

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

CARRERA DE PSICOLOGÍA

*Tesis para optar por el grado académico de
Licenciatura en Psicología*

**INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SU
CORRELACIÓN CON EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN ADULTOS ENTRE 50 Y
60 AÑOS DE LA GRAN ÁREA
METROPOLITANA DE COSTA RICA**

ANIELA ARIAS SANDOVAL

Agosto, 2024

ÍNDICE DE CONTENIDO

ÍNDICE DE CONTENIDO	2
ÍNDICE DE TABLAS	5
DEDICATORIA	6
AGRADECIMIENTO	7
RESUMEN	8
ABSTRACT	10
CAPÍTULO I	12
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	12
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	13
1.1.1 Antecedentes del problema	13
1.1.2 Delimitación del problema	20
1.1.3 Justificación	20
1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN ...	22
1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	22
1.3.1 Objetivo general	22
1.3.2 Objetivos específicos	23
1.4 LAS HIPÓTESIS	23
CAPÍTULO II	24
MARCO TEÓRICO	24
2.1 EL CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL	25
2.1.1 La inteligencia emocional	25
2.1.2 El bienestar psicológico	29
2.1.3 Relación entre inteligencia emocional y bienestar psicológico	32
2.1.4 Inteligencia emocional y bienestar psicológico en la adultez media	35
CAPÍTULO III	38
MARCO METODOLÓGICO	38
3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN	39
3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN	39
3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO	40

3.3.1	Muestra	40
3.3.2	Criterios de inclusión y exclusión.....	40
3.4	INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN	41
3.4.1	Validez.....	42
3.4.2	Confiabilidad	43
3.5	DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	44
3.6	OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES	44
3.7	PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	47
3.8	ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS	48
3.9	ANÁLISIS DE DATOS	49
	PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	50
4.1	CONFIABILIDAD DE LAS ESCALAS DE MEDICIÓN	51
4.1.1	Inteligencia Emocional.....	51
4.1.2	Bienestar psicológico	54
4.2	RELACIÓN ENTRE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EL BIENESTAR PSICOLÓGICO	61
4.2.1	Inteligencia Emocional.....	61
4.2.2	Bienestar Psicológico	62
4.2.3	Relación entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico	65
4.3	RELACIÓN ENTRE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EL BIENESTAR PSICOLÓGICO CON LAS CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS	66
4.3.1	Características sociodemográficas de la muestra	66
4.3.2	Relación entre la inteligencia emocional y las características sociodemográficas	69
4.3.3	Relación entre el bienestar psicológico y las características sociodemográficas.....	72
	CAPÍTULO V	79
	DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	79
5.1	FIABILIDAD DE LAS ESCALAS DE MEDICIÓN	80
5.2	RELACIÓN ENTRE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EL BIENESTAR PSICOLÓGICO	81
5.2.1	Inteligencia emocional.....	81
5.2.2	Bienestar psicológico	82
5.2.3	Relación entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico	84
5.3	RELACIÓN ENTRE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL, EL BIENESTAR PSICOLÓGICO Y LAS CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS	85

5.3.1	Relación entre la inteligencia emocional y las características sociodemográficas	85
5.3.2	Relación entre el bienestar psicológico y las variables sociodemográficas.....	86
CAPÍTULO VI		88
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES		88
6.1	CONCLUSIONES.....	89
6.1.1	Fiabilidad de las escalas.....	89
6.1.2	Inteligencia emocional y bienestar psicológico	89
6.1.3	Inteligencia emocional, bienestar psicológico y las variables sociodemográficas	90
BIBLIOGRAFÍA.....		92
GLOSARIO Y ABREVIATURAS		101
ANEXOS		102
Anexo 1. Encuesta sociodemográfica.....		102
Anexo 2. Escala de Metaconocimiento emocional (TMMS-24). Versión en español de Fernández-Berrocal et al. (2004)		103
Anexo 3. Escala de bienestar psicológico de Ryff. Original de Ryff (1989), versión adaptada de Díaz et al. (2006)		105

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	40
Tabla 2	44
Tabla 3	48
Tabla 4	51
Tabla 5	52
Tabla 6	53
Tabla 7	54
Tabla 8	55
Tabla 9	56
Tabla 10	56
Tabla 11	57
Tabla 12	58
Tabla 13	59
Tabla 14	59
Tabla 15	60
Tabla 16	61
Tabla 17	62
Tabla 18	63
Tabla 19	64
Tabla 20	65
Tabla 21	67
Tabla 22	69
Tabla 23	70
Tabla 24	70
Tabla 25	71
Tabla 26	72
Tabla 27	73
Tabla 28	74
Tabla 29	75
Tabla 30	76
Tabla 31	77
Tabla 32	77

DEDICATORIA

Este trabajo está dedicado a Dios, porque estoy segura de que he llegado a donde estoy, porque a él le ha placido.

Además, la dedico a todos los que influyeron positivamente, siendo conscientes o no, con palabras de amor, formando parte de proyectos, escuchando cuando necesitaba, invirtiendo tiempo de calidad, e inclusive monetariamente. En fin: a mi mamá, hermanos, esposo y amigos que han marcado mi vida. Sin duda, sin ustedes no hubiera sido posible.

AGRADECIMIENTO

Primero quiero dar gracias a Dios, por darme durante años fuerza, sabiduría, paciencia y todas aquellas herramientas necesarias para surgir como persona y la posibilidad de optar por una carrera, la cual con orgullo estoy por terminar.

Agradezco a cada docente que impartió con amor sus conocimientos y que marcaron significativamente mi proceso como estudiante. Así mismo a mis compañeros que aportaron tiempo y esfuerzo en cada actividad.

Parte de mi éxito son mis amigos, y familia, a quienes amo y no puedo dejar de mencionar; Primero a mi madre: Martha Arias, que con mucho esfuerzo y valentía ha sacado a sus hijos adelante, siempre apoyando con consejos, amor, oración y siendo el mejor ejemplo por seguir. Por supuesto a mis hermanos: Gerardo Castillo y Roy Arias, quienes me han apoyado, siendo sus palabras y manifestaciones de amor que me han impulsado en diferentes etapas de mi vida. A mi esposo: Oscar Ruiz a quien valoro incondicionalmente, y ha sido clave en esta aventura, inclusive más de lo que él se imagina.

A mi amiga de la infancia y quien se ha convertido en esta tierra en mi hermana: Keren Mercado, gracias por escuchar, apoyar incondicionalmente este proceso y estando siempre al tanto. A la mejor compañera, consejera, quien me apoyo sin recibir nada a cambio y quien fue un motor para culminar este proceso y ahora amiga de vida: Xinia Villalobos. A mi amiga: Neicy Valera quien ha compartido su experiencia de vida, tiempo y un extraordinario acompañamiento.

Gracias por formar parte de mi vida y proceso.

RESUMEN

La inteligencia emocional y el bienestar psicológico son constructos psicológicos útiles para evaluar la forma en que se gestionan emocionalmente los adultos ante las situaciones que le amenazan. El conocimiento de la relación entre estas variables psicológicas puede ser particularmente útil durante la etapa de la adultez media, para fortalecer las estrategias conducentes al mejor manejo emocional y envejecimiento saludable. Con el propósito de analizar la correlación entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico en adultos entre 50 y 60 años de la gran área metropolitana de Costa Rica, se llevó a cabo esta investigación, de enfoque cuantitativo y diseño no experimental, transversal y correlacional.

Los instrumentos de medición utilizados fueron la Escala de Metaconocimiento Emocional (TMMS-24) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (SPWB). El proceso de consulta se llevó a cabo en forma virtual, mediante un cuestionario elaborado con la herramienta Google Forms, con las escalas mencionadas y la consideración de características sociodemográficas. Los datos fueron procesados con el paquete estadístico Jamovi. Se observaron los principales estadísticos y se aplicó la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov. La correlación entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico se evaluó mediante el coeficiente de correlación de Pearson. Para las relaciones entre la inteligencia emocional o bienestar psicológico y variables sociodemográficas se utilizaron la T de student para grupos independientes o un ANOVA, dependiendo de las categorías de división de la variable nominal. Se estimó la confiabilidad de las escalas mediante el alfa de Cronbach.

Entre los resultados de este estudio se puede destacar que todas las dimensiones de la inteligencia emocional se correlacionaron significativamente con las dimensiones del bienestar

psicológico, salvo en el caso de las dimensiones reparación emocional y autonomía. La mayoría de las correlaciones fueron altas y positivas ($p < .001$). La correlación entre atención a las emociones y relaciones positivas fue positiva, pero de significación más baja ($p < .01$). En el caso de la dimensión autonomía (bienestar psicológico), ésta se correlacionó negativamente ($p < .001$) con las dimensiones atención a las emociones y claridad de sentimientos (inteligencia emocional).

Las dimensiones de la inteligencia emocional se observaron en niveles adecuados para la mayoría de los participantes, tanto para hombres como mujeres. El bienestar psicológico se observó en niveles medios y altos para todas las dimensiones. Los valores más altos de esta variable se observaron para las dimensiones relaciones positivas y propósito en la vida, con promedio de 21 y 20.7, respectivamente. Las puntuaciones obtenidas para las dimensiones de la inteligencia emocional y del bienestar psicológico estuvieron relacionadas con el sexo, siendo mayores en mujeres que en hombres.

Los resultados de este estudio pueden servir de base para investigaciones que contemplen otras escalas de medición en las distintas áreas de la psicología aplicada. El diseño de cuestionarios sobre características sociodemográficas, las modificaciones en las escalas utilizadas en esta investigación, así como el análisis factorial para su validez también constituyen opciones potenciales de investigación para contribuir con la adaptación de instrumentos de medición en poblaciones de Costa Rica.

Palabras clave: inteligencia emocional, bienestar psicológico, correlación, adultez media.

ABSTRACT

Emotional intelligence and psychological well-being are useful psychological constructs to evaluate the way in which adults manage themselves emotionally in situations that threaten them. Knowledge of the relationship between these psychological variables can be particularly useful during the stage of middle adulthood, to strengthen strategies leading to better emotional management and healthy aging. With the purpose of analyzing the correlation between emotional intelligence and psychological well-being in adults between 50 and 60 years of age in the large metropolitan area of Costa Rica, this research was carried out, with a quantitative approach and non-experimental, cross-sectional and correlational design.

The measurement instruments used were the Emotional Metacognition Scale (TMMS-24) and the Ryff Psychological Well-being Scale (SPWB). The consultation process was carried out virtually, through a questionnaire prepared with the Google Forms tool, with the aforementioned scales and consideration of sociodemographic characteristics. The data were processed with the Jamovi statistical package. The main statistics were observed and the Kolmogorov-Smirnov normality test was applied. The correlation between emotional intelligence and psychological well-being was evaluated using the Pearson correlation coefficient. For the relationships between emotional intelligence or psychological well-being and sociodemographic variables, Student's T for independent groups or an ANOVA were used, depending on the division categories of the nominal variable. The reliability of the scales was estimated using Cronbach's alpha.

Among the results of this study, it can be highlighted that all the dimensions of emotional intelligence were significantly correlated with the dimensions of psychological well-being,

except in the case of the emotional repair and autonomy dimensions. Most correlations were high and positive ($p < .001$). The correlation between attention to emotions and positive relationships was positive, but of lower significance ($p < .01$). In the case of the autonomy dimension (psychological well-being), this was negatively correlated ($p < .001$) with the dimensions attention to emotions and clarity of feelings (emotional intelligence).

The dimensions of emotional intelligence were observed at adequate levels for the majority of participants, both for men and women. Psychological well-being was observed at medium and high levels for all dimensions. The highest values of this variable were observed for the positive relationships and purpose in life dimensions, with an average of 21 and 20.7, respectively. The scores obtained for the dimensions of emotional intelligence and psychological well-being were related to sex, being higher in women than in men.

The results of this study can serve as a basis for research that contemplates other measurement scales in the different areas of applied psychology. The design of questionnaires on sociodemographic characteristics, the modifications in the scales used in this research, as well as the factor analysis for their validity also constitute potential research options to contribute to the adaptation of measurement instruments in Costa Rican populations.

Keywords: emotional intelligence, psychological well-being, correlation, middle adulthood.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1.1 Antecedentes del problema

A partir de la revisión de investigaciones científicas relacionadas con la evaluación de los constructos inteligencia emocional y bienestar psicológico en adultos, se seleccionaron ocho estudios, seis de los cuales son internacionales y tres se corresponden con investigaciones en el ámbito nacional. En la mayoría de estas publicaciones se analiza la relación entre las variables inteligencia emocional y bienestar psicológico, mediante el análisis estadístico de los datos provenientes de la aplicación de distintos instrumentos de medición entre los que se encuentran el TMMS-24 y la Escala de Bienestar psicológico de Ryff. Es de hacer notar que, a nivel nacional, la información científica sobre la relación entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico es limitada, los trabajos científicos sobre el tema contemplan principalmente la evaluación de alguna de estas variables psicológicas.

Malinauskas & Malinauskiene (2020) analizaron la correlación entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico, mediante un enfoque longitudinal cuantitativo, en el que utilizaron las variables apoyo social percibido y estrés percibido como mediadores. La muestra consistió de 437 estudiantes universitarios varones en Lituania. Para la medición de la inteligencia emocional se utilizó el instrumento SSRI (*Schutte Self-Report Inventory*, por sus siglas en inglés) y que se apoya en el modelo de Salovey y Mayer (1990). En cuanto al bienestar psicológico, los autores utilizaron la Escala de bienestar psicológico de Ryff.

