienestar psicológico y la reparación de las emociones en alumnos del programa académico profesional de psicología de la UDH -2023.

Ho₃: No existe relación entre el bienestar psicológico y la reparación de las emociones en alumnos del programa académico profesional de psicología de la UDH -2023.

2.5. VARIABLES

2.5.1. VARIABLE 1

Bienestar psicológico

2.5.2. VARIABLE 2

Inteligencia emocional

2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variables	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	N° ítems	Instrumentos
V. 1 BIENESTAR PSICOLÓGICO	(Hernández y Hernández, 2016). Es el empeño que el sujeto realiza con sus propias capacidades y potencialidades para encontrar un significado de sí mismo y superar metas propuestas a pesar de las diversas adversidades.	Es el empeño de la persona mediante sus capacidades de autoaceptación, autonomía, relaciones positivas, dominio del entorno, propósito de la vida, crecimiento personal.	Autoaceptación	• Presiones sociales • Independiente y determinación. • Regula su conducta desde dentro.	1 al 6	Escala de bienestar psicológico de Carol Ryff.
			Autonomía	• Evalúa sus propios criterios • Autónomo en tomar sus propias decisiones.	7 al 14	
			Dominio del entorno	• Sensación de control y competencia. • Control de actividades. • Sacar provecho de oportunidades.	15 al 20	
			Propósito en la vida	• Designa contextos • Objetivos en la vida. • Sensación de llevar un rumbo • Sensación de que el pasado y el presente tiene sentido.	21 al 26	
			Relaciones positivas.	• Relaciones estrechas y cálidas con otros • Le preocupa el bienestar de los demás • Mantiene empatía, afecto e intimidad.	27 al 32	
			Crecimiento personal	• Desarrollo continuo • Se ve así mismo en progreso • Abierto a nuevas experiencias • Capaz de apreciar.	33 al 39	
			Atención emocional	• Presta atención a sus sentimientos	1 al 8	Escala de inteligencia

V. 2 INTELIGENCIA EMOCIONAL	Se trata de la habilidad para identificar nuestras propias emociones y las de los demás, y para controlar nuestra reacción ante ellas.	Es la capacidad que tienen los alumnos del décimo ciclo de la carrera de psicología para reconocer sus propias emociones, de los demás, y saber manejarlo apropiadamente	Claridad emocional	• Se preocupa por lo que siente • Dedicar tiempo a sus emociones • Sus sentimientos afectan sus pensamientos • Tiene claro sus sentimientos • Define sus sentimientos • Conoce sus sentimientos • Expresa sus sentimientos • Expresa sus emociones • Comprende sus sentimientos • Procura tener visión positiva • Procura pensar en cosas agradables • Procura calmarse • Tiene energía cuando es feliz • Cambia su estado de ánimo cuando se enoja	9 al 16	17 al 24	emocional de Goleman
-----------------------------------	--	--	-----------------------	--	---------	----------	-------------------------

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Según Quezada (2010), el estudio es básica, porque, su propósito reside en elaborar nuevas teorías sobre el Bienestar Psicológico y su relación con la Inteligencia Emocional, pero sin contrastarlos con ningún aspecto práctico.

3.1.1. ENFOQUE

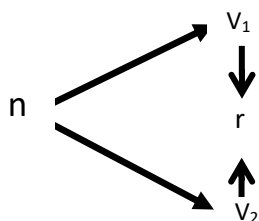
Conforme a Hernández (2018), el enfoque es cuantitativo, ya que se harán medidas numéricas de las variables que son de interés y mediante un método científico se obtendrán conclusiones globales partiendo de premisas determinadas; asimismo, se llegará a conclusiones relevantes a partir de análisis estadísticos.

3.1.2. ALCANCE O NIVEL

Supo (2015) señala que el estudio sobre el bienestar psicológico y la inteligencia emocional cumple con la clasificación de nivel correlacional, porque se demostrará la relación de dependencia probabilística entre el bienestar psicológico y la inteligencia emocional.

3.1.3. DISEÑO

Según Mejía (2015), el diseño de la investigación será Descriptivo-correlacional, donde se buscará cuantificar la correlación entre el Bienestar psicológico y la inteligencia emocional.



Donde:

n = Muestra en estudio (un solo grupo)

$V1$ = Bienestar psicológico

V2= Inteligencia emocional

r= Relación entre variables

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1. POBLACIÓN

Representado por 590 alumnos del Programa Académico de Psicología de la UDH 2023.

Tabla 1

Población de estudiantes de Psicología – UDH

Año / Ciclo	SEXO		Total
	Hombres	Mujeres	
Primero	60	80	140
Segundo	50	70	120
Tercero	35	75	110
Cuarto	25	75	100
Quinto	38	82	120
Total	208	382	590

Nota. Datos de la oficina de secretaria del programa de psicología.

3.2.2. MUESTRA

Estuvo conformado por todos los estudiantes del quinto año (noveno y décimo ciclo del programa de psicología), mediante el tipo de a criterio del investigador o muestreo intencionado y que cumplan los siguientes criterios.

Tabla 2

Muestra de estudiantes del quinto año

Año / Ciclo	SEXO		Total
	Hombres	Mujeres	
IX ciclo	30	40	70
X ciclo	20	30	50
Total	50	70	120

Criterios de inclusión de la muestra

- Alumnos matriculados exclusivamente en el quinto año de PAP de Psicología
- Estudiantes de ambos sexos

- Que asisten con frecuencia a sus clases
- Que acepten la participación en la investigación mediante autorización informada.

Criterios de exclusión de la muestra

- Estudiantes matriculados simultáneamente en otros ciclos

3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.3.1. TÉCNICA

La encuesta permite recopilar datos por medio de instrumentos con cuestiones predeterminadas y con respuestas cerradas. La autonomía de los encuestados se reduce a escoger únicamente entre las opciones ofrecidas (López y Fachelli, 2015).

3.3.2. INSTRUMENTOS

Escala de Bienestar Psicológico

Escala diseñada por Carol Ryff (1995), el instrumento permitirá evaluar el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes. El cuestionario consta de 39 ítems con 6 alternativas de respuesta que va desde 1= totalmente en desacuerdo a 6=totalmente de acuerdo. Se encuentra agrupado en 6 dimensiones: La autoaceptación (7 ítems), relaciones positivas (6 ítems), autonomía (4 ítems), dominio del entorno (6 ítems), propósito de la vida (8 ítems) y crecimiento personal (4 ítems). Puede evaluarse a nivel individual o grupal. El tiempo promedio del llenado del cuestionario es de 15 a 20 minutos. (Anexo 2)

La categoría de evaluación final será:

Alto: 205-233

Normal alto: 181-204

Normal: 172-180

Normal bajo: 164-171

Bajo: 0-163

- **Ficha Técnica**

Nombre de la prueba: Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

Autora: Carol Ryff.

Año:1995

Adaptación y validación: Madelinne Pérez Basilio. (2017-Perú)

Procedencia: Estados Unidos

Objetivo: Determinar el nivel de bienestar psicológico.

Aplicación: Adolescentes y adultos de ambos sexos, con un nivel cultural mínimo para comprender las instrucciones y enunciados de la escala.

Tipo de aplicación: Individual y colectivo

Tiempo de aplicación: 20 minutos aproximadamente

Total, de ítems: 35

Dimensiones: Dimensión I: Autoaceptación (7 ítems), dimensión II: relaciones positivas (6 ítems), dimensión III: autonomía (4 ítems), dimensión IV: dominio del entorno (6 ítem), dimensión V: propósito en la vida (8 ítems) y dimensión VI: crecimiento personal (4 ítems).

Calificación: Alto, normal alto, normal, normal bajo y bajo

Validez: Para la validez del constructo, se estableció la correlación ítem- escala, siendo la mayor correlación de 0.710.

Confiabilidad: La confiabilidad de la escala de Bienestar psicológico se obtuvo por medio del cálculo del coeficiente de Alpha de Cronbach por consistencia interna, en la que se obtuvo el resultado un Alpha= 0,907, lo que indicando un nivel alto de consistencia interna o fiabilidad. Determinando que el instrumento puede ser aplicado de manera confiable.

Resumen de procesamiento de casos:

		N	%
Casos	Válido	120	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	120	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,907	7

ANOVA					
		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F
Inter sujetos		18599,142	119	156,295	
Intra sujetos	Entre elementos	1096505,600	6	182750,933	4729,675
	Residuo	27588,400	714	38,639	
	Total	1124094,000	720	1561,242	
Total		1142693,142	839	1361,970	

Media global = 35.31

Validez: Desarrollado por expertos en el área quienes evaluaron los ítems y resultados planteados.

Experto	Grado	Promedio
Psic. Aida Margarita Tarazona Soto	Magister	Excelente
Psic. Manuel Santiago Calderon Carrillo	Magister	Excelente
Psic. José Luis Malpartida Repetto	Doctor	Excelente

Escala de Rasgo de Metaconocimiento Emocional, TMMS-24.

Es una escala que valorará la inteligencia emocional diseñada por Goleman et. al (1995) y adaptado al español por Fernández y Ramos (2002). La Escala consta de tres dimensiones que evalúan: la atención (8 ítems), donde se evalúa si el estudiante es capaz de sentir y expresar sus sentimientos de forma adecuada; la claridad (8 ítems), donde se valora si comprende bien sus estados emocionales; y reparación (8 ítems), donde se estima si es capaz de regular sus estados emocionales correctamente. El instrumento consta de 24 ítems que tienen 5 alternativas de respuesta donde 1= nada de acuerdo y 5= totalmente de acuerdo. La escala puede evaluarse a nivel individual o grupal. El tiempo promedio del llenado es de 10 a 15 minutos.

Las áreas de inteligencia emocional a evaluar son:

Sub escala		Hombres	Mujeres
Atención	Escasa	<21	<24
	Adecuada	22 a 23	23 a 35
	Excesiva	➤ 33	➤ 36
Claridad	Escasa	< 25	< 23
	Adecuada	26 a 35	24 a 34
	Excesiva	➤ 36	➤ 35
Reparación	Escasa	< 23	< 23
	Adecuada	24 a 35	24 a 34
	Excesiva	➤ 36	➤ 35

Atención:

Puntuación Mujeres	Puntuación Hombres
Debe mejorar su atención: presta poca atención < 21	Debe mejorar su atención: presta poca atención < 24
Adecuada atención 22 a 32	Debe mejorar su atención: presta poca atención < 24
Debe mejorar su atención: presta demasiada atención > 33	Debe mejorar su atención: presta demasiada atención > 36

Claridad:

Puntuación Mujeres	Puntuación Hombres
Debe mejorar su claridad < 25	Debe mejorar su claridad < 25
Debe mejorar su claridad < 23	Debe mejorar su claridad < 23
Adecuada atención 26 a 35	Adecuada atención 26 a 35

Reparación:

Puntuación Mujeres	Puntuación Hombres
Debe mejorar su reparación < 23	Debe mejorar su reparación < 23
Debe mejorar su reparación < 23	Debe mejorar su reparación < 23
Excelente reparación > 36	Excelente reparación > 36

- Ficha Técnica**

Nombre: Escala Rasgo de Metaconocimiento Emocional, TMMS-24.

Autores: Goleman D, Salovey P, Mayer J, Turvey C, Palfai T.

Lugar: Estados Unidos

Año: 1995

Foco de Evaluación: Inteligencia emocional percibida

Aplicación: Adolescentes y adultos de ambos sexos

Número de Ítems: 24 ítems

Dimensiones: Atención, claridad y reparación.