Entre los resultados del estudio de Malinauskas & Malinauskiene (2020) se destaca la correlación positiva entre la inteligencia emocional con el bienestar ($r=0,53$; $p<0.01$). Se encontró también una correlación negativa entre las variables mediadoras estrés percibido y apoyo social percibido a través del tiempo. Los autores comentaron sobre la participación de

estas variables mediadoras; el apoyo social percibido resultó ser mediador de la relación longitudinal entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico, mientras que el estrés percibido no fue mediador en tal relación. Entre los argumentos, los investigadores destacaron el papel de las habilidades sociales en el desarrollo de la inteligencia emocional, favoreciendo en los individuos la obtención de mayor apoyo social, lo que a su vez promueve un mayor bienestar.

Veliz et al. (2018), llevaron a cabo un estudio descriptivo, no experimental y correlacional en una población de 97 profesionales de enfermería (con edad promedio de 38,02 años), en diversos centros de salud en Chile. El objetivo de dicha investigación fue valorar inteligencia emocional y bienestar psicológico. Con relación a los instrumentos utilizados, los autores aplicaron: Trait Meta-Mood Scale y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, compuestas por subescalas (autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, propósito de vida, crecimiento personal y dominio del entorno). Los niveles de confiabilidad en la prueba de Bienestar Psicológico, tomando en cuenta las subescalas oscilaron entre 0,63 y 0,88.

En el estudio de Veliz et al. (2018), se determinaron altos niveles de inteligencia emocional, los cuales fueron observados en las dimensiones percepción emocional (35%), comprensión emocional (36,1%) y regulación emocional (42%). En la referida investigación también se observó un alto nivel de bienestar psicológico, correspondiente a un 57,5 %. El porcentaje restante (33,7 %) reveló un bajo nivel en la dimensión relaciones positivas. En el estudio se reportó la relación entre las variables inteligencia emocional y bienestar psicológico, indicándose que la correlación más alta se obtuvo entre las dimensiones comprensión emocional y autoaceptación ($r=0,43$, $p<0,01$). Los autores también destacaron que las dimensiones

percepción emocional y comprensión emocional estuvieron correlacionadas con el bienestar total ($r=0,35$, $p<0,01$).

Solórzano-Gonzales (2019) determinó la relación entre inteligencia emocional y bienestar psicológico, específicamente en adolescentes que pertenecían a un Colegio Parroquial Mixto de Lima, donde desarrolló un estudio correlacional, ejecutando un censo a 233 personas que cursaban cuarto y quinto año. Entre los instrumentos utilizados en esta investigación están: el Inventario del Cociente Emocional BarOn (ICE), la Escala BIEPS-J, una ficha sociodemográfica, la prueba de Shapiro Wilk (para determinar la normalidad), prueba de Chi-cuadrado (para las variables categóricas) y la correlación de Pearson y Spearman (para las variables numéricas). Para este estudio, se obtuvo una significancia estadística $\leq 0,05$. Además, se utilizó para el análisis de los datos un paquete estadístico STATA versión 14.

Según los resultados que detalla Solórzano-Gonzales (2019), la población encuestada fue de ambos sexos, siendo mayor en hombres (50.87%). Un porcentaje de 80,87% era participante de una religión (católica), pertenecían a familia nuclear, con sus padres casados (61,74%) y un 33,48% practicaban deporte en su tiempo libre. Entre los resultados de esta investigación se destaca que el 41,74% de participantes presentó un nivel de bienestar psicológico bajo. Además, en el estudio no se encontró relación entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico ($p=0.48$).

Avalos y Calle (2019) realizaron una investigación para determinar la relación entre inteligencia emocional y bienestar psicológico, en el centro educativo de Nuevo Chimbote, a 286 estudiantes en un rango de edad de 12 a 17 años. Los instrumentos utilizados fueron: El Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn ICE y la Escala de Bienestar psicológico de Ryff; estos fueron

adaptados al contexto del país en que se llevó a cabo (Perú). El paquete estadístico utilizado fue: programa SPSS (Producto de Estadística y Solución de Servicio) versión 26.

Según los resultados que detallan Avalos y Calle (2019), la relación entre inteligencia emocional y bienestar psicológico fue altamente significativa (p -valor 0,01), De las escalas relacionadas con el bienestar psicológico y en correlación positiva débil se detalló: la intrapersonal (0,357), la interpersonal (0,184), manejo de estrés (0,461), la impresión positiva (0,159). De la correlación positiva moderada se detallaron: del ánimo general (0,509). Además, los autores, mencionan que el 98,3% de la muestra tuvo una excelente Inteligencia emocional y el 7% presenta una muy alta. Relacionado al bienestar psicológico los resultados arrojaron que el 44,1% se encuentran en un nivel muy medio y el 40,2% presentan el nivel alto, el 13,6% se encontraban en nivel bajo y solo 2,1% en el nivel elevado.

Aranaga (2020), realizó un estudio para determinar la relación entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico en una población de 130 personas del área administrativa de la Universidad Privada de Trujillo. El diseño fue correlacional, no experimental y transaccional, utilizándose dos instrumentos: Inventario de Inteligencia Emocional de Bar-On y La Escala de Felicidad de Lima. Para el análisis de los datos, se utilizó el software SPSS 20. Para las escalas se realizó el cálculo de confiabilidad a través del alfa (α) de Cronbach.

En cuanto a los resultados obtenidos por Aranaga (2020), de las tres dimensiones clave de la inteligencia emocional, se encontró correlación entre la percepción emocional, comprensión y regulación emocional. En el caso del Bienestar Psicológico, se utilizaron 6 dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas, dominio del entorno, autonomía, propósito en la vida, crecimiento personal. En la referida investigación se encontró correlación ($r=0.21$) entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico.

Cruz et al. (2020), realizó una investigación, donde su abordaje es el bienestar psicológico de universitarios, desde la psicología positiva y una perspectiva multidimensional. Su finalidad era caracterizar el bienestar psicológico en aquellos estudiantes de tercer año de la Universidad de La Habana. Dicho estudio fue descriptivo correlacional con una metodología mixta. Se aplican entrevistas semiestructurada a 144 personas y escalas de bienestar psicológico para Adultos BIEPS-A a 189 personas.

En cuanto a los resultados obtenidos por Cruz et al. (2020), proyectaron que el bienestar psicológico de la muestra tenía un nivel medio (un percentil superior a 50). Además, expresan ausencia correlacional entre el bienestar y las variables sociodemográficas del estudio. En cuanto a las dimensiones del bienestar psicológico, se encontraron los menores valores para la autonomía ($\bar{X}=6.99\pm 1.30$), mientras que la dimensión más valorada por los participantes fue proyectos de vida ($\bar{X}=11.50\pm 1.01$). Para las dimensiones aceptación de sí mismo y vínculos psicosociales se obtuvieron valores intermedios ($\bar{X}=8.27\pm 0.93$; $\bar{X}=8.50\pm 0.75$). Los autores destacaron la influencia de aspectos como planteamiento y logro de metas, así como la existencia de aspectos positivos de la personalidad, en el bienestar psicológico.

En Costa Rica, la mayoría de estudios se han llevado a cabo en poblaciones con edades distintas a la considerada en la presente investigación. Las mismas han sido en especial dirigidas a grupos adolescentes o adultos mayores. Uno de los pocos estudios realizados en personas entre 50 y 60 años es el de Alvarado-Calderón (2019). Este autor, en su investigación valora la relación entre la Inteligencia Emocional en conjunto con la satisfacción con la vida y la felicidad subjetiva de un grupo de estudiantes de educación de Costa Rica, en una muestra de 386 personas con edades entre 17 y 57 años. Los instrumentos utilizados fueron: la Escala de Metaconocimiento emocional (TMMS-24) versión de Fernández-Berrocal et al. (2004).

Para la evaluación de bienestar se utilizó: la Escala de Satisfacción con la Vida (es una escala con respuesta tipo Likert de 5 niveles de respuesta), esta correlaciona medidas de personalidad, entre ellas se puede mencionar: autoestima, síntomas neuróticos, con emocionalidad, impulsividad, donde manifiesta una correlación con buen ajuste al medio. Por último, la Escala de Felicidad Subjetiva (Lyubomirsky & Lepper, 1999), que utiliza 4 ítems que evalúan felicidad, donde dos de ellos responden sobre sí mismo y los restantes a descripción de la felicidad y la infelicidad individual. Además, la autora comenta que la escala cuenta con buenas propiedades psicométricas.

Alvarado-Calderón (2019), detalló las puntuaciones obtenidas en la Escala de Inteligencia Emocional e índice de confiabilidad, presentando los resultados con base en la media: Atención a las emociones (3,97); Claridad de sentimientos (3,84); Reparación emocional (4,07). En la escala de Felicidad Subjetiva, se obtuvo una media de 5,29 y en la escala de Satisfacción con la Vida una media de 5,19. Según lo mencionado la autora, no se obtuvo correlación entre las subescalas de la escala de Inteligencia Emocional con Bienestar Subjetivo. Sin embargo, si se evidencia la correlación entre Satisfacción con la vida y la edad.

Noel (2020), ejecutó una investigación con un enfoque explicativo ex-post-facto, de tipo cuantitativo sobre el impacto en la calidad de vida, bienestar psicológico y bienestar cognitivo a 60 pensionados de Costa Rica, específicamente de una entidad del país. Toma en cuenta temas como: autonomía, economía, estilos de vida, proyectos, sentido de vida, dinámica familiar y participación social, para el establecimiento de la jubilación a futuro. Utilizó tres cuestionarios: Escala de Bienestar Psicológico, en la que evalúa dimensiones de sentido de vida/proyectos, aceptación/control vínculos y autonomía. En segundo lugar, La escala BIEPS-A, siendo un instrumento confiable de evaluación del bienestar psicológico en adultos mayores. Y por último

la Escala de Satisfacción con la Vida (WHOQOL-AGE), con el fin de evaluar la calidad de vida.

Según los resultados que señala Noel (2020), para el bienestar psicológico y según la prueba BIEPS, solo uno de los 60 participantes obtuvo un percentil de 5 muy bajo y 23 de ellos un percentil de 95 o superior alto y muy alto, por ende, el puntaje de la muestra promedio es de 36,40; lo que permite señalar que el bienestar psicológico se define en alto, siendo un rango aceptable. En este mismo estudio, al ejecutar la prueba de WHOQOL-AGE, se evidenció que un 89,71% de la muestra, correspondió a la dimensión calidad de vida, siendo ésta la más alta.

Retana-Alvarado y Anicasio-Casiano (2021), ejecutaron un estudio no experimental desde un enfoque cuantitativo, donde su alcance es exploratorio, descriptivo y correlacional, el mismo se basó en la percepción de la inteligencia emocional. El estudio se aplicó a un total de 62 estudiantes de educación en formación didáctica de las ciencias, pertenecientes a la Universidad de Costa Rica, de la sede Rodrigo Facio Brenes. Se utilizó como instrumento un cuestionario tipo Likert denominado Perfil de Inteligencia Emocional, con el fin de ver las habilidades de relación interpersonal, autorregulación emocional y la dimensión expresión emocional.

Retana-Alvarado y Anicasio-Casiano (2021), detallan que los datos se sometieron a análisis descriptivo y factorial exploratorio. Los resultados en la dimensión expresión emocional sugieren que los participantes prefieren la expresión escrita ($\bar{X}=3.63\pm 1.44$), manifestando dificultades en la expresión de sentimientos ($\bar{X}=3.06\pm 1.45$), así como en la comunicación cuando están en situaciones de enojo ($\bar{X}=3.47\pm 1.35$). Los autores destacan la importancia del reconocimiento de las emociones para la comunicación y su influencia para los procesos de enseñanza y aprendizaje.

1.1.2 Delimitación del problema

La investigación se lleva a cabo con la participación de 153 individuos con edades comprendidas entre 50 y 60 años, residentes en la GAM, donde se evalúan y correlacionan las variables de inteligencia emocional y bienestar psicológico, con variables sociodemográficas (sexo, edad, estado civil, nivel educativo y nivel socioeconómico).

1.1.3 Justificación

En Costa Rica, en los últimos años se ha visto un incremento en las personas adultas y se confirma que el país continúa en un proceso de envejecimiento, (INEC 2018). Las personas entre 50 y 60 años están en un proceso de cambios continuos, observables a nivel de las relaciones en etapa de vida, la salud, la jubilación, entre otros; en esta etapa puede ser importante la evaluación de la inteligencia emocional y como ésta se relaciona con el bienestar psicológico de la persona.

Según señala (Ruiz-Domínguez y Blanco-González (2019):

El bienestar psicológico debido a su naturaleza compleja y subjetiva puede entenderse desde un concepto amplio que incluye dimensiones sociales, subjetivas y psicológicas. Dicho concepto parte de las dimensiones que lo componen autoaceptación, dominio del entorno, relación positiva, crecimiento personal, autonomía, propósito en la vida, por lo tanto, el bienestar psicológico es un esfuerzo para que el ser humano se perfeccione y cumpla con su potencial, lo cual tiene que ver con tener un propósito de vida que ayude a darle significado (p.596).

Dicho lo anterior, el bienestar psicológico implica el dominio de habilidades como el autocontrol y el manejo eficiente del entorno que favorezca el logro de metas que conduzcan a la satisfacción y crecimiento personal. Visto así, otras variables psicológicas pudieran relacionarse con el bienestar psicológico, entre ellas, la inteligencia emocional, constructo que ha sido relacionado con el bienestar psicológico en diversas investigaciones (Malinauskas &

Malinauskiene, 2020; Guerra-Bustamante et al., 2019; Cejudo et al., 2018; Sánchez-Álvarez et al., 2016; Balluerka et al., 2016).

La inteligencia emocional puede ser vista como la facultad de manejar los elementos emocionales ante situaciones apremiantes que un individuo enfrenta en forma cotidiana. Si las personas son capaces de percibir, conocer y manejar sus emociones, se espera que puedan ser más eficientes en resolver los conflictos emocionales, y en este sentido podrán tener mayor bienestar psicológico (Sánchez-Álvarez et al., 2016). Además, la inteligencia emocional puede influir en la satisfacción con la vida, al relacionarse con la capacidad de establecer juicios cognitivos y afectivos, los cuales pueden predecir el bienestar psicológico (Delhom et al., 2017).

La investigación teórica ha proporcionado información sobre la relación entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico (Sánchez-Álvarez et al., 2016). Esto ha fundamentado el estudio experimental, con instrumentos de medición y diversos análisis que informan sobre los niveles de asociación de estas variables. La evidencia sugiere que la inteligencia emocional puede correlacionarse positivamente con el bienestar psicológico. Las personas que tienen mayor inteligencia emocional pueden ser capaces de identificar y manejar las emociones que provienen de los demás, favoreciendo las relaciones sociales, de modo que tendrán mayor oportunidad de lograr apoyo social y con ello promover el aumento de su bienestar psicológico (Malinauskas & Malinauskiene, 2020).

La relación entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico también puede estar afectada por la etapa de vida en la que el sujeto se encuentra, dados los cambios y el consecuente período de adaptación, que son propios de cada etapa. El individuo, conforme avanza su desarrollo puede enfrentar diversas situaciones que prueban su estabilidad emocional y afectan su bienestar psicológico. Los atributos que posee el individuo para desenvolverse en los

conflictos le pueden afectar positiva o negativamente en la gestión del estrés y en la resolución de eventos en el futuro. De allí la importancia del conocimiento de variables psicológicas como la inteligencia emocional y el bienestar psicológico,

Tanto la inteligencia emocional como el bienestar psicológico representan constructos ampliamente estudiados en la investigación psicológica (Malinauskas & Malinauskiene, 2020; Delhom et al., 2017; Sánchez-Álvarez et al., 2016). El conocimiento de la relación entre estas variables psicológicas representa un aspecto importante para el área de la salud mental, toda vez que ambas se relacionan con la forma en que se gestionan emocionalmente las personas ante las situaciones que le amenazan y ponen a prueba su capacidad para sobreponerse y aumentar su bienestar. La investigación en esta área puede proporcionar información útil para complementar las estrategias conducentes al mejor manejo psicoterapéutico durante la etapa adulta.

1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Existe correlación entre el bienestar psicológico y la inteligencia emocional en los adultos entre 50 y 60 años de la gran área metropolitana de Costa Rica?

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1 Objetivo general

Determinar la relación entre la inteligencia emocional y bienestar psicológico en un grupo de personas entre 50 y 60 años de la Gran Área Metropolitana de Costa Rica.

1.3.2 Objetivos específicos

- Evaluar la fiabilidad de las Escalas de Metaconocimiento Emocional y Bienestar Psicológico de Ryff, aplicadas en un grupo de personas entre 50 y 60 años de la Gran Área Metropolitana de Costa Rica.
- Determinar la relación entre las variables psicológicas inteligencia emocional y bienestar psicológico.
- Analizar la relación de la inteligencia emocional y el bienestar psicológico con las características sociodemográficas.

1.4 LAS HIPÓTESIS

H1: Existe correlación positiva entre las mediciones de las dimensiones de la inteligencia emocional y del bienestar psicológico en personas entre 50 y 60 años de edad.

H2: Existen diferencias en las mediciones de las dimensiones de las variables inteligencia emocional y bienestar psicológico en personas entre 50 y 60 años de edad, con relación a las características sociodemográficas edad, sexo y estado civil.

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

2.1 EL CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL

2.1.1 La inteligencia emocional

La inteligencia emocional como constructo psicológico, ha demostrado utilidad en el área de las ciencias de la salud y educación, dada su influencia en aspectos importantes para el individuo, su desarrollo, capacidad para la toma de decisiones, generación de bienestar y reducción del estrés emocional en sus relaciones con las demás personas (Moscoso, 2019).

El concepto de inteligencia emocional comenzó a incluirse en la literatura científica con estudios como el de Salovey & Mayer (1990), quienes definieron este constructo como “la habilidad de monitorear nuestros sentimientos y emociones y los de otros, para discriminarlos y usar esta información para guiar nuestros pensamientos y acciones” (p. 189). Posterior, Mayer & Salovey (1993), aclaran algunos aspectos sobre este concepto, sobre todo en lo que respecta a cuestionamientos sobre si conviene llamarla inteligencia y los mecanismos que se involucran en el proceso:

La inteligencia emocional probablemente esté relacionada con la inteligencia general al ser una habilidad; pero también puede tener sus diferencias en términos de mecanismos y manifestaciones. Los mecanismos subyacentes pueden incluir emocionalidad, manejo de las emociones y sustratos neurológicos. Sus manifestaciones pueden incluir una mayor fluidez verbal en los dominios emocionales, así como una mayor transmisión general de información bajo amenaza emocional (pp.439-440).

Mayer & Salovey (1997), detallaron algunos aspectos para la comprensión del constructo, destacando las habilidades que posee un individuo con referencia a la inteligencia emocional. En general, la consideración de tales habilidades permite comprender la inteligencia emocional

como la capacidad de una persona para manejar las emociones percibidas, pensando y entendiendo su significado, de tal forma de ejercer el control de las situaciones en las que se desenvuelve, logrando así una comunicación efectiva y favoreciendo su bienestar emocional.

Por su parte, Bar-On (2006) utiliza términos similares a los proporcionados por Mayer & Salovey (1997) para definir la inteligencia emocional. En su *Bar-On model* considera la inteligencia emocional-social y la presenta como “una muestra representativa de competencias emocionales y sociales interrelacionadas, habilidades y facilitadores que determinan como efectivamente entendemos y expresamos a nosotros mismos, entendemos a los demás y relacionamos con ellos y afrontamos las exigencias diarias” (Bar-On, 2006, p. 3).

Goleman (1995) también destacó durante los inicios del concepto inteligencia emocional, definiéndola como la capacidad que tiene un individuo para manejar sus sentimientos, de tal manera que se expresen de la mejor manera, esto es, que pueda reconocer sus propios sentimientos y los de los demás y manejar en forma óptima las relaciones. Los aportes de Goleman destacan principalmente en el área laboral, en los que plantea la importancia de la inteligencia emocional como factor determinante para el mejor desempeño profesional (Goleman, 1998).

La inteligencia emocional como constructo también ha recibido críticas, por ejemplo en el ambiente laboral se cuestionan los criterios sobre las diferencias individuales que se establecen en la medición de esta variable durante los procesos de selección de personal (Lievens & Chan, 2017). Sin embargo, el estudio de la inteligencia emocional sigue siendo incluido en distintas áreas de las ciencias sociales, destacando su contribución en la mejora de la práctica docente (Cejudo y López-Delgado, 2017), en el manejo emocional ante situaciones médicas

(Hernández-Vargas & Dickinson-Bannack, 2014) y en el desarrollo personal y profesional (Fernández, 2003).

En la literatura se hace referencia fundamentalmente a tres modelos teóricos de inteligencia emocional, los cuales han generado información tanto para la comprensión como para la medición de este constructo. Estos modelos han sido reseñados como modelo de habilidades de Mayer y Salovey (Salovey & Mayer, 1990), modelo de competencias emocionales de Goleman (Goleman, 1995) y modelo de inteligencia emocional-social de Bar-On (Bar-On, 2006). Tales modelos teóricos constituyen la base del concepto inteligencia emocional (Bueno, 2019) y, salvo las diferencias en sus interpretaciones, aún se mantienen presentes en la investigación científica (Fernández-Berrocal y Cabello, 2021).

En la diferenciación que se establece entre estos modelos se considera la naturaleza teórica de la cual se originan. Así, se pueden encontrar modelos mixtos y modelos de capacidad. Entre los modelos de capacidad o centrados en habilidades emocionales básicas se encuentra el de Salovey y Mayer, mientras que, entre los modelos mixtos, los cuales se basan en rasgos de personalidad, se encuentran los modelos de Bar-On y Goleman. Los modelos de capacidad se basan principalmente en aptitudes. Contrariamente, los modelos mixtos consideran una mezcla de las aptitudes con rasgos de la personalidad, por lo que no solo incluyen componentes de la inteligencia emocional sino también de la inteligencia social (Fernández-Berrocal, 2023).

La presente investigación se fundamenta en el modelo de capacidades, que fueron planteados por Salovey & Mayer (1990), quienes sugirieron el concepto de inteligencia emocional en función a la síntesis de dos conceptos psicológicos ampliamente utilizados como son la inteligencia y la emoción, de modo que intentaron integrar la investigación que solía estar

separada sobre las diferencias individuales que existen en la capacidad para procesar y adaptarse a la información emocional (Schulze & Roberts, 2005).

Este modelo Salovey y Mayer también ha sido conocido como modelo de 4 ramas de la inteligencia emocional (Mayer, 2004), debido a que describe la inteligencia emocional en función a cuatro áreas o capacidades, siendo habilidades para: “percibir con precisión las emociones en uno mismo y en los demás, utilizar las emociones para facilitar el pensamiento, comprender significados emocionales, y gestionar las emociones” (p. 4).

En cuanto a estas cuatro habilidades, Mayer (2004a) señala que la percepción de la emoción es el área más básica y está relacionada con la recepción y expresión no verbal de las emociones (capacidad para percibir emociones en el rostro o en la voz); la utilización de emociones para facilitar el pensamiento tiene que ver con la capacidad de las emociones para entrar y guiar el sistema cognitivo y promover el pensamiento, de modo que contar con un óptimo sistema de información emocional puede contribuir a dirigir el pensamiento hacia lo considerado importante, o también puede promover el pensamiento creativo.

El modelo de cuatro ramas fue revisado por Mayer et al. (2016), y entre las actualizaciones que hicieran estos autores destacan: la inclusión de nuevas habilidades al modelo, la distinción del modelo de cuatro ramas del contenido del modelo de solución de problemas a partir de las habilidades humanas que son relevantes para la inteligencia emocional, establecimiento de la relación de la inteligencia emocional con inteligencias amplias que están relacionadas con la inteligencia emocional, la revisión de las características clave involucradas con la capacidad de solución de problemas y establecer una clara distinción entre las áreas de solución de problemas y las áreas de las habilidades mentales humanas.

Según este modelo de Salovey y Mayer, la inteligencia emocional se basa fundamentalmente en el manejo de las emociones con el fin de solucionar conflictos habituales y lograr la mejor adaptación al entorno, visión que se relaciona con la percepción que tuviera Charles Darwin sobre las emociones (Fernández-Berrocal, 2023).

2.1.2 El bienestar psicológico

Han existido dos enfoques principales en la historia del concepto bienestar psicológico, esto es, hedonismo y eudemonismo. Desde la perspectiva hedónica, el bienestar implica alcanzar la felicidad con el aumento del placer y la disminución del dolor. Tal y como lo señala Walczak (2020), “la norma básica del hedonismo determina que el placer es bueno y debemos maximizar las actividades positivas (placenteras)” (p. 85). En la visión alternativa, desde el eudemonismo, el bienestar representa el alcance de la felicidad, el funcionamiento a plenitud. Así, en el camino eudemonista a la felicidad, el término eudemonismo puede ser visto como “una forma de mirar las acciones de cada uno de forma retrospectiva y juzgarlas como buenas” (Walczak, 2020, p. 85).

El bienestar hedónico aparece reflejado en la teoría del bienestar subjetivo. Este tipo de bienestar, también llamado felicidad es descrito por Diener (2000, citado por Cárdenas, 2022), como una de las variables psicológicas más evaluadas en estudios que se basan en el conocimiento de las emociones y los procesos de adaptación de las personas a las distintas situaciones de vida, de modo que puede estar influenciada por variables sociodemográficas como el estado de salud, el componente social y existencial de los individuos y los acontecimientos vitales.

La visión eudaimónica es la base del bienestar psicológico. Tal visión ha sido ampliamente desarrollada por Ryff (1989). En este sentido, el bienestar psicológico es definido en función de la felicidad y la plenitud, siendo parte de un funcionamiento psicológico positivo, de modo que se asocia con el crecimiento personal y la valoración que el individuo hace de sí mismo, del entorno y de las relaciones con los demás. En esta conceptualización se argumentan supuestos teóricos sobre el comportamiento de los individuos, que van desde la individuación hasta los componentes sociales, describiéndose los atributos de la personalidad, de allí que se trate de un enfoque integrado del desarrollo humano.

Esta perspectiva eudaimónica del bienestar psicológico es relevante para la investigación psicológica. En tal sentido, Ryff (2018) destaca que el bienestar psicológico puede evaluarse en consideración a aspectos fundamentales como desarrollo vital, entorno familiar y laboral, salud y neurociencia, así como también pueden incluirse sus variaciones con relación al contexto cultural, de modo que su evaluación en torno a variables como edad, etnia o nivel socioeconómico puede resultar útil para el conocimiento de la influencia del bienestar psicológico en la experiencia humana.

A partir del enfoque multidimensional del bienestar psicológico de Ryff (1989), se han señalado diversas definiciones, que pueden involucrar diversas áreas de las ciencias de la salud. Por ejemplo, en términos de salud, el bienestar psicológico ha sido definido como “la ausencia de los elementos paralizantes de la experiencia humana (depresión, ansiedad, ira, miedo) y la presencia de elementos habilitantes: emociones positivas, significado, relaciones saludables, dominio ambiental, compromiso, autorrealización” (Adler et al., 2017, p. 118).

Según Dhanabhakyaam & Sarath (2023, p. 603), el bienestar psicológico hace referencia a “la experiencia subjetiva de una persona de estados psicológicos afirmativos, como placer, plenitud

de vida y sentido de propósito”. De acuerdo con García-Viniegras y González (2000, p. 588), el bienestar psicológico puede definirse como “constructo que expresa el sentir positivo y el pensar constructivo del ser humano acerca de sí mismo, que se define por su naturaleza subjetiva vivencial y que se relaciona estrechamente con aspectos particulares del funcionamiento físico, psíquico y social”.