Adaptación: Adaptada al español por Fernández P, Ramos N en 2002.

Confiabilidad: Se midió a través de la consistencia interna Alpha de Cronbach, donde se muestra alta confiabilidad obteniendo los siguientes resultados: para cada dimensión (Atención, $\alpha=0,90$; claridad, $\alpha=0,90$; regulación $\alpha=0,86$) y una fiabilidad test-retest adecuada: atención= 0,60; Claridad= 0,70 y regulación= 0,83. Como también de ,831 (2024).

Resumen de procesamiento de casos:

		N	%
Casos	Válido	120	100,0
	Excluido ^a	0	,0
Total		120	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,831	4

ANOVA						
		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig
Inter sujetos		30933,992	119	259,950		
Intra sujetos	Entre elementos	261884,292	3	87294,764	1990,980	,000
	Residuo	15652,708	357	43,845		
	Total	277537,000	360	770,936		
Total		308470,992	479	643,990		
Media global = 40.45						

Validez: Se realizó la validez de contenido, mediante 3 expertos del área de psicología quienes evaluaron el grado en que los ítems que conforman la escala, representan el contenido que el instrumento trata de medir.

Experto	Grado	Promedio
Psic. Aida Margarita Tarazona Soto	Magister	Excelente
Psic. Manuel Santiago Calderon Carrillo	Magister	Excelente
Psic. José Luis Malpartida Repetto	Doctor	Excelente

3.4. TÉCNICAS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

Se procedió mediante la revisión de los datos mediante el programa estadístico SPSS, donde se examinó cada uno de los datos para representarlos en figuras y tablas.

3.5. TÉCNICAS PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS

El análisis descriptivo de las variables cuantitativas de tipo nominal y ordinal se presentará en tablas con sus respectivas frecuencias absolutas y porcentuales; y las variables cuantitativas de interés serán presentadas en tablas con sus respectivas medidas de tendencia central (Media, Mediana y Moda) y dispersión (Rango, desvío estándar y varianza).

El análisis inferencial de las variables se realizó mediante la prueba estadística coeficiente de correlación de Pearson permitiendo determinar la relación entre las variables.

El nivel de confianza del instrumento fue de 95,0% y el análisis estadístico realizado mediante el SPSS versión 25 para Windows.

3.6. ASPECTOS ÉTICOS

En el desarrollo de esta investigación, se ha considerado fundamental el respeto a los principios éticos que rigen la investigación científica. Se ha garantizado la confidencialidad y el anonimato de todos los participantes, asegurando que sus datos sean tratados de manera responsable y con fines exclusivamente académicos.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. RESULTADOS DESCRIPTIVOS

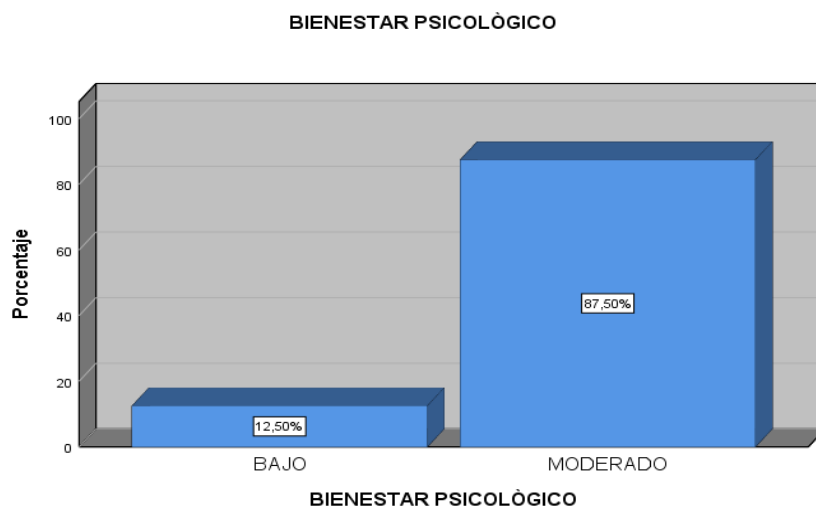
Tabla 3

Resultado del bienestar psicológico

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	15	12,5	12,5	12,5
	Moderado	105	87,5	87,5	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

Figura 1

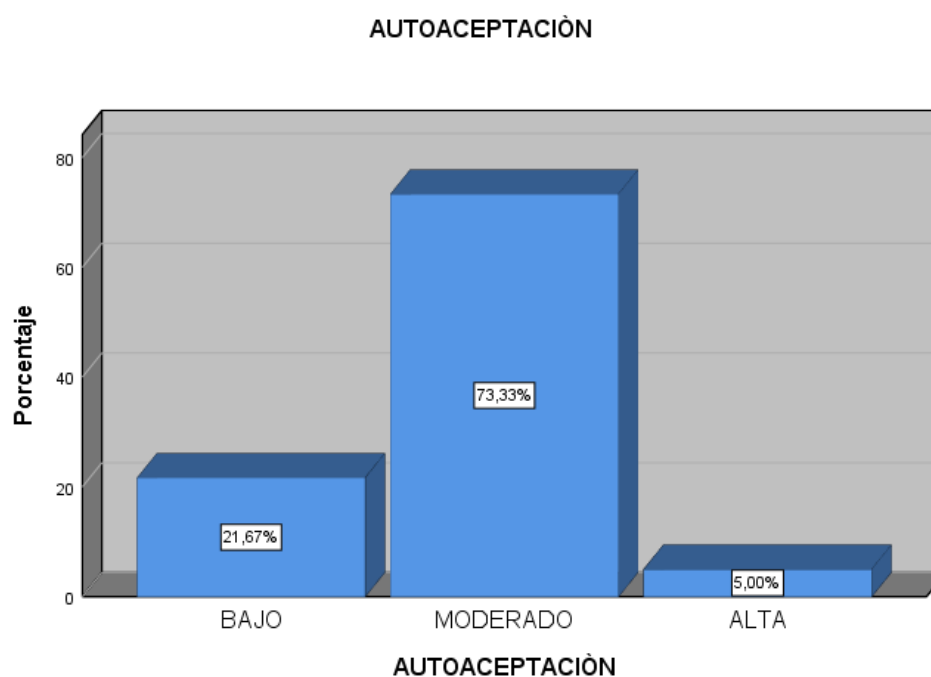
Resultado del bienestar psicológico



De acuerdo a los resultados obtenidos sobre el bienestar psicológico (autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida) que presentan los alumnos de psicología de la UDH, el 87% presentan el nivel de bienestar moderado y el 12,5% bajo.

Tabla 4*Resultado de la autoaceptación*

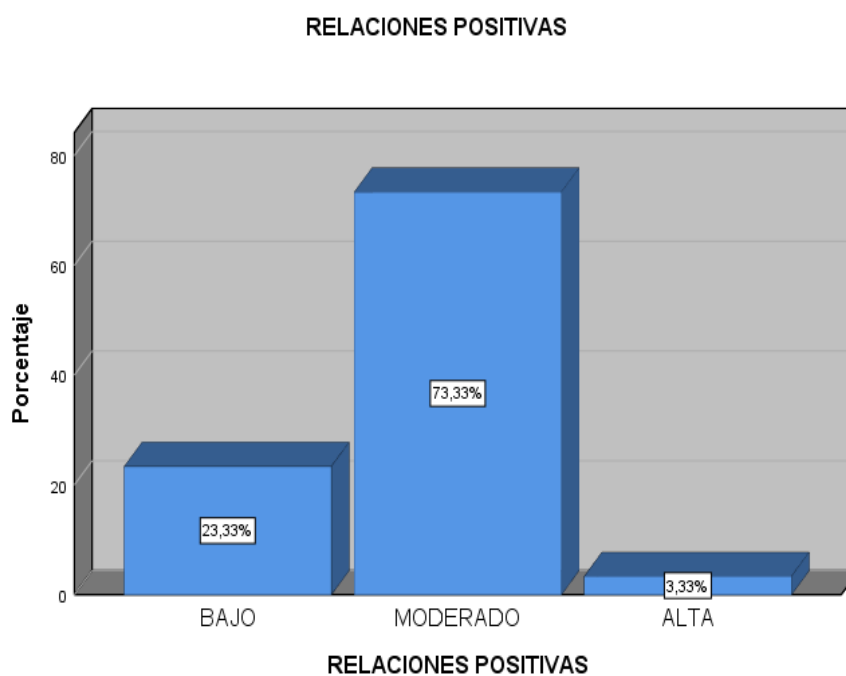
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	26	21,7	21,7	21,7
	Moderado	88	73,3	73,3	95,0
	Alta	6	5,0	5,0	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

Figura 2*Resultado de la autoaceptación*

De acuerdo a los resultados obtenidos sobre la autoaceptación como capacidad del bienestar psicológico en los alumnos de psicología de la UDH el 73,3% presentan el nivel de autoaceptación moderado, el 21,7% bajo y el 5% alta.

Tabla 5*Resultado de las relaciones positivas*

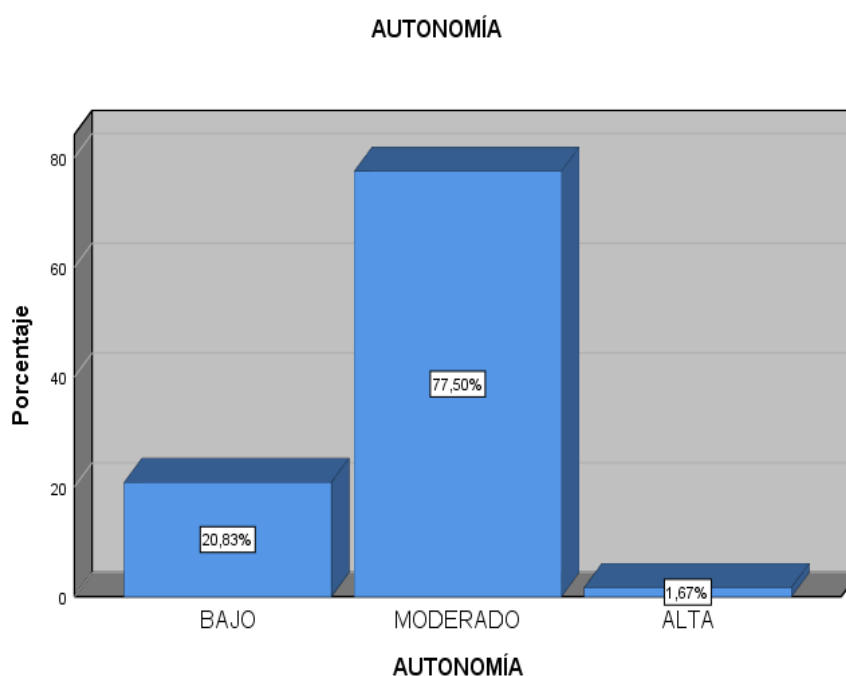
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	28	23,3	23,3	23,3
	Moderado	88	73,3	73,3	96,7
	Alta	4	3,3	3,3	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

Figura 3*Resultado de la autoaceptación*

Según los resultados obtenidos sobre las relaciones positivas como parte de su bienestar psicológico en los alumnos de psicología de la UDH el 73,3% presentan el nivel de relaciones positivas moderado, el 23,3% bajo y el 3,3% alta.