El bienestar psicológico también es considerado un constructo elaborado a partir de múltiples dimensiones. Tales dimensiones son consideradas en diversos estudios para la medición del bienestar psicológico en distintos contextos. En la presente investigación se sigue este enfoque multidimensional del bienestar psicológico de Ryff (1989), que plantea la definición de varias dimensiones en la evaluación de este constructo.

Blasco-Belled & Alsinet (2022), con base en los estudios de Ryff (1989) y Ryan & Deci (2001), describen seis dimensiones para el bienestar psicológico: (1) autoaceptación, vista como la actitud positiva hacia sí mismo, consciente de las fortalezas y debilidades; (2) relaciones positivas con los demás, enfatizando en la significación de estas relaciones; (3) crecimiento personal, que significa vivir el progreso como consecuencia del desarrollo de las propias capacidades; (4) autonomía, relacionada con la capacidad de evaluarse a sí mismo y la toma de decisiones sin esperar aprobación de otros; (5) dominio del entorno, que representa la capacidad del individuo para controlar y manejar el entorno, de manera de hacerlo favorable a sus oportunidades; y (6) propósito de vida, entendido como tener objetivos y dirigirse hacia el logro de los mismos.

En este modelo multidimensional de Ryff (1989), surgen algunas consideraciones relacionadas con aspectos personales y culturales. En este sentido, se ha señalado que las personas, dependiendo de la cultura (si predomina el individualismo-independencia o el colectivismo-

interdependencia), pueden valorar de manera diferente las dimensiones del bienestar psicológico. En culturas individualistas, pueden destacar el bienestar orientado a sí mismo (autoaceptación, autonomía y crecimiento personal), mientras que en culturas colectivistas el énfasis puede hacerse en la dimensión relaciones positivas con otros (Ryff, 1995).

Con respecto a la relación del bienestar psicológico y el sexo, se ha señalado que mujeres (provenientes tanto de culturas americanas y coreanas) pueden presentar tasas significativas y más altas que los hombres en las dimensiones relación con otros y crecimiento personal (Ryff, 1995). El bienestar psicológico también puede estar influenciado por otros factores personales y sociales. La unión familiar y la forma de trabajo del individuo se relacionan significativamente con el bienestar, por otra parte, actividades como el voluntariado se vinculan con mayor bienestar y la participación religiosa se puede asociar con niveles bajos de autonomía y niveles altos de propósito y crecimiento (Ryff, 2014).

2.1.3 Relación entre inteligencia emocional y bienestar psicológico

La inteligencia emocional puede estar conceptual y de forma empírica relacionada con parámetros relativos a la salud, entre ellos, se mencionan índices de calidad de vida, bienestar y estrés; además, diversas medidas de autoinforme de inteligencia emocional se han relacionado con criterios de salud y bienestar de forma más estrecha que aquellas mediciones basadas en capacidades (Zeidner et al., 2012).

También se ha encontrado asociación moderada entre la inteligencia emocional medida con diferentes instrumentos y el bienestar subjetivo evaluado con distintos indicadores; además, independientemente del enfoque teórico seguido en la evaluación de la inteligencia emocional, se ha demostrado asociación significativa con el bienestar subjetivo usando distintas medidas

para la inteligencia emocional (Sánchez-Álvarez et al., 2016). Esto puede explicarse en el hecho de que los sujetos que mejor perciben y gestionan sus emociones pueden ser más eficientes en el manejo de los problemas emocionales, por ende tener mayor bienestar psicológico, sin que sea determinante la forma en que se mida la inteligencia emocional (Zeidner et al., 2009).

Una relación directa y significativa entre la inteligencia emocional y el bienestar subjetivo pudiera deberse a las similitudes de tales constructos, toda vez que comparten elementos, por lo cual es de esperarse que un puntaje alto en las dimensiones de la inteligencia emocional se relacione con un puntaje alto en las dimensiones del bienestar psicológico (Veliz et al., 2018).

La relación proporcional entre la inteligencia emocional y el bienestar favorece el análisis de la percepción y valoración que tiene la persona sobre sí mismo, así como también la forma en que valora las acciones que realiza en su entorno. Esto puede repercutir en un entorno como el laboral, en el cual, si el sujeto muestra baja autoestima tendrá menos motivación y será menos asertivo, haciéndose más vulnerable al estrés y mostrando una baja satisfacción laboral; esto también puede explicarse con la dimensión de autoaceptación, la cual de ser positiva, favorecerá mayor dominio del entorno y facilitará el trabajo (Veliz et al., 2018).

La inteligencia emocional constituye un aspecto relevante para la evaluación de diferentes indicadores de bienestar, dado que ambos constructos mantienen una relación estrecha. La mayoría de estudios de esta relación se ha hecho más en adultos (Prado et al., 2018); sin embargo en la investigación reciente se ha incluido también poblaciones de adolescentes (Guerra-Bustamante et al., 2019). Se ha encontrado asociación entre la inteligencia emocional rasgo (atención y claridad) con los indicadores del bienestar subjetivo en adolescentes (Prado et al., 2018).

Existe evidencia de que la inteligencia emocional puede predecir aspectos asociados al bienestar psicológico. En este sentido, se ha determinado una alta correlación positiva entre la inteligencia emocional como rasgo y el bienestar o felicidad percibida en estudios sobre personalidad (Chamorro-Premuzic et al. 2007; Furnham & Petrides 2003). Aspectos como la extraversión y estar más abierto a la experiencia se han relacionado positivamente con la felicidad, mientras que neuroticismo y felicidad pueden tener relación negativa (Furnham & Petrides, 2003).

Se considera que la inteligencia emocional puede aumentar la felicidad o bienestar psicológico; en la medida en que aumenta la capacidad de comprensión y regulación de la inteligencia emocional, también puede aumentar el bienestar psicológico; con el aumento de la claridad y reparación individual (componentes de la inteligencia emocional), las personas pueden percibirse a sí mismo como individuos más felices (Guerra-Bustamante et al., 2019).

Además, la inteligencia emocional puede ser útil en la predicción del bienestar subjetivo. Según Fernández-Berrocal & Extremera (2016), se puede predecir que la capacidad de inteligencia emocional tiene una correlación positiva con aspectos cognitivos del bienestar subjetivo como la satisfacción con la vida, atributo que ha sido señalado como la mayor experiencia de satisfacción humana.

Esta relación entre la inteligencia emocional y el bienestar es parte de modelos teóricos relacionados con el desarrollo de las capacidades de los individuos a lo largo de su crecimiento. Al respecto, en los supuestos del modelo teórico PS&RM (*Positive Self and Relational Management*), la inteligencia emocional representa una de las variables de influencia para el bienestar (específicamente para medir la gestión relacional positiva a lo largo de la vida) (Di Fabio & Kenny, 2016).

2.1.4 Inteligencia emocional y bienestar psicológico en la adultez media

Las variables psicológicas inteligencia emocional y bienestar psicológico han sido evaluadas en distintas investigaciones relacionadas con las ciencias de la salud. En ellas se han incluido parámetros sociodemográficos como la edad y el género. En cuanto a la edad, ésta ha sido considerada de gran influencia en la evolución de la inteligencia emocional. Para Mayer et al. (2000), la inteligencia emocional se desarrolla con la edad y experiencia. De manera similar, el bienestar psicológico puede ser afectado significativamente por parámetros como la edad (Ryff, 1989, 1991). Por otra parte, el género ha sido considerado como aspecto relevante tanto para la inteligencia emocional (Mayer et al., 2000), como para el bienestar psicológico (Ryff, 1989).

Se ha señalado que la inteligencia emocional mejora con la edad. Martínez-Marín y Martínez (2021) encontraron que los adultos jóvenes (21 y 30 años) prestan mayor atención a sus emociones, mientras que las personas de mediana edad (31 y 60 años) pueden presentar mayor claridad y reparación. En esta investigación también se reportó que las mujeres jóvenes presentaron mayor atención y reparación que los hombres jóvenes, lo que pudiera deberse a la socialización diferencial que supone una mayor necesidad de atención para los aspectos femeninos.

De acuerdo con Cabello et al. (2016), el género y la edad tienen influencia significativa en la capacidad de inteligencia emocional durante el envejecimiento. Según Fernández-Berrocal et al. (2012), en cuanto a la relación entre el sexo y la inteligencia emocional, es necesario la consideración de la edad, dada su influencia como variable en esta interacción. Así, las diferencias de sexo debidas a la inteligencia emocional pueden estar afectadas por la edad en lo referente a facilitación, comprensión y puntuación de las escalas de medición, así como también puede influir en el manejo emocional.

Según Cabello et al. (2016), la inteligencia emocional puede resultar mayor en mujeres que en hombres; además, este parámetro psicológico puede variar en forma de U invertida, los adultos más jóvenes y los de más edad pueden tener menores valores en la estimación de la capacidad de inteligencia emocional que los adultos de mediana edad, exceptuando la dimensión de comprensión de las emociones.

Del estudio de Ryff (1991) también se desprende que, en lo que concierne al bienestar psicológico, al comparar distintos grupos de edad (adultos jóvenes, mediana edad y ancianos) en cuanto a la evaluación que ellos hacen sobre el bienestar psicológico de acuerdo al presente, pasado y futuro, se puede observar que los adultos ven mejoras en el bienestar psicológico en sí mismos desde el pasado hasta el presente; las personas más jóvenes esperan mayor ganancia en el bienestar esperado para el futuro que las personas mayores. En este sentido, puede parecer que las personas logran mayor ajuste entre su autopercepción ideal y real, conforme avanza la edad.

En el análisis del bienestar psicológico de acuerdo al género, se ha señalado que la literatura entorno a esta relación no es concluyente (Matud et al., 2019). Sin embargo, se ha sugerido que las diferencias de género en cuanto al bienestar subjetivo pudieran estar influenciadas por la experiencia entre hombres y mujeres en cuanto a aspectos económicos, educativos, políticos y sociales, en este sentido pueden señalarse las diferencias en el acceso a la educación, recursos y poder, así como en las normas y expectativas de la sociedad y en los factores biológicos y fisiológicos (Batz & Tay, 2018).

También se ha señalado que el cumplimiento de mayor cantidad de roles puede asociarse con mayor bienestar, lo cual pudiera suponer mayor bienestar en las mujeres que en los hombres; sin embargo, se destaca la importancia del factor nivel educativo, dado que las mujeres con

mejor nivel educativo pueden tener múltiples roles y manifestar mayores niveles de autonomía (una de las dimensiones del bienestar psicológico) (Ahrens & Ryff, 2006).

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

Este estudio tiene un enfoque cuantitativo, lo que se fundamenta en el hecho de que se pretende probar la hipótesis que sustenta la teoría sobre la existencia de correlación entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico. Para ello se analizan datos provenientes de la aplicación de un cuestionario como instrumento de medición. Al respecto, Hernández-Sampieri y Mendoza Torres (2018), señalan que en el enfoque de investigación de tipo cuantitativo se recogen datos para la verificación de hipótesis, además estos datos deben presentarse en formato numérico para el correspondiente análisis estadístico que permitirá la observación de fenómenos y estudiar los hechos que sustentan los supuestos teóricos.

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

Según lo señalado por Hernández-Sampieri y Mendoza Torres (2018), los alcances de la investigación cuantitativa pueden abarcar estudios exploratorios, descriptivos, correlacionales y explicativos. Los estudios correlacionales pretenden “conocer la relación o grado de asociación que existe entre dos o más conceptos, categorías o variables en un contexto en particular” (Hernández-Sampieri y Mendoza Torres, 2018, p. 109). En este sentido, la presente investigación puede considerarse de tipo correlacional, considerando que en la misma se pretende analizar la relación entre dos variables, las cuales en un inicio se se miden, luego se cuantifican para el correspondiente estudio de correlación que favorece la verificación de las hipótesis planteadas.

Según Rezigalla (2020) la investigación correlacional favorece la comparación entre dos o más variables y puede generar la información necesaria para comprender su asociación sin la necesidad de establecer algún tipo de control de las mismas; por ello, el objetivo de este tipo de

estudios es “ descubrir cualquier tipo de relación sistemática entre las variables estudiadas” (p. 3).

3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO

3.3.1 Muestra

En cuanto a la muestra seleccionada en esta investigación, la misma se conforma de 153 personas (45 hombres y 108 mujeres), con edades entre 50 y 60 años, con una media de 55.8. Cabe destacar que se trata de una muestra no probabilística, según los criterios que señalan Hernández-Sampieri y Mendoza Torres (2018), dado que el muestreo sigue criterios propios de la investigación, sin depender de la probabilidad o de fórmulas matemáticas. La muestra no probabilística puede resultar útil en investigaciones que requieran incluir o excluir ciertas características de la población objeto de estudio. En este sentido, el muestreo es de tipo intencional, dada la elección de los participantes según los lineamientos establecidos por la persona responsable de la investigación.

3.3.2 Criterios de inclusión y exclusión

Los criterios de inclusión y exclusión considerados en este estudio se señalan en la tabla 1.

Tabla 1.

Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Personas con edades entre 50 y 60 años. Residentes en la GAM.	Personas sin deseo de participar en el estudio o que manifiestan tener poca disponibilidad de tiempo para el llenado del instrumento de medición. Personas en desacuerdo con el consentimiento informado.

Fuente: Elaboración propia, 2024

3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

El tipo de instrumento de medición más frecuentemente empleado en estudios de fenómenos sociales es el cuestionario (Hernández-Sampieri y Mendoza Torres, 2018). En el cuestionario utilizado en esta investigación se incluyen la escala de meta-estado de ánimo (TMMS, Trait Meta Mood Scale), de Salovey & Mayer (1990), en su versión española (Fernández-Berrocal et al., 2004), las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff (SPWB, Scales of Psychological Well-being) (Ryff, 1989), versión adaptada de (Díaz et al., 2006) y la información correspondiente con algunas variables sociodemográficas como edad, género, nivel educativo y nivel socioeconómico.

La escala de meta-estado de ánimo (TMMS) comprende tres dimensiones, cada una conformada por 8 ítems. Estas dimensiones son atención emocional (nivel en que los individuos prestan atención a sus sentimientos), claridad emocional (capacidad de percibir y comprender las emociones) y reparación emocional (nivel de valoración que tiene una persona sobre su capacidad de regulación emocional). En su evaluación se utiliza una escala tipo Likert de 5 niveles que van desde totalmente de acuerdo (1) hasta totalmente en desacuerdo (5).

Las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff comprende 28 ítems organizados en 6 dimensiones: autoaceptación (capacidad de las personas para comprenderse y aceptarse a sí mismas, estando conscientes tanto de sus habilidades y destrezas, como de sus limitaciones), relaciones positivas (capacidad de las personas para mantener relaciones armoniosas y beneficiosas con otras personas en las que pueden confiar, estando conscientes de necesitarlas), autonomía (capacidad del individuo de mantener sus convicciones ante las diferentes situaciones que pueda enfrentar en su entorno social), dominio del entorno (capacidad de los

sujetos en reconocer el entorno y lo que ofrece para gestionarse en su aprovechamiento), propósito en la vida (capacidad de los individuos para plantearse y cumplir metas, poniendo a prueba su potencial en la búsqueda de mejores condiciones, lo que les permite dar sentido a sus vidas) y crecimiento personal (capacidad del individuo para mejorar sus habilidades, favoreciendo el alcance de su máximo potencial, de modo que le permita crecer como persona). Para su evaluación se emplea una escala tipo Likert con niveles del 1 al 6, siendo 1, totalmente en desacuerdo y 6, totalmente de acuerdo).

La información sociodemográfica fue obtenida mediante una serie de preguntas incluidas en el cuestionario sobre edad, lugar de residencia (provincia y cantón), sexo, estado civil, nivel educativo, tipo de trabajo y nivel de ingresos (personales y familiares).

3.4.1 Validez

Se han reportado datos sobre la validez de la escala TMMS-24 en diversos estudios sobre sus propiedades psicométricas. Sin embargo, en Costa Rica la información sobre los atributos de esta escala y su aplicación es escasa. En la investigación de Alvarado-Calderón (2019), llevada a cabo en 368 estudiantes universitarios se señaló que la estructura de tres dimensiones (atención, claridad y reparación) de la escala, tal como se presenta en su versión original, explica el 58,4% de la varianza.

En un estudio sobre esta escala, llevado a cabo en Colombia (Angulo y Albarracín, 2018) se evaluó la validez de contenido con el juicio de expertos y la validez de constructo mediante análisis factoriales. Entre sus resultados, estos autores señalaron que la escala TMMS-24, aplicada a una muestra de 235 profesores universitarios, mantuvo su enfoque multidimensional planteado en la versión original y en la versión española.

En otro estudio llevado a cabo en una población peruana (Galvez y Rivera, 2023), determinó la validez de constructo de la escala TMMS-24 en una muestra de 406 estudiantes de bachillerato, utilizando un análisis factorial con matrices de correlaciones, señalándose que la referida escala demostró la validez que permite la confirmación de su estructura en dimensiones e ítems.

Con respecto al cuestionario de bienestar psicológico de Ryff, en un análisis sobre sus propiedades en una muestra de 1528 universitarios en México (Jurado García et al., 2017), se demostró que este instrumento mantuvo su estructura de tres dimensiones o factores (crecimiento personal, relaciones positivas y autoaceptación), luego de que fuera sometida a análisis factoriales exploratorios y confirmatorios. En cuanto a la versión de la escala adaptada por Díaz et al. (2006), en el estudio realizado en una muestra de población chilena, de 1646 personas con edades comprendidas entre los 18 y 90 años (Vera-Villaruel et al., 2013), con base en análisis confirmatorios se concluyó que el modelo de seis factores de primer orden obtuvo los mejores valores de ajuste para los distintos rangos de edad evaluados, exceptuando el grupo de adultos mayores.

3.4.2 Confiabilidad

La confiabilidad de las escalas utilizadas en esta investigación ha sido evaluada en varios estudios psicométricos. Una de las investigaciones que considera la utilización de la TMMS-24 en poblaciones costarricenses es la conducida por Alvarado-Calderón (2019), específicamente en una muestra de 368 estudiantes universitarios, en el cual se señala que se trata de un instrumento confiable que puede ser utilizado en poblaciones costarricenses, reportando valores para el coeficiente de confiabilidad (alfa de Cronbach) de 0,89 para las subescalas de Atención y Claridad, y 0,87 para la subescala Reparación.

En cuanto a la escala de Ryff, esta ha sido evaluada en países como México, en una muestra de 1528 universitarios (Jurado García et al., 2017), señalándose valores de confiabilidad (α) de 0,675; 0,711 y 0,757; para los factores crecimiento personal, relaciones positivas y autoaceptación, respectivamente. También se han reportado valores de confiabilidad (α) entre 0,70 y 0,83 para las dimensiones de esta escala en una población chilena (Vera-Villarroel et al., 2013).

3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación es de diseño no experimental, de tipo transversal. Esto en consideración con lo señalado en Hernández-Sampieri y Mendoza Torres (2018), dado que no hay manipulación de las variables independientes, las observaciones se hacen en el contexto natural y las inferencias se plantean sin intervención directa. Además, se trata de un diseño de tipo transversal porque los datos se recogen durante un único período.

3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

La correspondiente operacionalización de las variables de este estudio se detalla en la tabla 2.

Tabla 2.

Operacionalización de las variables

Objetivo específico	Variab le	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicador	Instrumento
Evaluar la fiabilidad de las Escalas de Metaconocimiento	Fiabilidad	“grado en que un instrumento produce resultados	Alfa de Cronbach e índices de homogeneidad de los ítems	Todas las dimensiones de las escalas	Niveles óptimos: Alfa de Cronbach > 0.7 Niveles bajos: Alfa de Cronbach < 0.7	Cálculos del Alfa de Cronbach y los índices de

Emocional y Bienestar Psicológico de Ryff, aplicadas en un grupo de personas entre 50 y 60 años de la Gran Área Metropolitana de Costa Rica.	consistentes y coherentes en la muestra o casos” (Hernández-Sampieri y Mendoza Torres, 2018, p. 229)	Homogeneidad o correlación entre d ítems aceptable: > 0.2	
Determinar la relación entre las variables psicológicas inteligencia emocional y bienestar psicológico.	Inteligencia Emocional	<p>“habilidad de monitorear nuestros sentimientos y emociones y los de otros, para discriminarlos y usar esta información para guiar nuestros</p> <p>Uso de escala Likert de 5 puntos: 1= totalmente en desacuerdo 2= algo de acuerdo 3= bastante de acuerdo 4= muy de acuerdo</p>	<p>Atención a las emociones</p> <p>Ítems 1-8</p> <p>Claridad de sentimientos</p> <p>Ítems 9-16</p> <p>Escasa: < 21 en hombres y < 24 en mujeres</p> <p>Adecuada: 22 a 33 en hombres y 25 a 35 en mujeres</p> <p>Excesiva: > 33 en hombres y > 36 en mujeres</p> <p>Escasa: < 25 en hombres y < 23 en mujeres</p> <p>Adecuada: 26 a 35 en hombres y 24 a 34 en mujeres</p> <p>Excelente: > 36 en hombres y > 35 en mujeres</p> <p>Escala de Metaconocimiento Emocional (TMMS-24). Versión en español de Fernández-Berrocal et al. (2004)</p>

Bienestar psicológico	pensamientos y acciones” de acuerdo (Salovey & Mayer, 1990, p. 189)	5= totalmente de acuerdo	Reparación emocional Ítems 17-24	Escasa: < 23 en hombres y < 23 en mujeres Adecuada: 24 a 35 en hombres y 24 a 34 en mujeres Excelente: > 36 en hombres y > 35 en mujeres	
	Se define en función de la felicidad y la plenitud, siendo parte de un funcionamiento psicológico o positivo, de modo que se asocia con el crecimiento personal y la valoración que el individuo	Uso de la escala Likert de 6 puntos: 1= totalmente de acuerdo 2= poco de acuerdo 3= moderadamente de acuerdo 4= muy de acuerdo 5= bastante de acuerdo	de aceptación Ítems 1,7,17,24 Relaciones positivas Ítems 2,8,12,22,25 Autonomía Ítems 3,4,9,13,18,23 Dominio del entorno Ítems 5,10,14,19,29 Propósito en la vida Ítems 6,11,15,16,20	Alto ≥18 Medio 11-17 Bajo ≤10 Alto ≥23 Medio 14-22 Bajo ≤13 Alto ≥27 Medio 17-26 Bajo ≤16 Alto ≥23 Medio 14-22 Bajo ≤13	Escala de Ryff. Adaptación de Díaz et al. (2006)

			hace de sí mismo, del entorno y de las relaciones con los demás (Ryff, 1989).	6= totalmente de acuerdo		Alto ≥ 18 Medio 11-17 Bajo ≤ 10
Analizar la relación entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico con las características sociodemográficas.	bienestar psicológico	Relación entre la inteligencia emocional y el	Tipo de correlación entre las variables de inteligencia emocional y bienestar psicológico.	Correlación significativa . Una variable influye en la otra.	Las señaladas para las variables de inteligencia emocional y bienestar psicológico.	Nivel de significación de la prueba. Pruebas de correlación.

Fuente: Elaboración propia, 2024

3.7 PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Para la recolección de datos se utilizó un cuestionario autoaplicado, conformado por la escala de metaconocimiento emocional y la escala de Ryff, además de la solicitud de información sociodemográfica. Esta recolección se llevó a cabo en distintos lugares de la GAM (Tabla 3), que incluyeron en centros o instituciones. En cada lugar se realizó la explicación a la persona encargada sobre el propósito de la investigación y la importancia de la participación en la

encuesta, asegurándose el carácter confidencial, anónimo y voluntario. Cada participante aceptó estar acuerdo en proporcionar la información que se solicitada. El proceso de consulta se llevó a cabo en forma virtual y el tiempo de llenado del instrumento fue de aproximadamente 25 minutos. El período de recolección de datos se completó en 35 días, iniciando el 27 de febrero del 2024 y finalizando el 2 de abril del mismo año.

Tabla 3.

Principales lugares de recolección de los datos

Lugar	Dirección
Asociación Gerontológica de Costa Rica (AGECO)	300 metros norte y 25 metros este de la Iglesia Santa Teresita, Barrio Escalante.
Asociación de Atención de la Tercera Edad de Grecia (AATEGRE)	San Roque, Provincia de Alajuela, Grecia.
Comité deportivo de Belén-Polideportivo Belén	C. Escobal, Heredia, San Antonio.
Casa de la cultura de Alajuela	Costado Oeste del Parque Central de Alajuela.
Comunidad tu lugar	Parada Bomba del Cristo, 3, Provincia de Heredia, Cubujuqui.

Fuente: Elaboración propia, 2024

3.8 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS

El cuestionario se digitalizó con la herramienta Google Forms. Los datos provenientes de la consulta se pasaron a formato numérico. Los datos se manejaron en formato de Microsoft Excel. La información sociodemográfica se mantuvo en escalas nominales y ordinales, mientras que los resultados sobre la aplicación de las escalas de inteligencia emocional y bienestar

psicológico se operacionalizaron mediante escalas de Likert y se manejaron en escalas de intervalo.

3.9 ANÁLISIS DE DATOS

Los datos fueron procesados con el paquete estadístico Jamovi. Los resultados provenientes de la aplicación de las escalas fueron analizados con tablas de distribución de frecuencias. Se observaron los principales estadísticos y la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov. Con base en el cumplimiento del supuesto de distribución normal en los datos, se evaluó la correlación entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico mediante el coeficiente de correlación de Pearson. Para el caso de la relación de estas variables psicológicas con la edad se empleó la correlación de Spearman, dada la consideración de esta variable sociodemográfica como ordinal.

Para las variables nominales (sexo y estado civil) y su relación con variables cuantitativas se utilizaron dos pruebas, T de Student para grupos independientes o ANOVA, dependiendo de la cantidad de categorías de división de la variable nominal. En los casos de resultados significativos se realizaron pruebas de comparaciones múltiples. Se evaluó la confiabilidad de las escalas mediante el alfa de Cronbach.

CAPÍTULO IV

PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

4.1 CONFIABILIDAD DE LAS ESCALAS DE MEDICIÓN

4.1.1 Inteligencia Emocional

Se evaluó la confiabilidad de la escala de metaconocimiento emocional, en sus tres dimensiones (Tabla 4), mediante el Alfa de Cronbach, el cual resultó en 0.836, representando un valor aceptable para este parámetro que informa sobre la consistencia interna de la escala (Rodríguez-Rodríguez & Reguant-Álvarez, 2020). Los valores de correlación entre las dimensiones también son aceptables (>0.3) (Espinoza-Venegas et al., 2015).

Tabla 4.

Análisis de confiabilidad de la escala de Metaconocimiento emocional (TMMS-24) aplicada a personas de 50 a 60 años de edad

Alfa de Cronbach		
Escala	0.836	
Estadísticas de Fiabilidad de Elemento		
	Correlación del elemento con otros	Si se descarta el elemento Alfa de Cronbach
Atención a las emociones	0.584	0.875
Claridad de sentimientos	0.801	0.664
Reparación emocional	0.725	0.746

Fuente: Jamovi (versión 2.3).