Tabla 6*Resultado de la autonomía*

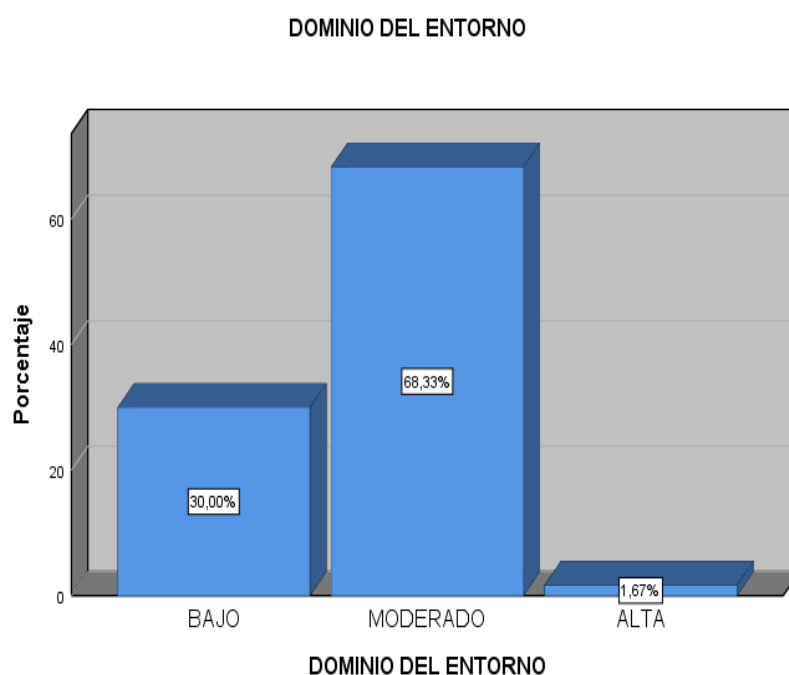
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	25	20,8	20,8	20,8
	Moderado	93	77,5	77,5	98,3
	Alta	2	1,7	1,7	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

Figura 4*Resultado de la autonomía*

Según los resultados obtenidos sobre la autonomía como parte de su bienestar psicológico en los alumnos de psicología de la UDH el 77,5% presentan el nivel de autonomía moderado, el 20,8% bajo y el 1,7% alta.

Tabla 7*Resultado del dominio del entorno*

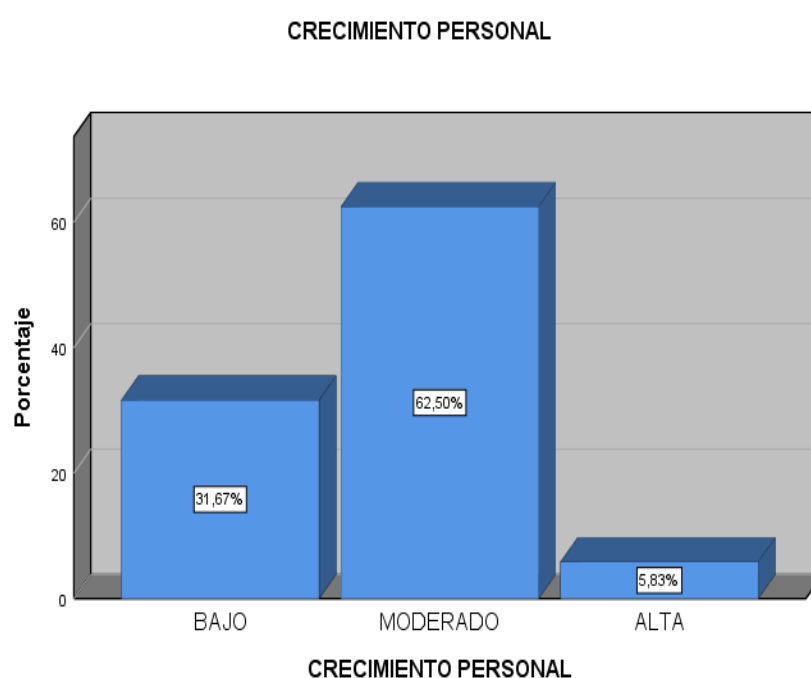
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	36	30,0	30,0	30,0
	Moderado	82	68,3	68,3	98,3
	Alta	2	1,7	1,7	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

Figura 5*Resultado del dominio del entorno*

Según los resultados obtenidos sobre el dominio del entorno como parte del bienestar psicológico en los alumnos de psicología de la UDH el 68,3% presentan el nivel de dominio de su entorno moderado, el 30% bajo y el 1,7% alta.

Tabla 8*Resultado del crecimiento personal*

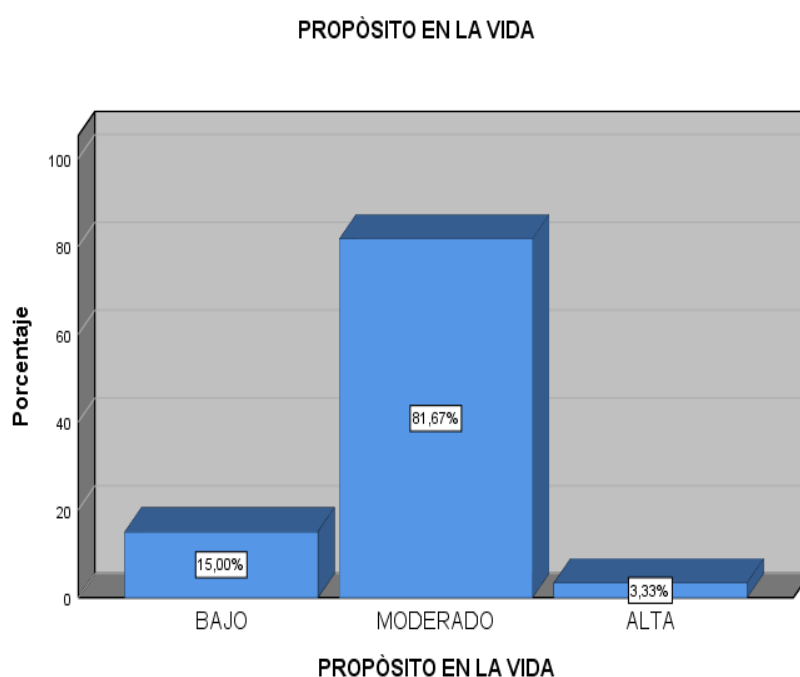
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	38	31,7	31,7	31,7
	Moderado	75	62,5	62,5	94,2
	Alta	7	5,8	5,8	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

Figura 6*Resultado del crecimiento personal*

Según los resultados obtenidos sobre el crecimiento personal como capacidad del bienestar psicológico en los alumnos de psicología de la UDH el 62,5% presentan el nivel de crecimiento personal moderado, el 31,7% bajo y el 5,8% alta.

Tabla 9*Resultado del propósito de la vida*

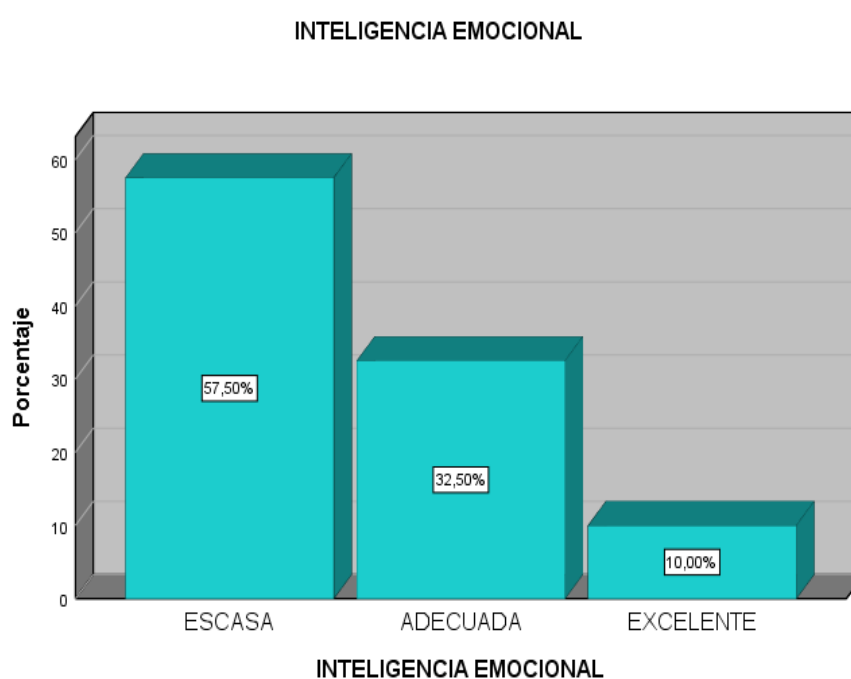
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	18	15,0	15,0	15,0
	Moderado	98	81,7	81,7	96,7
	Alta	4	3,3	3,3	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

Figura 7*Resultado del propósito de la vida*

Según los resultados obtenidos sobre el propósito en la vida como capacidad del bienestar psicológico en los alumnos de psicología de la UDH el 81,7% presentan propósitos moderados, el 15% bajo y solo el 3,3% nivel alto.

Tabla 10*Resultado de la inteligencia emocional*

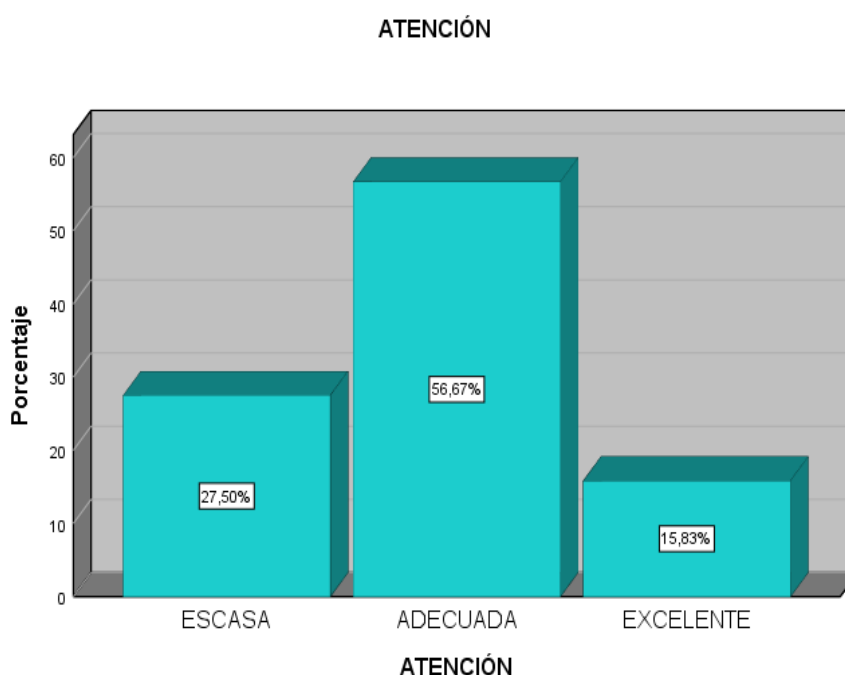
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Escasa	69	57,5	57,5	57,5
	Adecuada	39	32,5	32,5	90,0
	Excelente	12	10,0	10,0	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

Figura 8*Resultado de la inteligencia emocional*

Los resultados presentados en la tabla y figura sobre la inteligencia emocional (atención, claridad y reparación emocional) en los alumnos de psicología de la UDH el 57,5% presentan escasa capacidad, el 32,5% adecuada y el 10% excelente.

Tabla 11*Resultado de la atención emocional*

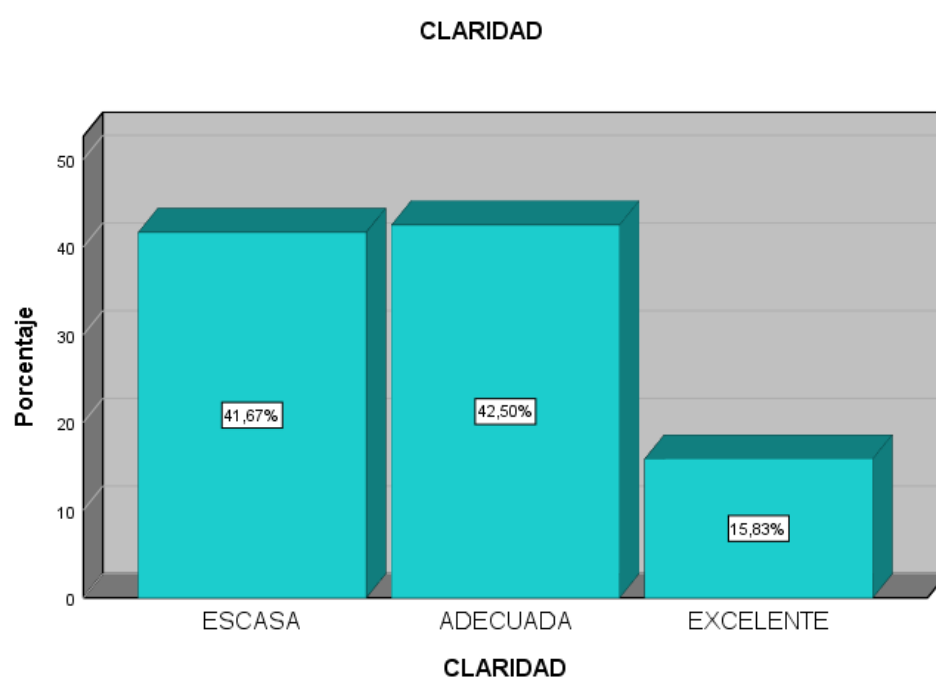
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Escasa	33	27,5	27,5	27,5
	Adecuada	68	56,7	56,7	84,2
	Excelente	19	15,8	15,8	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

Figura 9*Resultado de la atención emocional*

Los resultados presentados en la tabla y figura sobre la atención a las emociones o la conciencia que presentan de las emociones, capacidad para reconocer y saber su significado de sus sentimientos los alumnos de psicología de la UDH el 56,7% presentan adecuada capacidad, el 27,5% escasa y el 15,8% excelente.

Tabla 12*Resultado de la claridad emocional*

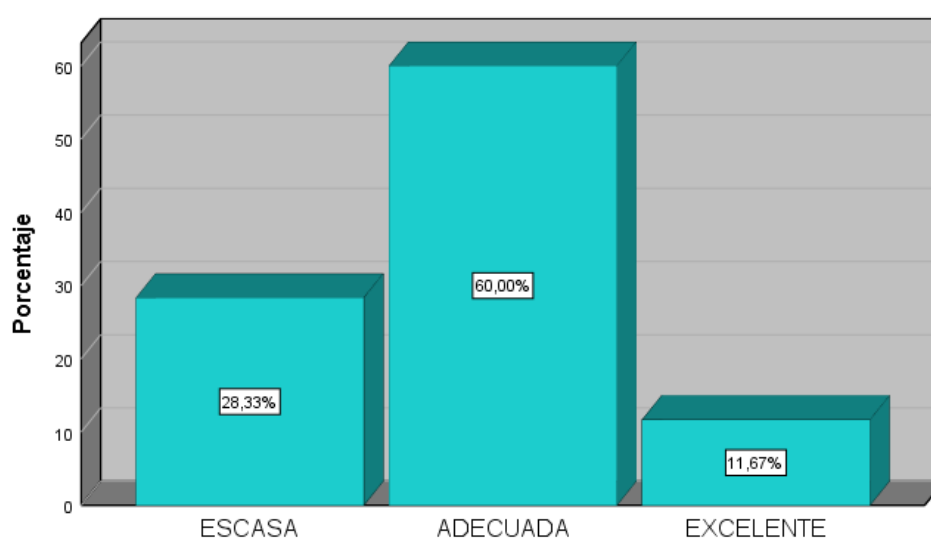
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Escasa	50	41,7	41,7	41,7
	Adecuada	51	42,5	42,5	84,2
	Excelente	19	15,8	15,8	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

Figura 10*Resultado de la claridad emocional*

Los resultados presentados en la tabla y figura sobre la claridad a las emociones presentando la facultad para conocer y entender las emociones, distinguiéndolos entre ellas cómo evolucionan e integrándolos a sus pensamientos los alumnos de psicología de la UDH el 42,5% presentan adecuada capacidad, el 41,7% escasa y el 15,8% excelente.

Tabla 13*Resultado de la reparación emocional*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Escasa	34	28,3	28,3	28,3
	Adecuada	72	60,0	60,0	88,3
	Excelente	14	11,7	11,7	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

Figura 11*Resultado de la reparación emocional*

Los resultados presentados en la tabla y figura sobre la reparación emocional o capacidad de regular y controlar las emociones positivas y negativas los alumnos de psicología de la UDH el 60% presentan adecuada capacidad, el 28,3% escasa y el 11,7% excelente.

4.2. RESULTADOS INFERENCIALES

Tabla 14

Resultado de la prueba de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Inteligencia emocional	,080	120	,057	,985	120	,205
Atención	,074	120	,099	,984	120	,184
Claridad	,084	120	,037	,974	120	,019
Representación	,084	120	,036	,978	120	,049
Bienestar psicológico	,087	120	,025	,961	120	,002
Autoaceptación	,093	120	,012	,982	120	,120
Autonomía	,087	120	,025	,987	120	,329
Dominio del entorno	,083	120	,040	,983	120	,133
Propósito en la vida	,111	120	,001	,976	120	,030
Relaciones positivas	,079	120	,065	,989	120	,479
Crecimiento personal	,093	120	,012	,983	120	,132

a. Corrección de significación de Lilliefors

Siendo la población evaluada mayor a 50 sujetos la prueba de normalidad utilizada fue el de Kolmogorov - Smirnov se describe:

H_0 : La muestra sigue una distribución normal

$X = N(\mu, \sigma^2)$

H_1 : La muestra no sigue una distribución normal

$X \neq N(\mu, \sigma^2)$

Regla de decisión

Donde p-valor siendo el valor de probabilidad y α es el valor de significancia.

Si p-valor $\leq \alpha$ se rechaza la hipótesis nula

Si p-valor $> \alpha$ no se rechaza la hipótesis nula

Interpretación

Debido que los resultados de significancia de ambas variables son mayores a 0,05, donde el p – valor obtenido fue de ($p = ,099 > \alpha 0.05$), entonces existe evidencia para rechazar la hipótesis alterna y aceptar la hipótesis nula por lo tanto los resultados siguen una distribución normal, siendo entonces el estadístico paramétrico a utilizar para determinar la correlación entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico será el

coeficiente de correlación de Pearson es una prueba que mide la relación estadística entre dos variables continuas, pudiendo tomar un rango de valores -1 a +1, un valor mayor que 0 indica una asociación positiva y a medida que aumenta el valor de una variable también lo hace la otra pero si el valor es menor que 0 o una asociación negativa es decir que a medida que incrementa el valor de una variable el valor de la otra variable disminuye (QuestionPro, 2020).

Contrastación de hipótesis

Hipótesis general

Hi: Existe relación entre el bienestar psicológico y la inteligencia emocional en estudiantes del programa académico profesional de psicología de la Universidad de Huánuco-2023.

Ho: No existe relación entre el bienestar psicológico y la inteligencia emocional en estudiantes del programa académico profesional de psicología de la Universidad de Huánuco-2023.

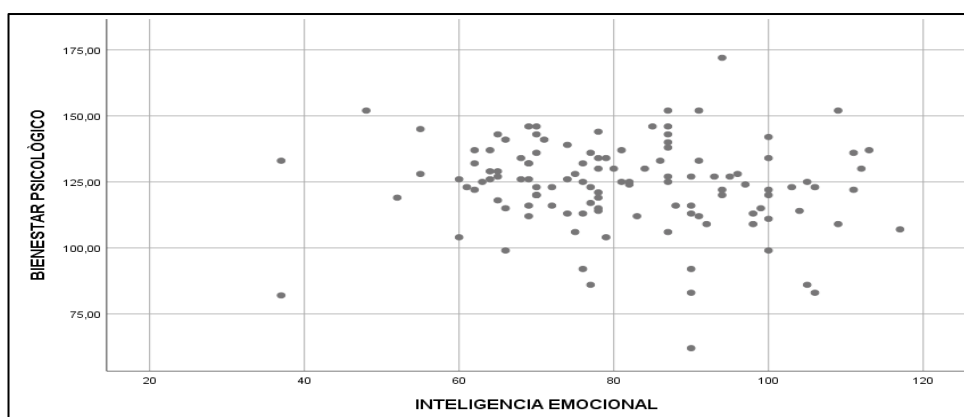
Tabla 15

Relación del bienestar psicológico y la inteligencia emocional

		Bienestar psicológico	Inteligencia emocional
Bienestar psicológico	Correlación de Pearson	1	-,108
	Sig. (bilateral)		,242
	N	120	120
Inteligencia emocional	Correlación de Pearson	-,108	1
	Sig. (bilateral)	,242	
	N	120	120

Figura 12

Relación del bienestar psicológico y la inteligencia emocional



Realizando el análisis de los resultados obtenidos en el proceso de relación del bienestar psicológico y la inteligencia emocional se obtuvo una relación negativa muy baja de $-,108$ demostrando que ambas variables se relacionan de forma inversa cuando el bienestar emocional incrementa la inteligencia emocional disminuye o a la inversa.

Hipótesis específica 1

Hi₁: Existe relación entre el bienestar psicológico y la claridad emocional en estudiantes del programa académico profesional de psicología de la Universidad de Huánuco-2023.

Ho₁: No existe relación entre el bienestar psicológico y la claridad emocional en estudiantes del programa académico profesional de psicología de la Universidad de Huánuco-2023.

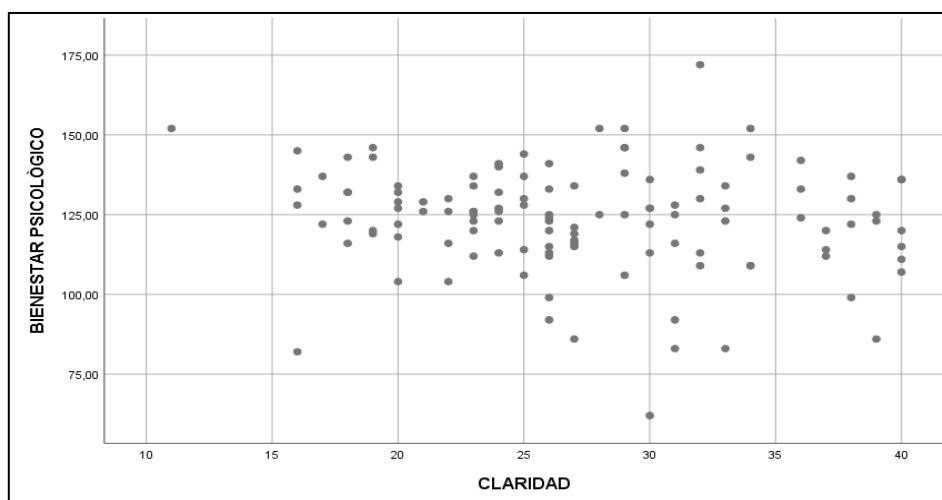
Tabla 16

Relación del bienestar psicológico y la claridad emocional

		Bienestar psicológico	Claridad
Bienestar psicológico	Correlación de Pearson	1	$-,137$
	Sig. (bilateral)		$,136$
	N	120	120
Claridad	Correlación de Pearson	$-,137$	1
	Sig. (bilateral)	$,136$	
	N	120	120

Figura 13

Relación del bienestar psicológico y la claridad emocional



Realizando el análisis de los resultados se obtuvo una relación negativa muy baja de $-.137$ demostrando que ambas variables se relacionan de forma inversa, cuando el bienestar emocional incrementa la claridad emocional disminuye o a la inversa.