También se evaluó la confiabilidad de cada una de las dimensiones de la inteligencia emocional, considerando también sus ítems (Tablas 5-7). Los valores observados para la consistencia interna en la dimensión atención a las emociones (Tabla 5) son aceptables, a excepción del ítem

5, el cual muestra el valor más bajo. Esta baja correlación encontrada para el ítem 5 también se ha observado en otros estudios (Pérez et al., 2020; Espinoza-Venegas et al., 2015)

Tabla 5.

Análisis de confiabilidad de la dimensión Atención a las emociones (TMMS-24) aplicada a personas de 50 a 60 años de edad

Alfa de Cronbach	
Dimensión	0.893
Estadísticas de Fiabilidad de Elemento	
	Correlación del elemento con otros
	Si se descarta el elemento Alfa de Cronbach
Ítem 1	0.709
Ítem 2	0.761
Ítem 3	0.757
Ítem 4	0.688
Ítem 5	0.371
Ítem 6	0.561
Ítem 7	0.748
Ítem 8	0.773

Fuente: Jamovi (versión 2.3).

En la tabla 6 se presentan los valores obtenidos sobre la confiabilidad de la dimensión claridad de sentimientos. Se puede observar un Alfa de Cronbach satisfactorio, toda vez que supera el valor de 0.9. Con relación a la homogeneidad de los ítems, los valores obtenidos superan el

nivel de 0.7 en todos los casos. Según Espinoza-Venegas et al. (2015), estos valores son aceptables.

Tabla 6.

Análisis de confiabilidad de la dimensión Claridad de sentimientos (TMMS-24) aplicada a personas de 50 a 60 años de edad

Alfa de Cronbach		
Dimensión	0.954	
Estadísticas de Fiabilidad de Elemento		
	Correlación del elemento con otros	Si se descarta el elemento
		Alfa de Cronbach
Ítem 9	0.789	0.950
Ítem 10	0.849	0.946
Ítem 11	0.859	0.945
Ítem 12	0.791	0.950
Ítem 13	0.870	0.945
Ítem 14	0.870	0.945
Ítem 15	0.735	0.953
Ítem 16	0.857	0.946

Fuente: Jamovi (versión 2.3).

En la tabla 7 se aprecia la confiabilidad de la dimensión reparación emocional. Similar a los ocurrido con la dimensión claridad de sentimientos, los valores observados en cuanto a la consistencia interna de la sub-escala y la correlación entre sus ítems pueden considerarse aceptables (Espinoza-Venegas et al., 2015).

Tabla 7.

Análisis de confiabilidad de la dimensión Reparación emocional (TMMS-24) aplicada a personas de 50 a 60 años de edad

Alfa de Cronbach		
Dimensión	0.939	
Estadísticas de Fiabilidad de Elemento		
	Correlación del elemento con otros	Si se descarta el elemento
		Alfa de Cronbach
Ítem 17	0.812	0.928
Ítem 18	0.870	0.924
Ítem 19	0.775	0.931
Ítem 20	0.842	0.926
Ítem 21	0.703	0.936
Ítem 22	0.811	0.928
Ítem 23	0.766	0.932
Ítem 24	0.678	0.938

Fuente: Jamovi (versión 2.3).

4.1.2 Bienestar psicológico

Se evaluó la confiabilidad de la escala de bienestar psicológico mediante el alfa de Cronbach (Tabla 8), con resultados satisfactorios para la consistencia interna de la escala (0.887). Valores de alfa de Cronbach iguales o superiores a 0.7 han sido considerados óptimos (González & Pazmiño, 2015; Assar et al., 2024). Se consideró además la correlación entre las dimensiones de la escala, la cual resultó con valores satisfactorios. Valores en la correlación superiores a 0.3 se consideran aceptables (Díaz et al., 2006).

Tabla 8.

Análisis de confiabilidad de la escala de bienestar psicológico aplicada a personas entre 50 a 60 años.

Alfa de Cronbach		
Escala	0.887	
Estadísticas de Fiabilidad de Elemento		
	Correlación del elemento con otros	Si se descarta el elemento Alfa de Cronbach
Autoaceptación	0.863	0.840
Relaciones positivas	0.482	0.899
Autonomía	0.443	0.904
Dominio del entorno	0.824	0.850
Propósito en la vida	0.844	0.844
Crecimiento personal	0.826	0.850

Fuente: Jamovi (versión 2.3).

La confiabilidad de cada sub-escala del bienestar psicológico también fue evaluada mediante el alfa de Cronbach. Para todas las sub-escalas o dimensiones, se obtuvieron resultados satisfactorios. Sin embargo, algunos ítems presentaron niveles muy bajos de correlación con el resto de ítems, lo que significa que no está midiendo lo que se pretende medir, teniendo efectos negativos sobre la consistencia interna (Chaves-Barboza & Rodríguez-Miranda, 2018). Por ello, estos ítems deben ser retirados de la escala (Tabla 9).

Tabla 9.

Ítems retirados de la Escala de Bienestar psicológico de Ryff aplicada a personas de 50 a 60 años de edad

Dimensión	Ítem	Correlación del ítem con el resto de ítems de la dimensión	Alfa de Cronbach de la dimensión (si se descarta el elemento)
Autonomía	3	0.210	0.5625
	18	0.174	0.5349
Dominio del entorno	5	0.016	0.636
	19	0.137	0.679
Crecimiento personal	26	0.006	0.908

Fuente: Jamovi (versión 2.3).

En cuanto a la fiabilidad de la dimensión autoaceptación (Tabla 10), los valores obtenidos permiten indicar que este parámetro resultó satisfactorio. Los valores obtenidos en la correlación entre los ítems superaron el valor de 0.5, de modo que no hubo necesidad de retirar ningún ítem de esta sub-escala.

Tabla 10.

Análisis de confiabilidad de la dimensión autoaceptación (Escala de Bienestar psicológico de Ryff) aplicada a personas de 50 a 60 años de edad

Alfa de Cronbach	
Dimensión	0.883
Estadísticas de Fiabilidad de Elemento	
Correlación del elemento con otros	Si se descarta el elemento
	Alfa de Cronbach

Ítem 1	0.524	0.932
Ítem 7	0.797	0.829
Ítem 17	0.862	0.804
Ítem 24	0.824	0.817

Fuente: Jamovi (versión 2.3).

En el caso de la dimensión relaciones positivas (Tabla 11), los resultados muestran un nivel de confiabilidad más bajo que en el resto de las dimensiones (alfa de Cronbach 0.645). También puede observarse que todos los valores obtenidos para la correlación de los ítems superan el valor de 0.3, siendo satisfactorios, sin que se requiera descartar algún ítem para aumentar el alfa de Cronbach.

Tabla 11.

Análisis de confiabilidad de la dimensión relaciones positivas (Escala de Bienestar psicológico de Ryff) aplicada a personas de 50 a 60 años de edad

Alfa de Cronbach		
Dimensión	0.645	
Estadísticas de Fiabilidad de Elemento		
	Correlación del elemento con otros	Si se descarta el elemento Alfa de Cronbach
Ítem 2	0.337	0.620
Ítem 8	0.467	0.560
Ítem 12	0.420	0.582
Ítem 22	0.430	0.576
Ítem 25	0.341	0.620

Fuente: Jamovi (versión 2.3).

Sobre la dimensión autonomía, el valor observado al inicio para la consistencia interna fue bajo (0.531). Con el descarte de los ítems 3 y 18, debido a su baja correlación con el resto de los ítems, el nivel de fiabilidad (Alfa de Cronbach) de la sub-escala pasó a 0.652.

Tabla 12.

Análisis de confiabilidad de la dimensión autonomía (Escala de Bienestar psicológico de Ryff) aplicada a personas de 50 a 60 años de edad

Alfa de Cronbach		
Dimensión	0.652	
Estadísticas de Fiabilidad de Elemento		
	Si se descarta el elemento	
	Correlación del elemento con otros	Alfa de Cronbach
Ítem 4	0.567	0.490
Ítem 9	0.575	0.491
Ítem 13	0.283	0.684
Ítem 23	0.346	0.648

Fuente: Jamovi (versión 2.3).

Para la sub-escala dominio del entorno (Tabla 13), se obtuvo inicialmente un alfa de Cronbach de 0.517. Sin embargo, luego de descartar los ítems 5 y 19, por poseer valores bajos de correlación entre ítems (< 0.2), se obtuvo un aumento de la fiabilidad de la dimensión a niveles satisfactorios (0.787).

Tabla 13.

Análisis de confiabilidad de la dimensión dominio del entorno (Escala de Bienestar psicológico de Ryff) aplicada a personas de 50 a 60 años de edad

Alfa de Cronbach		
Dimensión	0.787	
Estadísticas de Fiabilidad de Elemento		
Correlación del elemento con otros	Si se descarta el elemento	
	Alfa de Cronbach	
Ítem 10	0.675	0.657
Ítem 14	0.659	0.677
Ítem 29	0.550	0.792

Fuente: Jamovi (versión 2.3).

La dimensión propósito en la vida mostró un valor alto en su fiabilidad (0.926) (Tabla 14). Además, los valores de correlación entre los ítems también fueron satisfactorios, todos superaron el nivel de 0.7.

Tabla 14.

Análisis de confiabilidad de la dimensión propósito en la vida (Escala de Bienestar psicológico de Ryff) aplicada a personas de 50 a 60 años de edad

Alfa de Cronbach	
Dimensión	0.926
Estadísticas de Fiabilidad de Elemento	
Correlación del elemento con otros	Si se descarta el elemento
	Alfa de Cronbach

Ítem 6	0.772	0.916
Ítem 11	0.834	0.904
Ítem 15	0.839	0.903
Ítem 16	0.815	0.907
Ítem 20	0.775	0.915

Fuente: Jamovi (versión 2.3).

En cuanto a la sub-escala crecimiento personal (Tabla 15), el valor obtenido en la confiabilidad fue inicialmente cercano a 0.7. Cabe destacar que el ítem 26 presentó una baja correlación con el resto de ítems de la escala (<0.2), de manera que debió ser descartado, lo que mejoró el nivel de consistencia interna de la dimensión, la cual pasó de 0.697 a 0.910.

Tabla 15.

Análisis de confiabilidad de la dimensión crecimiento personal (Escala de Bienestar psicológico de Ryff) aplicada a personas de 50 a 60 años de edad

Alfa de Cronbach		
Dimensión	0.910	
Estadísticas de Fiabilidad de Elemento		
	Correlación del elemento con otros	Si se descarta el elemento
		Alfa de Cronbach
Ítem 21	0.797	0.897
Ítem 27	0.832	0.859
Ítem 28	0.839	0.853

Fuente: Jamovi (versión 2.3).

4.2 RELACIÓN ENTRE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EL BIENESTAR PSICOLÓGICO

4.2.1 Inteligencia Emocional

Los datos provenientes de la consulta a 153 participantes del estudio fueron sometidos a análisis descriptivo, incluyendo los estadísticos de tendencia central, distribución y dispersión, así como la prueba de normalidad (Tabla 16). Puede observarse que según la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov, los datos obtenidos sobre la variable inteligencia emocional, siguen una distribución normal. La curtosis muestra valores negativos, lo que es indicativo de que los datos se distribuyen de manera menos concentrada alrededor de la media, la dispersión es más amplia y la probabilidad de encontrar valores extremos es mayor.

Tabla 16.

Análisis descriptivo de las dimensiones de la escala TMMS-24, aplicada en personas entre 50 y 60 años.

Dimensión	N	Media	Mediana	Mín.	Máx.	DE	Asimetría		Curtosis		Kolmogorov-Smirnov	
							Asimetría	EE	Curtosis	EE	Est.	p
Atención a las emociones	153	24.7	26	8	40	7.68	-0.118	0.196	-0.905	0.390	0.0845	0.224
Claridad de sentimientos	153	26.2	27	8	40	8.83	-0.211	0.196	-1.081	0.390	0.1033	0.076
Reparación emocional	153	28.9	31	8	40	8.31	-0.639	0.196	-0.529	0.390	0.1184	0.027

Fuente: Elaboración propia, 2024.

También se consideró la distribución de frecuencias (Tabla 17), observándose que, en la dimensión atención a las emociones, la mayoría de los participantes (53,6%) mostraron niveles adecuados (22 a 33 en hombres y 25 a 35 en mujeres). Para la reparación emocional se aprecia un comportamiento similar, la mayoría se encuentra en niveles adecuados (24 a 35 en hombres

y 24 a 34 en mujeres), pero un 26,8% manifestó un nivel excelente. Con respecto a la dimensión claridad de sentimientos, la mayoría de consultados (40,57%) se ubicó en el nivel adecuado y un 39,2% en el nivel escaso.

Tabla 17.

Distribución de frecuencias de las dimensiones de la escala TMMS-24, aplicada en personas entre 50 y 60 años.

Dimensión	Frecuencias	Total	Acumulado
Atención a las emociones			
Escasa	61	39.9 %	39.9 %
Adecuada	82	53.6 %	93.5 %
Excesiva	10	6.5 %	100.0 %
Claridad de sentimientos			
Escasa	60	39.2 %	39.2 %
Adecuada	62	40.5 %	79.7 %
Excelente	31	20.3 %	100.0 %
Reparación emocional			
Escasa	39	25.5 %	25.5 %
Adecuada	73	47.7 %	73.2 %
Excelente	41	26.8 %	100.0 %

Fuente: Elaboración propia, 2024.

4.2.2 Bienestar Psicológico

En la tabla 18 se observa el análisis descriptivo de las dimensiones de la escala de bienestar psicológico de Ryff. Se incluyen parámetros como media, mediana, mínimo, máximo y desviación estándar, así como la asimetría, curtosis y la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov. Los resultados de la prueba de normalidad permiten concluir que los datos siguen una distribución normal. Los valores negativos observados en la curtosis sugieren una distribución de los datos menos concentrada alrededor de la media, dispersión más amplia y mayores probabilidades de encontrar valores extremos.