Hipótesis específica 2

Hi₂: Existe relación entre el bienestar psicológico y la atención emocional en estudiantes del programa académico profesional de psicología de la Universidad de Huánuco-2023.

H₀₂: No existe relación entre el bienestar psicológico y la atención emocional en estudiantes del programa académico profesional de psicología de la Universidad de Huánuco-2023.

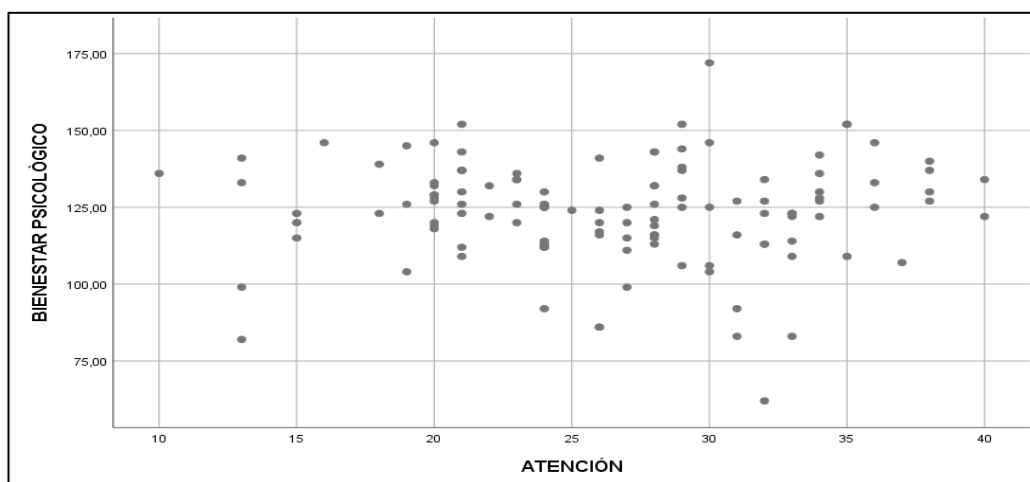
Tabla 17

Relación del bienestar psicológico y la atención emocional

		Bienestar psicológico	Atención
Bienestar psicológico	Correlación de Pearson	1	,004
	Sig. (bilateral)		,967
	N	120	120
Atención	Correlación de Pearson	,004	1
	Sig. (bilateral)	,967	
	N	120	120

Figura 14

Relación del bienestar psicológico y la atención emocional



Realizando el análisis de los resultados se obtuvo una relación negativa muy baja de $-,004$ demostrando que ambas variables se relacionan de forma inversa, cuando el bienestar emocional incrementa la atención emocional disminuye o a la inversa por consiguiente rechazamos la hipótesis negativa y aceptamos la hipótesis alterna.

Hipótesis específica 3

Hi₃: Existe relación entre el bienestar psicológico y la reparación de las emociones en estudiantes del programa académico profesional de psicología de la Universidad de Huánuco-2023.

Ho₃: No existe relación entre el bienestar psicológico y la reparación de las emociones en estudiantes del programa académico profesional de psicología de la Universidad de Huánuco-2023.

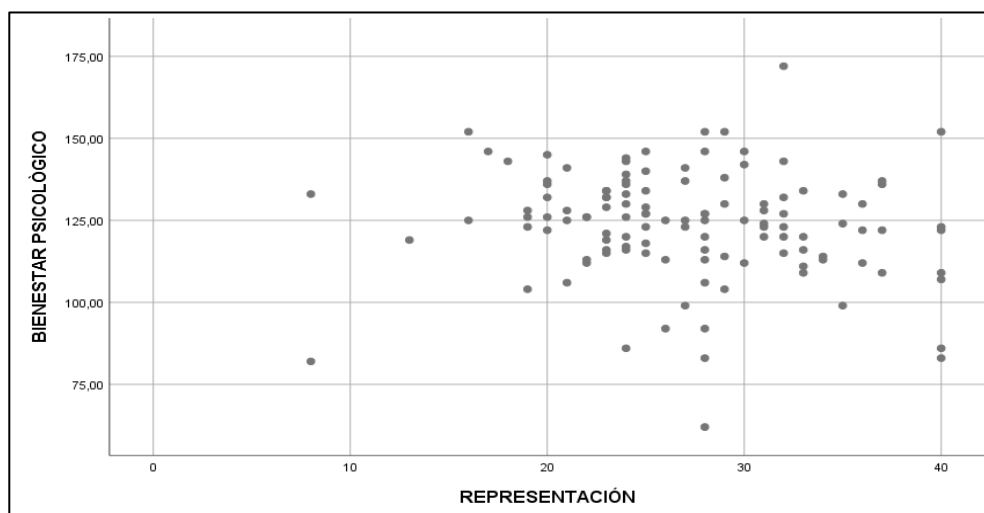
Tabla 18

Relación del bienestar psicológico y la reparación de las emociones

		Bienestar psicológico	Reparación
Bienestar psicológico	Correlación de Pearson	1	$-,128$
	Sig. (bilateral)		$,164$
	N	120	120
Reparación	Correlación de Pearson	$-,128$	1
	Sig. (bilateral)	$,164$	
	N	120	120

Figura 15

Relación del bienestar psicológico y la atención emocional



Realizando el análisis de los resultados obtenidos en el proceso de relación del bienestar psicológico y la reparación de las emociones que presentan los estudiantes se obtuvo una relación negativa muy baja de $-.128$ demostrando que ambas variables se relacionan de forma inversa, cuando el bienestar emocional incrementa la reparación de las emociones disminuye o a la inversa en consecuencia rechazamos la hipótesis negativa.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN

Procediendo a la discusión de los datos obtenidos existiendo relación muy baja de -0.108 demostrando que ambas variables se relacionan de forma inversa cuando el bienestar emocional incrementa la inteligencia emocional disminuye o a la inversa por lo tanto rechazamos la hipótesis negativa y aceptamos la hipótesis alterna donde existe relación entre el bienestar psicológico y la inteligencia emocional en estudiantes del programa académico profesional de psicología de la UDH-2023.

De acuerdo a los antecedentes internacionales encontramos a Caguana (2023), en su estudio concluye que no se pudo observar la existencia de una relación positivamente baja entre el bienestar psicológico y la reevaluación; y una relación negativamente baja entre el bienestar psicológico y la supresión emocional. También Flores (2022), en su estudio encontró que las variables estudiadas, inteligencia emocional y bienestar psicológico, se relacionan de baja positiva entre ellas.

A nivel teórico Jiménez (2018), manifiesta que la inteligencia emocional es el conocimiento de las emociones personales y saber reconocerlas cuando surgen. Este dominio de habilidades incluye el autoreflexión psicológico efectiva y la introspección, que permite comprenderse a uno mismo, es decir, no solo mirarse, sino también reconocer las verdaderas emociones, que deben ser comprendidas para alcanzar el bienestar.

Cooper et al (1997) señalan que hay factores importantes que influyen positivamente en la inteligencia emocional y son los siguientes: Autoconocimiento emocional: Es la conciencia de los propios sentimientos y emociones que no deben tenerse presentes al adoptar decisiones. La autoconciencia es esencial para poder optimizar el resultado de la toma de decisiones. No podemos vernos tal y como somos si no sabemos quiénes somos. Autorregulación emocional: Tras una práctica repetida, serás capaz de aclarar tus pensamientos para proporcionar la toma de decisiones y mantener la calma en aspectos negativos, tanto internas como sociales. Automotivación: Todas las opciones se centran en un único objetivo y la persona reconoce que se trata de una decisión autodeterminada. El esfuerzo es sostenido y voluntario. Comprensión de los sentimientos de los demás:

Algunas personas son buenas en esto; otras todavía están aprendiendo. La capacidad de empatizar con los demás y reconocer los propios sentimientos es importante para evitar ser engañado o sentirse mal. Relaciones interpersonales: La relación con los demás, la comunicación son factores importantes para su bienestar.

También Ryff (1995) refiere que el bienestar psicológico es a realización del potencial humano, caracterizado por tener sentido y propósito en la vida, ser capaz de alcanzar estos objetivos, establecer relaciones de confianza con los demás, aceptarse a sí mismo, desarrollar la autonomía, tomar decisiones y crear un entorno de apoyo en el que puedan satisfacerse las necesidades y aspiraciones. Todo ello, según Reig, se complementa con actitudes, destrezas y habilidades personales.

A nivel específico los resultados nos muestran que existe relaciones negativas muy bajas entre el bienestar psicológico y la claridad emocional (-,137), atención emocional (-,004) y la reparación de las emociones (-,128) en los alumnos de la UDH 2023.

De acuerdo a los antecedentes Ayelé, (2021), concluye la existencia de una relación positivamente alta entre las variables inteligencia emocional y bienestar psicológico en los jóvenes adultos de Paraná. También Chirinos (2020), en la tesis “Inteligencia emocional y bienestar psicológico en estudiantes de cocina de una Institución Privada”, concluye que se pudo determinar la existencia de una correlación significativa entre las variables estudiadas.

Según Jiménez (2018), La inteligencia emocional consiste en la aptitud para identificar, entender, gestionar y utilizar adecuadamente las propias emociones y las ajenas. Esta habilidad incluye la capacidad de reconocer nuestras emociones y las de otros, y de emplear conscientemente estas informaciones para tomar mejores decisiones e interactuar más eficazmente en situaciones sociales.

La importancia de esta radica en que las emociones desencadenan comportamientos y reacciones. Antes de experimentar ciertas emociones, nuestras reacciones suelen ser automáticas, es decir, respondemos a los estímulos. La inteligencia emocional significa que podemos reaccionar en lugar de responder. En otras palabras, es el concepto de controlar nuestras reacciones a los estímulos. Las emociones surgen como respuesta a algo que

nos ocurre. Empezamos por explicarnos lo que ha pasado (pensamiento), lo que desencadena inmediatamente una reacción fisiológica (emoción). Como las emociones surgen contra nuestra voluntad, no podemos elegir tenerlas o no. Lo que sí podemos elegir es qué hacer con ellas. Las emociones tienen una gran cantidad de energía que nos moviliza. Podría decirse que las emociones constituyen la conexión que une el razonamiento y los actos. Lo que hacemos condiciona el resultado y da cuerpo a nuestra vida. Si podemos elegir cómo nos comportamos, es más probable que consigamos resultados diferentes. Además, la inteligencia emocional puede ayudarnos a relacionarnos cada vez mejor con nuestros semejantes. Cuando mejor estén nuestras relaciones, mejor será nuestra vida. Se ha demostrado que la gente con un elevado nivel de inteligencia emocional vive con más felicidad (Goleman, 2002).

Considerando a la variable bienestar psicológico Veenhoven (2002), citado por Alfaro, Casas y López (2015), plantea que es la medida en que una persona evalúa su vida de forma generalmente positiva. Así, el bienestar psíquico está definido como una evaluación subjetiva que expresa el grado de satisfacción con un aspecto particular o general de la vida de una persona.

Según Casullo (2013), los elementos que componen dicho modelo de bienestar son: El control situacional: Es la sensación de control o la capacidad de moldear y manipular el entorno de acuerdo con las propias necesidades e intereses, gestionar los retos de la vida diaria, percibir las oportunidades y aprovecharlas. Las personas con bajos niveles de control creen que no pueden cambiar su entorno, aunque sean conscientes de sus necesidades. Autoaceptación: Este concepto significa que una persona acepta sus diferentes aspectos, positivos y negativos, así como su pasado, y no intenta ser diferente; en otras palabras, está satisfecha consigo misma. La insatisfacción con uno mismo se debe a la decepción con la vida pasada y al deseo de ser diferente de cómo se es hoy. Relaciones psicosociales: Tener vínculos sociales contribuye al buen estado de ánimo. Mediante las relaciones sociales, las personas pueden mostrar calidez, confianza, empatía y compasión hacia los demás y no sentirse aisladas o frustradas en sus relaciones con los demás. El amor es un indicador importante de este aspecto. No tener buenas relaciones con los demás es un signo de frustración, aislamiento e incapacidad para establecer relaciones estables.

Independencia: Este elemento significa que tiene confianza en su propio juicio, toma decisiones activas y tiene una actitud positiva. Por otro lado, también puede significar inestabilidad emocional, dependencia de las decisiones de los demás o evaluación de las opiniones ajenas. Proyectiva: Significa que una persona tiene una meta o proyecto de vida con sentido y valores que definen su objetivo.

CONCLUSIONES

1. Existe relación negativa muy baja de $-.108$ entre el bienestar psicológico y la inteligencia emocional en estudiantes del programa académico profesional de psicología de la Universidad de Huánuco-2023, ambas variables se relacionan de forma inversa cuando el bienestar emocional incrementa la inteligencia emocional disminuye. El 87% presentan el nivel de bienestar moderado y el 12,5% bajo y el 57,5% presentan escasa capacidad, el 32,5% adecuada y el 10% excelente inteligencia emocional.
2. Existe relación negativa muy baja de $-.137$ entre el bienestar psicológico y la claridad emocional en estudiantes del programa académico profesional de psicología de la UDH-2023, relacionándose de forma inversa, cuando el bienestar emocional incrementa la claridad emocional disminuye. El 42,5% presentan adecuada capacidad, el 41,7% escasa y el 15,8% excelente claridad emocional.
3. Existe relación negativa muy baja de $-.004$ entre el bienestar psicológico y la atención emocional en estudiantes del programa académico profesional de psicología de la UDH-2023, relacionando de forma inversa, cuando el bienestar emocional incrementa la atención emocional disminuye o inversamente. El 56,7% presentan adecuada capacidad, el 27,5% escasa y el 15,8% excelente atención emocional.
4. Existe relación negativa muy baja de $-.128$ entre el bienestar psicológico y la reparación de las emociones en estudiantes del programa académico profesional de psicología de la UDH-2023, relacionándose de forma inversa, cuando el bienestar emocional incrementa la reparación de las emociones disminuye. El 60% presentan adecuada capacidad, el 28,3% escasa y el 11,7% excelente en la reparación de las emociones.

RECOMENDACIONES

A las autoridades de la Universidad de Huánuco

- Difundir la existencia del Centro Psicopedagógico de la Universidad de Huánuco a la comunidad educativa con la finalidad de promover la atención individualizada y colectiva de los estudiantes quienes presentan algún tipo de alteración o problema emocional.
- Promover talleres comunitarios mensuales o trimestrales con la participación del alumnado donde se promueva el desarrollo o fortalecimiento de habilidades que permita desarrollar mecanismos de defensa en los estudiantes para enfrentar a la sociedad.

A la decana y autoridades de la escuela de Psicología de la Universidad de Huánuco

- En coordinación con los docentes y auxiliares de la especialidad de psicología el desarrollo de eventos grupales con la participación de todos los estudiantes permitiendo en ellos la interrelación y poder contrarrestar los problemas de salud emocional que dificulta su bienestar psicológico.
- A los docentes de aula promover el diálogo antes de dar inicio a la sesión de clase programado con la finalidad de escuchar las inquietudes, demandas o necesidades de los estudiantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alfaro, J., Casas, F. y López, V. (2015). Bienestar en la infancia y adolescencia. *Psicoperspectivas individuo y sociedad*, 14(1), 1-5. <https://www.redalyc.org/pdf/1710/171033736001.pdf>
- Andrews, F. y Withey, S. (1976). Indicadores sociales de bienestar: percepción de las Américas sobre la calidad de vida. New York:
- Arntz, J. & Trunce, S. (2019). Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios de nutrición. *Revista Investigación Educativa Médica*, Volumen (8), Número (31), pp. 82-91. <https://www.scielo.org.mx/pdf/iem/v8n31/2007-5057-iem-8-31-82.pdf>
- Ayelén, K. (2021). Inteligencia emocional y bienestar psicológico en adultos jóvenes en Paraná, Entre Ríos. Repositorio de la Universidad Católica Argentina. Link: <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/13877/1/inteligencia-emocional-bienestar-psicol%C3%B3gico.pdf>
- Bar-On R (1997). Inventario de Cociente Emocional: Una medida del inventario emocional. Technical manual. Toronto, Ontario, Canadá Multi-Health Systems. 1997. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/260426103_Adaptacion_y_validacion_al_espanol_del_EQ-i_Short_Form_en_universitarios
- Baron, R. (1997). BarOn emotional quotient inventory: a measure of emotional intelligence. Multi-Health Systems Inc.
- Basilio, M. (2019). Inteligencia emocional y resiliencia en los estudiantes de cuarto y quinto año de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco – 2018. Repositorio de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco – Perú. Link: <https://repositorio.unheval.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13080/5004/TPS00280B26.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bolaños, R. e Ibarra E. (2017). La psicología positiva: un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad. *Razón y palabra*, 21(96), 660-679. Link: <https://www.redalyc.org/pdf/1995/199551160035.pdf>
- Caguana, L. (2023). Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. Repositorio de la Universidad Técnica de

- Ambato, Ecuador. Link:
<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/38584/1/Caguana%20Telenchana%20Lisbeth%20Monserrate.pdf>
- Casullo, M. y Castro, A. (2001). Patrones de Personalidad, síndromes clínicos y bienestar psicológico en adolescentes. *Revista de psicopatologías y Psicología clínica*; 7(2), 43-54. Link:
<https://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/3927/3782>
- Casullo, M. y Castro, A. (2013). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología*, 18(1), 35–68. Link:
<https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/6840/6974>
- Casullo, M., Brenlla, M., Castro, A., Cruz, M., González, R., Maganto, C., Martín, M., Martínez, P., Montoya, I., y Morote, R. (2002). Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica. *Paidós*. Link:
<https://www.redalyc.org/pdf/3331/333127392003.pdf>
- Chirinos, H. (2020). Inteligencia emocional y bienestar psicológico en estudiantes de cocina de una Institución Privada. Repositorio de la Universidad Católica San Pablo, Arequipa – Perú. Link:
http://54.213.100.250/bitstream/20.500.12590/16520/1/CHIRINOS_CANO_HIL_INT.pdf
- Chuquilin D. (2019). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Lima – Perú. [Tesis de pregrado]. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; Perú. Link:
https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/29083/BIENESTAR_PSICOLOGICO_CHUQUILIN_CALLANAUPA_DANIRA_SILVANA.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Cooper, R y Sawaf, A. (1997) *La Inteligencia Emocional Aplicada al Liderazgo y a las Organizaciones*. Bogotá: Norma. Link:
<https://rionegro.gov.ar/download/archivos/00002738.pdf>
- Cruz A. (2019). Inteligencia emocional percibida y satisfacción laboral en profesionales de enfermería del hospital Materno Infantil Carlos Showing Ferrari Amarilis – Huánuco 2018. [Tesis de pregrado]. Universidad de Huánuco; Perú. Link:

<http://repositorio.udh.edu.pe/handle/123456789/1844;jsessionid=3B3460BB8211763109A1A342C45E889F>

Díaz A. (2010). Teorías de las emociones. Revista Innovación y experiencias educativas, 29 (1); 3-12. Link: https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_29/ALVARO_DIAZ_1.pdf

Diener, E. (2009). Personalidad avanzada. Nueva York: Plenum Press.

Duarte F. (2018). Inteligencia emocional asociada a salud mental en estudiantes universitarios de la carrera de psicología. Innovare; 7 (1):5 8-63. Link: <https://camjol.info/index.php/INNOVARE/article/view/7596/7147>

Espinoza J. (2021). Inteligencia emocional y bienestar psicológico: un estudio realizado a los estudiantes de titulación de la carrera de psicología clínica de la universidad internacional Sek. [Tesis de pregrado]. Universidad Internacional Sek; Ecuador.

Fernández M. (2021). Inteligencia Emocional en adolescentes en tiempos de pandemia. [Tesis de pregrado]. Universidad de Jaén; Perú. Link: https://crea.ujaen.es/bitstream/10953.1/17156/1/Fernandez_Romero_Marina_TFG_Psicologa.pdf

Fernández, P. y Ramos, N. (2002). Evaluando la inteligencia emocional. Fernández-Berrocal P y Ramos, N (Eds.), Corazones inteligentes. Editorial Kairós: Barcelona.

Fernández, P., Berrios, P., Extremera, N. y Augusto, J. Inteligencia emocional: 22 años de avances empíricos. Behavioral Psychology, 20(1) 5-13. Disponible en: https://www.behavioralpsycho.com/wpcontent/uploads/2019/08/01.Fernandez-Berrocal_20-1oa.pdf

Fierro, M. (2010). Bienestar Psicológico y Satisfacción. Madrid: Edsa.