Tabla 18.*Análisis descriptivo de la escala de Bienestar psicológico, aplicada en personas entre 50 y 60 años*

Dimensión	N	Media	Mediana	Mín.	Máx.	DE	Asimetría		Curtosis		Kolmogorov-Smirnov	
							Asimetría	EE	Curtosis	EE	Est.	p
Autoaceptación	153	16.6	17.0	4.00	24.0	5.30	-0.683	0.196	-0.185	0.390	0.1019	0.084
Relaciones positivas	153	21.0	21.0	6.00	30.0	5.03	-0.180	0.196	-0.201	0.390	0.0647	0.544
Autonomía	153	17.5	18.0	4.00	24.0	4.10	-0.743	0.196	0.815	0.390	0.1120	0.043
Dominio del entorno	153	12.9	13.0	3.00	18.0	3.91	-0.656	0.196	-0.145	0.390	0.0951	0.125
Propósito en la vida	153	20.7	21.0	5.00	30.0	6.81	-0.513	0.196	-0.662	0.390	0.0963	0.117
Crecimiento personal	153	13.4	15.0	3.00	18.0	4.30	-0.875	0.196	-0.117	0.390	0.1684	<.001

Fuente: Elaboración propia, 2024.

La distribución de frecuencias de las dimensiones de la escala de bienestar psicológico se indica en la tabla 19. Puede apreciarse que los participantes del estudio mostraron niveles medios y altos para todas las dimensiones. Para las dimensiones autoaceptación, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal, la mayoría de las puntuaciones se ubicaron en el nivel alto (superando el 45%), mientras que para la dimensión relaciones positivas, la mayoría de las puntuaciones se ubicó en el nivel medio (55.6%).

Tabla 19.

Distribución de frecuencias de las dimensiones de la escala de bienestar psicológico aplicada en personas entre 50 y 60 años

Dimensión	Frecuencias	Total	Acumulado
Autoaceptación			
Bajo	22	14.4 %	14.4 %
Medio	55	35.9 %	50.3 %
Alto	76	49.7 %	100.0 %
Relaciones positivas			
Bajo	13	8.5 %	8.5 %
Medio	85	55.6 %	64.1 %
Alto	55	35.9 %	100.0 %
Autonomía			
Bajo	9	5.9 %	5.9 %
Medio	67	43.8 %	49.7 %
Alto	77	50.3 %	100.0 %
Dominio del entorno			
Bajo	15	9.8 %	9.8 %
Medio	62	40.5 %	50.3 %
Alto	76	49.7 %	100.0 %
Propósito en la vida			
Bajo	25	16.3 %	16.3 %
Medio	58	37.9 %	54.2 %
Alto	70	45.8 %	100.0 %
Crecimiento personal			
Bajo	19	12.4 %	12.4 %
Medio	44	28.8 %	41.2 %
Alto	90	58.8 %	100.0 %

Fuente: Elaboración propia, 2024.

4.2.3 Relación entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico

La relación entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico se analizó mediante la prueba de correlación de Pearson (Tabla 20). En los resultados de esta prueba pueden apreciarse correlaciones significativas entre todas las dimensiones de las escalas, salvo en el caso de la correlación entre reparación emocional (inteligencia emocional) y autonomía (bienestar psicológico). La mayoría de las correlaciones son altas y positivas ($p < .001$). La correlación entre atención a las emociones y relaciones positivas fue positiva, pero de significación más baja ($p < .01$). En el caso de la dimensión autonomía (bienestar psicológico), ésta se correlacionó negativamente ($p < .001$) con las dimensiones atención a las emociones y claridad de sentimientos (inteligencia emocional).

Tabla 20.

Prueba de correlación de Pearson para las variables inteligencia emocional y bienestar psicológico.

Dimensiones		Atención a las emociones	Claridad de sentimientos	Reparación emocional
Autoaceptación	R de Pearson	0.447***	0.733***	0.818***
	gl	151	151	151
	valor p	< .001	< .001	< .001
Relaciones positivas	R de Pearson	0.258**	0.423***	0.367***
	gl	151	151	151
	valor p	0.001	< .001	< .001
Autonomía	R de Pearson	-0.303***	-0.118***	-0.154
	gl	151	151	151
	valor p	< .001	0.146	0.057
Dominio del entorno	R de Pearson	0.482***	0.662***	0.734***
	gl	151	151	151
	valor p	< .001	< .001	< .001

Propósito en la vida	R de Pearson	0.460***	0.753***	0.777***
	gl	151	151	151
	valor p	< .001	< .001	< .001
Crecimiento personal	R de Pearson	0.463***	0.694***	0.792***
	gl	151	151	151
	valor p	< .001	< .001	< .001

*Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$*

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Los resultados aquí mostrados permiten destacar la existencia de correlación entre las variables psicológicas inteligencia emocional y bienestar psicológico en adultos de 50-60 años, lo que sustenta la aceptación de la primera hipótesis planteada en esta investigación. Esto es, las dimensiones atención a las emociones, claridad de sentimientos y reparación emocional (inteligencia emocional) se correlacionaron positivamente con las dimensiones autoaceptación, relaciones positivas, dominio del entorno y crecimiento personal (bienestar psicológico). También se encontró una correlación negativa entre las dos variables de estudio, entre las dimensiones de la inteligencia emocional con la autonomía del bienestar psicológico.

4.3 RELACIÓN ENTRE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EL BIENESTAR PSICOLÓGICO CON LAS CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS

4.3.1 Características sociodemográficas de la muestra

En el presente estudio se consideraron características sociodemográficas como edad, lugar de residencia (provincia y cantón), sexo, estado civil, nivel educativo y tipo de trabajo. Estas variables se observaron con base en la distribución de frecuencias (tabla 21).

Tabla 21.*Características sociodemográficas consideradas en el estudio (Frecuencias)*

Variable	Frecuencias	Total	Acumulado
Edad			
50	20	13.1 %	13.1 %
51	9	5.9 %	19.0 %
52	12	7.8 %	26.8 %
53	8	5.2 %	32.0 %
54	10	6.5 %	38.6 %
55	9	5.9 %	44.4 %
56	10	6.5 %	51.0 %
57	11	7.2 %	58.2 %
58	12	7.8 %	66.0 %
59	20	13.1 %	79.1 %
60	32	20.9 %	100.0 %
Provincia			
Heredia	66	43.1 %	43.1 %
San José	43	28.1 %	71.2 %
Cartago	12	7.8 %	79.1 %
Alajuela	32	20.9 %	100.0 %
Cantón			
Santa Bárbara	7	4.6 %	4.6 %
Goicoechea	5	3.3 %	7.8 %
Cartago	4	2.6 %	10.5 %
Moravia	5	3.3 %	13.7 %
Alajuela	23	15.0 %	28.8 %
Santa Ana	5	3.3 %	32.0 %
Flores	5	3.3 %	35.3 %
Heredia	24	15.7 %	51.0 %
Belén	17	11.1 %	62.1 %
San José	7	4.6 %	66.7 %
Barva	6	3.9 %	70.6 %
Curridabat	3	2.0 %	72.5 %
Poás	4	2.6 %	75.2 %
Atenas	5	3.3 %	78.4 %
San Pablo	3	2.0 %	80.4 %
San Rafael	1	0.7 %	81.0 %

Vásquez de Coronado	4	2.6 %	83.7 %
Desamparados	5	3.3 %	86.9 %
Alvarado	1	0.7 %	87.6 %
Aserrí	3	2.0 %	89.5 %
Tibás	1	0.7 %	90.2 %
Alajuelita	1	0.7 %	90.8 %
La unión	4	2.6 %	93.5 %
San Isidro	1	0.7 %	94.1 %
Escazú	2	1.3 %	95.4 %
Montes de Oca	2	1.3 %	96.7 %
Santo Domingo	2	1.3 %	98.0 %
Paraíso	2	1.3 %	99.3 %
El Guarco	1	0.7 %	100.0 %
Sexo			
Hombre	45	29.4 %	29.4 %
Mujer	108	70.6 %	100.0 %
Estado civil			
Divorciado(a)	30	19.6 %	19.6 %
Casado(a)	81	52.9 %	72.5 %
Soltero(a)	18	11.8 %	84.3 %
Unión libre	11	7.2 %	91.5 %
Viudo(a)	13	8.5 %	100.0 %
Nivel educativo			
Universitario	86	56.2 %	56.2 %
Secundaria	45	29.4 %	85.6 %
Primaria	21	13.7 %	99.3 %
Sin estudios	1	0.7 %	100.0 %
Tipo de trabajo			
Asalariado	42	27.5 %	27.5 %
Trabajador independiente	23	15.0 %	42.5 %
No trabaja	32	20.9 %	63.4 %
Informal	18	11.8 %	75.2 %
Negocio propio	20	13.1 %	88.2 %
Pensionado	18	11.8 %	100.0 %

Fuente: Elaboración propia, 2024.

En la tabla 21 se puede observar que la mayor cantidad de participantes residen en la provincia de Heredia (43,1%). Además, pertenecen principalmente al género femenino (70,6%) y predomina el estado civil casado (52,9%). El tipo de trabajo más señalado por los participantes es el asalariado (27,5%) y un 20,9% de los encuestados manifestó no tener trabajo.

4.3.2 Relación entre la inteligencia emocional y las características sociodemográficas

Se consideró la relación entre variable inteligencia emocional y algunas características sociodemográficas (edad, sexo y estado civil). Para ello, se realizaron varias pruebas estadísticas (Tablas 22-25). La relación entre la inteligencia emocional y la edad se analizó mediante la prueba de Spearman (Tabla 22), notándose la ausencia de correlación entre estas variables.

Tabla 22.

Relación entre la inteligencia emocional y la edad

Variable sociodemográfica	Atención a las emociones	Claridad de sentimientos	Reparación emocional
Edad	Rho de Spearman gl valor p	-0.017 151 0.835	Rho de Spearman gl valor p
		0.078 151 0.340	-0.002 151 0.977

Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Con respecto a la relación entre la inteligencia emocional y el sexo, el análisis se hizo mediante una prueba T de Student para muestras independientes, dado el cumplimiento de normalidad y homogeneidad de las varianzas. Los resultados muestran que con un nivel de confianza del 95%, las mayores puntuaciones para las dimensiones de la inteligencia emocional fueron observadas en el sexo femenino (Tabla 23), es decir, en todos los casos, la media obtenida para las mujeres fue mayor a la obtenida para los hombres.

Tabla 23.*Relación entre la inteligencia emocional y el sexo*

Inteligencia emocional (Dimensiones)	T de Student						
	Estadístico	gl	p	Grupo	N	Media	DE
Atención a las emociones	-2.13	151	0.018	Hombre	45	22.7	7.83
				Mujer	108	25.6	7.49
Claridad de sentimientos	-2.34	151	0.010	Hombre	45	23.7	9.17
				Mujer	108	27.3	8.50
Reparación emocional	-2.40	151	0.009	Hombre	45	26.4	8.18
				Mujer	108	29.9	8.19

Nota. $H_a \mu \text{ Hombre} < \mu \text{ Mujer } p < .05$

Fuente: Elaboración propia, 2024.

La relación entre inteligencia emocional y el estado civil se analizó mediante un ANOVA. En la tabla 24 se puede observar que existen diferencias significativas ($p < .05$) entre las medias de las distintas categorías de esta variable (estado civil) con respecto a la dimensión claridad de sentimientos.

Tabla 24.*Relación entre la inteligencia emocional y el estado civil*

Inteligencia emocional (Dimensiones)	ANOVA de Un Factor (Fisher)							
	F	gl1	gl2	P	Estado civil	N	Media	DE
Atención a las emociones	0.452	4	148	0.771	Divorciado(a)	30	25.0	8.34
					Casado(a)	81	24.9	7.38
					Soltero(a)	18	25.6	8.20
					Unión libre	11	24.6	7.88
					Viudo(a)	13	22.1	7.73
Claridad de sentimientos	2.476	4	148	0.047	Divorciado(a)	30	24.7	9.20
					Casado(a)	81	27.8	8.62
					Soltero(a)	18	27.3	8.54
					Unión libre	11	22.7	8.08

					Viudo(a)	13	21.3	8.22
					Divorciado(a)	30	27.0	8.82
Reparación emocional	1.573	4	148	0.184	Casado(a)	81	30.2	8.02
					Soltero(a)	18	29.4	7.45
					Unión libre	11	25.5	9.09
					Viudo(a)	13	26.8	8.65

Fuente: Elaboración propia, 2024.

La dimensión claridad de sentimientos (inteligencia emocional) fue sometida a una prueba de comparación de medias con relación al estado civil. La prueba de Tukey (Tabla 25) para esta dimensión permitió determinar la ausencia de diferencias significativas entre las distintas categorías del estado civil en cuanto a la valoración dada a la dimensión claridad de sentimientos.

Tabla 25.

Comparación múltiple para claridad de los sentimientos de la inteligencia emocional

Prueba de Tukey para la dimensión Claridad de sentimientos						
Estado Civil		Divorciado(a)	Casado(a)	Soltero(a)	Unión libre	Viudo(a)
Divorciado(a)	Diferencia de medias	—	-3.08	-2.600	2.01	3.43
	valor p	—	0.459	0.852	0.965	0.756
Casado(a)	Diferencia de medias		—	0.481	5.09	6.51
	valor p		—	1.000	0.361	0.093
Soltero(a)	Diferencia de medias			—	4.61	6.03
	valor p			—	0.635	0.316
Unión libre	Diferencia de medias				—	1.42
	valor p				—	0.995
Viudo(a)	Diferencia de medias					—

valor p

Fuente: Elaboración propia, 2024.