Flores, R. & Rosales, H. (2023). Habilidades sociales y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la Provincia de Piura, 2022. Repositorio de la Universidad César Vallejo, Piura – Perú. Link: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/114253/Flores_TRZ-Rosales_MHP-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Flores, Y. (2022). Inteligencia emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana durante el 2022. Repositorio de la Universidad Privada del Norte, Lima – Perú. Link: <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/32140/Flores%20Salas%2c%20Yanina.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- García, C. y Parada, D. (2017). Construcción de Adolescencia: una concepción histórica y social inserta en las políticas públicas. Universitarias Humanística. 85(1), 347-373. Link: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79157276013>
- Goleman (2002). Desarrollo de la inteligencia emocional. Nueva York: kairós
- Goleman D, Salovey P, Mayer J, Turvey C, Palfai T. (1995). Atención emocional, claridad y reparación: Explorando la inteligencia emocional utilizando la Escala de meta-estado de ánimo de rasgos. En Pennebaker J. (Ed.). Emoción, Divulgación y Salud. Washington: American Psychological Association.
- Goleman D. (1998). La Inteligencia Emocional en la Empresa. EE. UU: Planeta.
- Goleman, D. (1995). Inteligencia Emocional. Kairós S.A.
- Goleman, D. (2018). La inteligencia emocional Por qué es más importante que el coeficiente intelectual. Editorial LE LIBROS. Link: <https://iuymca.edu.ar/wp-content/uploads/2022/01/La-Inteligencia-Emocional-Daniel-Goleman-1.pdf>
- Guijosa C. (2018). Las 8 tendencias educativas de las aulas del futuro, según Google for Education. [Internet]. [Consultado 2023 mar 2]. Disponible en: <https://otrasvoceseneducacion.org/archivos/author/cguijosa>
- Gutiérrez A, Buitrago S. (2019) Las Habilidades Socioemocionales de los Docentes, herramientas de paz en la escuela. Praxis & Saber <https://doi.org/10.19053/22160159.v10.n25.2019.9819>
- Hernández, S. (2014). Metodología de la investigación. México: Mac Graw Hill. <https://www.questionpro.com/blog/es/coeficiente-de-correlacion-de-pearson/>
<https://www.usmp.edu.pe/odonto/servicio/2016/02/1020-3490-1-PB.pdf>.
- Iriarte M, Estevéz R, Machado I, Sánchez A, Flores J. (2018). Estado de salud mental de adolescentes que cursan la educación media superior. Revista

- Iberoamericana de Ciencias de la Salud; 7(13):
<https://doi.org/10.23913/rics.v7i14.71>
- Jiménez-Jiménez, A. (2018). Inteligencia emocional. Curso de Actualización Pediatría. Madrid: Lúa Ediciones 3.0 457-469. Link:
https://www.aepap.org/sites/default/files/457-469_inteligencia_emocional.pdf
- Lavado M. (2018). Inteligencia emocional y clima familiar en estudiantes del quinto superior de la facultad de psicología de la “Universidad Nacional Hermilio Valdizán” Cayhuayna - Huánuco 2017. Universidad Nacional Hermilio Valdizán. Link:
<https://repositorio.unheval.edu.pe/handle/20.500.13080/3882>
- López P. y Fachelli, S. (2015). Metodología de la Investigación Social Cuantitativa. 1ra ed. España: Creative Commos.
- Matalinares, C. (2017). Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. Revista de Investigación En Psicología, 19(2), 123–143. Link:
<https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/12894/11523>
- Mayer J, Salovey P. ¿Qué es la inteligencia emocional? Emotional Development and Emotional Intelligence, Nueva York, Basic Books, 1997. Disponible en:
http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/PDF35estudio_felicidad.pdf
- Mejía, E. (2015). Metodología de investigación científica. Lima: San Marcos.
- Mendiola C. (2019). Relación entre la inteligencia emocional y bienestar psicológico en adolescentes de dos escuelas públicas de Lima Metropolitana. [Tesis de pregrado]. Universidad de Lima; Perú. Link:
<https://repositorio.ulima.edu.pe/handle/20.500.12724/10631>
- Núñez, A. (2023). Resiliencia y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. Repositorio de la Universidad Técnica de Ambato, Ecuador. Link:
https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/38057/1/nu%c3%b1ez_cruz%2c_angie_cristina_final.pdf

- Organización Mundial de la Salud. (2021). Salud mental de los jóvenes y adolescentes. [Internet]. [Consultado 2023 mar 3]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Palacios J. (2018). Inteligencia emocional y rendimiento académico en los estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, 2018. [Tesis de pregrado]. Universidad de Huánuco; Perú. Link: <http://repositorio.udh.edu.pe/handle/123456789/2067>
- Palacios, J. (2019). Inteligencia emocional y rendimiento académico en los estudiantes de enfermería de la universidad de Huánuco, 2018. Repositorio de la Universidad de Huánuco, Perú. Link: <http://200.37.135.58/bitstream/handle/123456789/2067/PALACIOS%20ROJAS%2c%20Jhenina%20Ximena.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Picasso M, Lizano C, Lescano S. (2016). Estrés académico e inteligencia emocional en estudiantes de odontología de una universidad peruana.
- Pychyl, T. y Little, B. (1998). Especificidad dimensional en la predicción del bienestar subjetivo: proyectos personales en el seguimiento del doctorado Social Indicator Research, 45(1), 423-473.
- QuestionPro (2020) Qué es el coeficiente de correlación de Pearson?
- Quezada, N. (2010). Metodología de la investigación. Lima: Macro.
- Reig, P. y Garduño, E. (2005). Procesos cognoscitivos asociados a los constructos de calidad de vida y bienestar subjetivo. Calidad de vida y bienestar subjetivo en México; 23(1), 57-82.
- Rodríguez, Y. (2017). Cohesión, adaptabilidad familiar y bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de la institución educativa Alas Peruanas. [Tesis de pregrado]. Universidad Señor de Sipán; Piura, Perú. Link: <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/4180>
- Rodríguez, Y. y Berrios, A. (2012). El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios. Revista Griot, 5(1), 7-17. Link: <https://revistas.upr.edu/index.php/griot/article/view/1772/1569>
- Rojas T. (2020). Inteligencia emocional y bienestar psicológico en adolescentes de una institución educativa de Trujillo. [Tesis de pregrado]. Universidad Privada del Norte. Trujillo; Perú. Link:

https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/24765/T055_71276045_B.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Rojas, L. (2022). Dependencia emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la carrera de psicología de Lima Norte. Repositorio de la Universidad Católica Sedes Sapientiae, Lima – Perú. Link:

https://repositorio.ucss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14095/1555/Rojas_Lisbeth_tesis_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ryff, C. (1995). Psicología. Revisión de la estructura del bienestar psicológico. Revista de personalidad y psicología social, 69 (1), 719-727.

Sánchez, D., León, S. & Barragán, C. (2015). Correlación de inteligencia emocional con bienestar psicológico y rendimiento académico en alumnos de licenciatura. REv. Inv Ed. Med. 2015; 4(15):126-132. Link: <https://www.redalyc.org/pdf/3497/349741048003.pdf>

Seligman, M. (2014). Florecer, la nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar. México: Edit. Océano. Link: <https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w25131w/florecerpt1.pdf>

Solórzano P. (2019). Inteligencia emocional y bienestar psicológico en adolescentes limeños. Rev. CASUS; 4(1):30-36. Link: <https://casus.ucss.edu.pe/index.php/casus/article/view/160/118>

Supo J. (2015). Seminarios de Investigación Científica. [Internet]. [Consultado 2023 julio 25]. Disponible en: www.bioestadístico.com

Veliz, A., Dómer, A. & Reyes, J. (2018). Inteligencia emocional y bienestar psicológico en profesionales de enfermería del sur de Chile. Rev. Medisur; 16 (2); 259-166. Link: <https://www.redalyc.org/journal/1800/180061493009/html/>

COMO CITAR ESTE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Jara Morales, M. (2024). *Bienestar psicológico e inteligencia emocional en estudiantes del Programa Académico Profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco-2023* [Tesis de pregrado, Universidad de Huánuco]. Repositorio Institucional UDH. <http://...>

ANEXOS

ANEXO 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLE	METODOLOGIA	TECNICAS E INSTRUMENTOS
General: ¿Cuál es la relación entre el bienestar psicológico y la inteligencia emocional en estudiantes del programa académico profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco-2023? Específicos: ¿Cuál es la relación entre el bienestar psicológico y la claridad emocional en estudiantes del programa académico profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco-2023? ¿Cuál es la relación entre el bienestar psicológico y la atención emocional en estudiantes del programa académico profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco-2023?	General: Determinar la relación entre el bienestar psicológico y la inteligencia emocional en estudiantes del programa académico profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco-2023 Específicos: • Establecer la relación entre el bienestar psicológico y la claridad emocional en estudiantes del programa académico profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco-2023. • Evidenciar la relación entre el bienestar psicológico y la atención emocional en estudiantes del	General: Hi: Existe relación significativa entre el bienestar psicológico y la inteligencia emocional en estudiantes del programa académico profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco-2023. Ho: No existe relación significativa entre el bienestar psicológico y la inteligencia emocional en estudiantes del programa académico profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco-2023. Específicas: Hi1: Existe relación significativa entre el bienestar psicológico y la claridad emocional en estudiantes del programa académico profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco-2023. Ho1: No existe relación significativa entre el bienestar psicológico y la claridad	Variable 1 BIENESTAR PSICOLÓGICO Variable 2 INTELIGENCIA EMOCIONAL	Tipo de investigación: Tipo básico. Enfoque de investigación Cuantitativo. Nivel de investigación Relacional Diseño de investigación: Descriptivo-correlacional Población. Estará conformada por 80 estudiantes del ciclo X del Programa Académico de Psicología. Muestra: Población muestral. El tipo de muestreo	Técnica: Cuestionario tipo Likert Instrumento: Escala de bienestar psicológico de Carol Ryff. Escala de Rasgo de Metaconocimiento Emocional (TMMS-24)

¿Cuál es la relación entre el bienestar psicológico y la reparación de las emociones en estudiantes del programa académico profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco-2023?	programa académico profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco-2023. • Conocer la relación entre el bienestar psicológico y la reparación de las emociones en estudiantes del programa académico profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco-2023	emocional en estudiantes del programa académico profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco-2023. Hi2: Existe relación significativa entre el bienestar psicológico y la atención emocional en estudiantes del programa académico profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco-2023. H02: No existe relación significativa entre el bienestar psicológico y la atención emocional en estudiantes del programa académico profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco-2023. Hi3: Existe relación significativa entre el bienestar psicológico y la reparación de las emociones en estudiantes del programa académico profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco-2023. Ho3: No existe relación significativa entre el bienestar psicológico y la reparación de las emociones en estudiantes del programa académico profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco-2023.	No probabilístico
---	--	---	-------------------

ANEXO 2

INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

ESCALA DE RASGO DE METACONOCIMIENTO EMOCIONAL (TMMS-24)

Título: Bienestar psicológico e inteligencia emocional en estudiantes del décimo ciclo de Psicología de la Universidad de Huánuco-2023.

Instrucciones: Estimado estudiante, te presentamos la escala de bienestar psicológico, donde debes marcar el número que te parece más adecuado para describirte. Las repuestas son confidenciales.

Gracias

I. Datos generales:

Edad: Sexo: Femenino () Masculino ()

Grado y Sección de estudios:

II. Inteligencia emocional.

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

Nº	ITEMS	1	2	3	4	5
	ATENCIÓN EMOCIONAL					
1.	Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	5
2.	Normalmente me preocupo por lo que siento.	1	2	3	4	5
3.	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	2	3	4	5
4.	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones.	1	2	3	4	5
5.	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	1	2	3	4	5
6.	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	2	3	4	5
7.	A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5
8.	Presto mucha atención a cómo me siento	1	2	3	4	5
	CLARIDAD EMOCIONAL					
9.	Tengo claros mis sentimientos.	1	2	3	4	5
10.	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5
11.	Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	5
12.	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3	4	5
13.	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5
14.	Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5
15.	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3	4	5
16.	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
	REPARACIÓN DE LAS EMOCIONES					
17.	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión positiva.	1	2	3	4	5
18.	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5
19.	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	3	4	5
20.	Intento tener pensamientos positivos, aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5
21.	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	3	4	5
22.	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo	1	2	3	4	5
23.	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	2	3	4	5
24.	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	1	2	3	4	5

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE CAROL RYFF

Bienestar psicológico e inteligencia emocional en estudiantes del décimo ciclo de Psicología de la Universidad de Huánuco-2023.

Instrucciones: Estimado estudiante, te presentamos una serie de preguntas que debes leer cuidadosamente y responder según cómo te sientes ante situaciones diversas marcando el número que mejor te describe. Las repuestas son confidenciales.

Gracias

I. Datos generales:

Edad:.....Sexo: Femenino () Masculino ()

Grado y Sección de estudios:

1	2	3	4	5
Totalmente en Desacuerdo	En Desacuerdo	Medianamente en Desacuerdo	Medianamente de Acuerdo	Totalmente de Acuerdo

N°	ITEMS	1	2	3	4	5	6
	AUTOACEPTACIÓN						
25.	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.	1	2	3	4	5	6
26.	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.	1	2	3	4	5	6
27.	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.	1	2	3	4	5	6
28.	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.	1	2	3	4	5	6
29.	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.	1	2	3	4	5	6
30.	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.	1	2	3	4	5	6
	AUTONOMÍA						
31.	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.	1	2	3	4	5	6
32.	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.	1	2	3	4	5	6
33.	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.	1	2	3	4	5	6
34.	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.	1	2	3	4	5	6
35.	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.	1	2	3	4	5	6
36.	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.	1	2	3	4	5	6
37.	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.	1	2	3	4	5	6
38.	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.	1	2	3	4	5	6
	DOMINIO DEL ENTORNO						
39.	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.	1	2	3	4	5	6
40.	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.	1	2	3	4	5	6
41.	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.	1	2	3	4	5	6

42.	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.	1	2	3	4	5	6
43.	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.	1	2	3	4	5	6
44.	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.	1	2	3	4	5	6
PROPÓSITO EN LA VIDA							
45.	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.	1	2	3	4	5	6
46.	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.	1	2	3	4	5	6
47.	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.	1	2	3	4	5	6
48.	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.	1	2	3	4	5	6
49.	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.	1	2	3	4	5	6
50.	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.	1	2	3	4	5	6
RELACIONES POSITIVAS							
51.	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.	1	2	3	4	5	6
52.	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.	1	2	3	4	5	6
53.	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.	1	2	3	4	5	6
54.	Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.	1	2	3	4	5	6
55.	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.	1	2	3	4	5	6
56.	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.	1	2	3	4	5	6
CRECIMIENTO PERSONAL							
57.	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.	1	2	3	4	5	6
58.	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.	1	2	3	4	5	6
59.	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.	1	2	3	4	5	6
60.	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.	1	2	3	4	5	6
61.	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.	1	2	3	4	5	6
62.	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.	1	2	3	4	5	6
63.	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida, daría los pasos más eficaces para cambiarla.	1	2	3	4	5	6

ANEXO 3

VALIDACIÓN DE DATOS DE LOS INSTRUMENTOS



VALIDACIÓN DE DATOS DEL INSTRUMENTO

EVALUADOR Manuel Calderón Carrillo Manuel

PROFESIÓN PSICÓLOGO Nº DE COLEGIATURA 12584

INSTITUCIÓN DONDE TRABAJA FESTP "Max Pizango"

CARGO QUE DESEMPEÑA Jefe de Bienestar

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Escala de Bienestar Psicológico de Ryff -

Autora: Carol Ryff.

Nº	INDICACIONES	CRITERIOS	PUNTUACIÓN			
			1	2	3	4
1	Claridad	Está formulado con lenguaje apropiado				✓
2	Consistencia	Basado en aspectos técnicos científicos				✓
3	Objetividad	Está expresado en conductas observables				✓
4	Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia				✓
5	Organicidad	Existe organización lógica				✓
6	Suficiencia	Comprende los aspectos en calidad y cantidad				✓
7	Intencionalidad	Adecuado para valorar lo que el investigador desea estudiar				✓
8	Coherencia	Existe relación lógica entre el problema y los objetivos				✓
9	Metodología	Responde al propósito de la investigación				✓
10	Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación				✓

4	Excelente (76% - 100%)	30-40	✓
3	Bueno (51% - 75%)	22-32	
2	Regular (26% - 50%)	13-21	
1	Deficiente (01% - 25%)	00-10	

RESULTADO: Aplicable () Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Lugar y fecha: Huancayo, 20 de Junio de 2024


 FIRMANELO DEL EVALUADOR
 DNI: 72414629

Dr. Manuel J. Calderón Carrillo
 C.P.P. 12584

Br. María del Pilar Jara Morales



VALIDACIÓN DE DATOS DEL INSTRUMENTO

EVALUADOR: Lore Luis Apurto Ryff

PROFESIÓN: PSICÓLOGO N° DE COLEGIATURA 4919

INSTITUCIÓN DONDE TRABAJA Universidad de Huánuco

CARGO QUE DESEMPEÑA: Docente

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

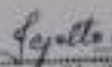
Autora: Carol Ryff.

N°	INDICACIONES	CRITERIOS	PUNTUACIÓN			
1	Claridad	Esta formulado con lenguaje apropiado	1	2	3	4
2	Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos				✓
3	Objetividad	Esta expresado en conductas observables				✓
4	Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia				✓
5	Organicidad	Existe organización lógica				✓
6	Suficiencia	Comprende los aspectos en calidad y cantidad				✓
7	Intencionalidad	Adecuado para valorar lo que el investigador desea estudiar				✓
8	Coherencia	Existe relación lógica entre el problema y los objetivos				✓
9	Metodología	Responde al propósito de la investigación				✓
10	Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación				✓

4	Excelente (75% - 100%)	30-40	✓
3	Buena (51% - 75%)	22-32	
2	Regular (26% - 50%)	11-21	
1	Deficiente (01% - 25%)	00-10	

RESULTADO: Aplicable (X) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Lugar y fecha: Huánuco, 20 de febrero de 2024


Ψ Lore Luis Apurto Ryff
PSICÓLOGO
FIRMA/SELLO DEL VALUADOR
CMI: 22486072

Br. María del Pilar Jara Morales



VALIDACIÓN DE DATOS DEL INSTRUMENTO

EVALUADOR Pedro Otilio Hargueta Toranzo Soto

PROFESIÓN PSICÓLOGO N° DE COLEGIATURA 13508

INSTITUCIÓN DONDE TRABAJA Universidad de Huánuco

CARGO QUE DESEMPEÑA Docente

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Escala Rasgo de Metaconocimiento

Emocional, TMMS-24 Autores: Goleman, Salovey, Mayer, Turvey, Palfai.

N°	INDICACIONES	CRITERIOS	PUNTUACIÓN			
1	Claridad	Está formulado con lenguaje apropiado	1	2	3	4
2	Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos				✓
3	Objetividad	Está expresado en conductas observables				✓
4	Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia				✓
5	Organicidad	Existe organización lógica				✓
6	Suficiencia	Cumple los aspectos en calidad y cantidad				✓
7	Intencionalidad	Adecuado para valorar lo que el investigador desea estudiar				✓
8	Coherencia	Existe relación lógica entre el problema y los objetivos				✓
9	Metodología	Responde al propósito de la investigación				✓
10	Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación				✓

4	Excelente (76% - 100%)	30-40
3	Buena (51% - 75%)	21-32
2	Regular (26% - 50%)	11-21
1	Deficiente (01% - 25%)	00-10

✓

RESULTADO: Aplicable (X) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Lugar y fecha: Huánuco, 20 de Junio de 20 24


Pedro Otilio Hargueta Toranzo Soto
C.P. N° 13508

FIRMA/SILLO DEL VALIDADOR
DM: 225156420

Br. María del Pilar Jara Morales



VALIDACIÓN DE DATOS DEL INSTRUMENTO

EVALUADOR: Manoel Calderón Carrillo

PROFESIÓN: PSICÓLOGO N° DE COLEGIATURA: 12584

INSTITUCIÓN DONDE TRABAJA: IESIP - Max Planck

CARGO QUE DESEMPEÑA: Jefe de Bienestar

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Escala Rasgo de Metaconocimiento Emocional, TMMS-24 Autores: Goleman, Salovey, Mayer, Turvey, Pallai.

N°	INDICACIONES	CRITERIOS	PUNTUACION			
1	Claridad	Está formulado con lenguaje apropiado	1	2	3	4 ✓
2	Consistencia	Basado en aspectos técnicos científicos				✓
3	Objetividad	Está expresado en conductas observables				✓
4	Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia				✓
5	Organicidad	Existe organización lógica				✓
6	Suficiencia	Comprende los aspectos en calidad y cantidad				✓
7	Intencionalidad	Adecuado para valorar lo que el investigador desea estudiar				✓
8	Coherencia	Existe relación lógica entre el problema y los objetivos				✓
9	Metodología	Responde al propósito de la investigación				✓
10	Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación				✓

4	Excelente (76% - 100%)	30-40 ✓
3	Bueno (51% - 75%)	22-32
2	Regular (26% - 50%)	11-21
1	Deficiente (01% - 25%)	00-10

RESULTADO: Aplicable () Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Lugar y fecha: Huánuco, 20 de Junio de 2024


FIRMA/SELO DEL VALIDADOR
DNI: 72414679

MANOEL S. CALDERÓN CARRILLO
C. P. R. 12584

Br. María del Pilar Jara Morales



VALIDACIÓN DE DATOS DEL INSTRUMENTO

EVALUADOR Lore Luis Apudala Ryff

PROFESIÓN PSICÓLOGO N° DE COLEGIATURA 4919

INSTITUCIÓN DONDE TRABAJA Universidad de Huasteca

CARGO QUE DESEMPEÑA Docente

NOMBRE DEL INSTRUMENTO Escala de Bienestar Psicológico de Ryff -

Autora: Carol Ryff.

N°	INDICACIONES	CRITERIOS	PUNTUACION			
1	Claridad	Está formulado con lenguaje apropiado	1	2	3	4
2	Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos				P
3	Objetividad	Está expresado en conductas observables				P
4	Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia				P
5	Organicidad	Existe organización lógica				P
6	Suficiencia	Comprende los aspectos en calidad y cantidad				P
7	Intencionalidad	Adecuado para valorar lo que el investigador desea estudiar				P
8	Coherencia	Existe relación lógica entre el problema y las objetivos				P
9	Metodología	Responde al propósito de la investigación				P
10	Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación				P

4	Excelente (76% - 100%)	30-40 ✓
3	Buena (51% - 75%)	23-32
2	Regular (26% - 50%)	13-21
1	Deficiente (01% - 25%)	00-10

RESULTADO: Aplicable (☒) Aplicable después de corregir (☐) No aplicable (☐)

Lugar y fecha: Huasteca, 20 de enero de 2024

Lore Luis Apudala Ryff
PSICÓLOGO
FORMA/SELLO DEL VALUADOR
CUI: 22486032

Br. María del Pilar Jara Morales

ANEXO 4

CONSENTIMIENTO INFORMADO

ANEXO 5

CONSENTIMIENTO INFORMADO

La presente investigación es conducida por, María del Pilar Jara Morales, bachiller en psicología de la Universidad de Huánuco, autora de la investigación titulada. Bienestar psicológico e inteligencia emocional en estudiantes del Programa Académico Profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco-2023.

cuyo objetivo es determinar EL Bienestar psicológico e inteligencia emocional en estudiantes del Programa Académico Profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco-2023. con el fin de optar **el título de licenciado en psicología.**

se firma el presente, habiendo accedido a participar en este estudio, conociendo los objetivos y fines de la investigación, y procediendo a desarrollar el instrumento denominado cuestionarios para evaluar ambos variables.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria.

La información que se recoja será confidencial y no se usara para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Las respuestas son anónimas, por lo que no se está consignando los nombres ni apellidos en los instrumentos.

Huánuco, 13 abril del 2023.



María del Pilar Jara Morales.