4.3.3 Relación entre el bienestar psicológico y las características sociodemográficas

La relación entre el bienestar psicológico y las características sociodemográficas edad, sexo y estado civil fue observada mediante varias pruebas estadísticas (Tablas 26-31). Se utilizó una prueba de correlación de Spearman para analizar la relación entre el bienestar emocional y la edad (Tabla 26). Los resultados de esta prueba permiten indicar la ausencia de correlación entre estas variables.

Tabla 26.

Relación entre el bienestar psicológico y la edad

Variable sociodemográfica	Autoaceptación		Relaciones positivas		Autonomía	
Edad	Rho de Spearman	0.020	Rho de Spearman	0.101	Rho de Spearman	0.013
	gl	151	gl	151	gl	151
	valor p	0.804	valor p	0.212	valor p	0.876
	Dominio del entorno		Propósito en la vida		Crecimiento personal	
	Rho de Spearman	0.025	Rho de Spearman	0.017	Rho de Spearman	0.019
	gl	151	gl	151	gl	151
	valor p	0.763	valor p	0.835	valor p	0.812

Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Fuente: Elaboración propia, 2024.

La relación entre el bienestar psicológico y el sexo se analizó con base en la prueba T para muestras independientes (Tabla 27). Esta prueba indicó la existencia de diferencias significativas ($p < .05$) en las categorías hombre y mujer con respecto al bienestar psicológico.

Así, los resultados permiten señalar que, en cuanto al sexo, se observan diferencias en las dimensiones del bienestar psicológico, exceptuando autonomía y propósito en la vida. Las puntuaciones observadas en las dimensiones autoaceptación, relaciones positivas, dominio del entorno y crecimiento personal resultaron mayores en las mujeres que en los hombres.

Tabla 27.

Relación entre el bienestar psicológico y el sexo

Bienestar psicológico (Dimensiones)	T de Student						
	Estadístico	gl	p	Grupo	N	Media	DE
Autoaceptación	-1.851	151	0.033	Hombre	45	15.4	5.45
				Mujer	108	17.1	5.17
Relaciones positivas	-2.589	151	0.005	Hombre	45	19.4	4.98
				Mujer	108	21.6	4.93
Autonomía	-0.218	151	0.414	Hombre	45	17.4	3.80
				Mujer	108	17.5	4.23
Dominio del entorno	-1.820	151	0.035	Hombre	45	12.0	3.78
				Mujer	108	13.3	3.92
Propósito en la vida	-1.539	151	0.063	Hombre	45	19.4	7.26
				Mujer	108	21.3	6.57
Crecimiento personal	-1.728	151	0.043	Hombre	45	12.5	4.15
				Mujer	108	13.8	4.33

Nota. $H_a \mu \text{ Hombre} < \mu \text{ Mujer } p < .05$

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Para el análisis de la relación entre el bienestar psicológico y la variable estado civil se utilizó un ANOVA. En la tabla 28 se puede observar la existencia de diferencias significativas ($p < .05$) en las categorías de estado civil con respecto a las dimensiones autoaceptación, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal. Con base en estos resultados, se procedió

a realizar la prueba de Tukey para determinar las categorías del estado civil que presentan diferencias en cuanto a las dimensiones del bienestar psicológico.

Tabla 28.

Relación entre el bienestar psicológico y el estado civil

Bienestar psicológico (Dimensiones)	ANOVA de Un Factor (Fisher)							
	F	gl1	gl2	P	Estado civil	N	Media	DE
Autoaceptación	3.623	4	148	0.008	Divorciado(a)	30	14.4	5.90
					Casado(a)	81	18.0	4.81
					Soltero(a)	18	16.7	4.47
					Unión libre	11	14.5	5.43
					Viudo(a)	13	15.1	5.71
Relaciones positivas	0.374	4	148	0.827	Divorciado(a)	30	20.4	4.62
					Casado(a)	81	21.2	5.70
					Soltero(a)	18	20.3	3.53
					Unión libre	11	22.1	3.33
					Viudo(a)	13	20.9	4.73
Autonomía	0.215	4	148	0.930	Divorciado(a)	30	17.5	4.16
					Casado(a)	81	17.4	4.19
					Soltero(a)	18	17.1	5.03
					Unión libre	11	17.9	3.48
					Viudo(a)	13	18.3	2.59
Dominio del entorno	3.283	4	148	0.013	Divorciado(a)	30	11.5	4.28
					Casado(a)	81	13.8	3.55
					Soltero(a)	18	13.3	3.69
					Unión libre	11	10.9	4.32
					Viudo(a)	13	11.8	3.78
Propósito en la vida	3.793	4	148	0.006	Divorciado(a)	30	18.1	7.78
					Casado(a)	81	22.5	6.18
					Soltero(a)	18	20.4	6.05
					Unión libre	11	18.0	6.66
					Viudo(a)	13	18.0	6.48
Crecimiento personal	2.738	4	148	0.031	Divorciado(a)	30	12.3	5.32
					Casado(a)	81	14.3	3.80
					Soltero(a)	18	13.4	3.22
					Unión libre	11	11.5	4.74
					Viudo(a)	13	11.6	4.52

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Para la dimensión autoaceptación (Tabla 29), los resultados de la prueba de Tukey (Tabla 29) permitieron detectar diferencias significativas ($p < .05$) entre las medias de las puntuaciones observadas en las categorías divorciado(a) y casado(a).

Tabla 29.

Comparación múltiple para la dimensión autoaceptación del bienestar psicológico

Prueba de Tukey para la dimensión Autoaceptación						
Estado Civil		Divorciado(a)	Casado(a)	Soltero(a)	Unión libre	Viudo(a)
Divorciado(a)	Diferencia de medias	—	-3.60	-2.27	-0.145	-0.677
	valor p	—	0.011	0.575	1.000	0.995
Casado(a)	Diferencia de medias		—	1.33	3.455	2.923
	valor p		—	0.856	0.226	0.317
Soltero(a)	Diferencia de medias			—	2.121	1.590
	valor p			—	0.816	0.913
Unión libre	Diferencia de medias				—	-0.531
	valor p				—	0.999
Viudo(a)	Diferencia de medias					—
	valor p					—

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Similar a lo observado en la dimensión autoaceptación, los resultados de la prueba de Tukey para la dimensión dominio del entorno (Tabla 30), permitieron observar diferencias significativas entre las categorías divorciado y casado (estado civil) con respecto a las puntuaciones observadas en la dimensión.

Tabla 30.

Comparación múltiple para la dimensión dominio del entorno del bienestar psicológico

Prueba de Tukey para la dimensión Dominio del entorno						
Estado Civil		Divorciado(a)	Casado(a)	Soltero(a)	Unión libre	Viudo(a)
Divorciado(a)	Diferencia de medias	—	-2.33	-1.778	0.591	-0.346
	valor p	—	0.037	0.518	0.992	0.999
Casado(a)	Diferencia de medias		—	0.549	2.918	1.981
	valor p		—	0.981	0.123	0.408
Soltero(a)	Diferencia de medias			—	2.369	1.432
	valor p			—	0.480	0.838
Unión libre	Diferencia de medias				—	-0.937
	valor p				—	0.974
Viudo(a)	Diferencia de medias					—
	valor p					—

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Para el caso de la dimensión propósito en la vida (Tabla 31) también se observaron diferencias significativas entre las categorías divorciado y casado del estado civil con respecto a las puntuaciones observadas para esta dimensión.

Tabla 31.*Comparación múltiple para la dimensión propósito en la vida del bienestar psicológico*

Prueba de Tukey para la dimensión Propósito en la vida						
Estado Civil		Divorciado(a)	Casado(a)	Soltero(a)	Unión libre	Viudo(a)
Divorciado(a)	Diferencia de medias	—	-4.44	-2.29	0.100	0.100
	valor p	—	0.016	0.769	1.000	1.000
Casado(a)	Diferencia de medias		—	2.15	4.543	4.543
	valor p		—	0.717	0.204	0.146
Soltero(a)	Diferencia de medias			—	2.389	2.389
	valor p			—	0.877	0.855
Unión libre	Diferencia de medias				—	0.000
	valor p				—	1.000
Viudo(a)	Diferencia de medias					—
	valor p					—

Fuente: Elaboración propia, 2024.

En cuanto a la dimensión crecimiento personal (Tabla 32) no se observaron diferencias significativas entre las categorías del estado civil con respecto a las puntuaciones observadas para la dimensión.

Tabla 32.*Comparación múltiple para la dimensión crecimiento personal del bienestar psicológico*

Prueba de Tukey para la dimensión Crecimiento personal						
Estado Civil		Divorciado(a)	Casado(a)	Soltero(a)	Unión libre	Viudo(a)
Divorciado(a)	Diferencia de medias	—	-2.08	-1.178	0.812	0.651
	valor p	—	0.147	0.881	0.982	0.990

Casado(a)	Diferencia de medias	—	0.901	2.891	2.730
	valor p	—	0.924	0.210	0.197
Soltero(a)	Diferencia de medias	—		1.990	1.829
	valor p	—		0.731	0.755
Unión libre	Diferencia de medias			—	-0.161
	valor p			—	1.000
Viudo(a)	Diferencia de medias				—
	valor p				—

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Los resultados expuestos justifican la aceptación parcial de la segunda hipótesis planteada en esta investigación, la cual considera la existencia de diferencias en las mediciones de las variables psicológicas con relación a las variables sociodemográficas edad, sexo y estado civil. No se encontraron diferencias significativas en las puntuaciones de las dimensiones de la inteligencia emocional y del bienestar psicológico según la edad, pero si con relación al sexo.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

5.1 FIABILIDAD DE LAS ESCALAS DE MEDICIÓN

La fiabilidad de las escalas de Metaconocimiento emocional (TMMS-24) y bienestar psicológico de Ryff se observó en niveles aceptables. Las dimensiones de la inteligencia emocional mostraron valores de consistencia interna superiores a 0.85, los cuales son similares a los obtenidos por Fernández-Berrocal et al. (2004), en su trabajo de validación y fiabilidad de la versión en español de esta escala. Similarmente, las correlaciones observadas entre los ítems de las sub-escalas fueron satisfactorias, superando el nivel de 0.5 en su mayoría.

Con respecto a las mediciones del bienestar psicológico, la fiabilidad observada en los resultados de la escala de Ryff se mantuvo en niveles óptimos. En otras investigaciones se han obtenido resultados similares, con valores de alfa de Cronbach superiores a 0.7 (González & Pazmiño, 2015; Assar et al., 2024).

En cuanto a las dimensiones de esta escala de bienestar psicológico, los valores de alfa de Cronbach fueron superiores a 0.75 en la mayoría de las dimensiones. Sin embargo, para las dimensiones relaciones positivas y autonomía, el alfa de Cronbach fue más bajo (0.64-0.65). Al respecto, un rango de alfa de Cronbach entre 0.6-0.7 puede valorarse como débil, pero no constituye un valor de fiabilidad inaceptable como lo sería un valor inferior a 0.5 (Chaves-Barboza & Rodríguez-Miranda, 2018). Si bien se espera una fiabilidad superior a 0.7 en todas las dimensiones de la escala, valores inferiores pueden ser aceptados en investigación con propósitos no clínicos (Veliz et al., 2018).

La correlación entre ítems observada en las dimensiones del bienestar psicológico resultó aceptable para la mayoría de los casos. Para la escala de Ryff, en su versión adaptada al español, se consideran óptimos aquellos valores superiores a 0.3 (Díaz et al., 2006). Algunos ítems de

esta escala debieron ser retirados para mejorar la fiabilidad de las dimensiones, siendo retirados aquellos que tuvieran valores inferiores a 0.2. Se ha señalado que aquellos ítems con índices de homogeneidad menores a 0.2 pueden tener efectos negativos sobre la consistencia interna, dado que no miden lo que deberían medir (Chaves-Barboza & Rodríguez-Miranda, 2018).

5.2 RELACIÓN ENTRE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EL BIENESTAR PSICOLÓGICO

5.2.1 Inteligencia emocional

El análisis de las dimensiones de la inteligencia emocional permite señalar que los participantes en su mayoría (tanto hombres como mujeres) alcanzaron niveles adecuados para todas las dimensiones de la inteligencia emocional. Resultados similares se obtuvieron en la investigación de Taramuel y Zapata (2017), quienes en una población de estudiantes universitarios en Ecuador, registraron valores de frecuencias que en su mayoría califican en los niveles adecuado o excelente de inteligencia emocional.

En las tres dimensiones de la inteligencia emocional, las puntuaciones condujeron a la mayor valoración en niveles adecuados, con valores de 53,6%, 40,5% y 47%, para las dimensiones atención a las emociones, claridad de sentimientos y reparación emocional.

Para la dimensión claridad de sentimientos, el 20,3% alcanzó el nivel excelente, es decir, pueden presentar una óptima o ideal capacidad de comprensión de sus sentimientos; sin embargo, el mayor porcentaje de consultados (39,2%) se ubicó en el nivel escaso, lo que traduce en necesidad de mejorar su comprensión de los sentimientos.

La observación de niveles adecuados y en algunos casos excelentes para las dimensiones de la inteligencia emocional pueden fundamentarse en la edad de los participantes, de quienes se

espera que puedan tener un manejo emocional más eficiente. Al respecto, Veloso-Besio et al. (2023), señalan que algunas características como introspección y capacidad emocional, las cuales se necesitan para satisfacer las demandas a las que se someten las personas en la vida, aumentan conforme avanza la edad. En este sentido, pudiera esperarse encontrar buena capacidad para la adaptación y adecuados niveles de inteligencia emocional en personas que se encuentran en la adultez media.

5.2.2 Bienestar psicológico

En la evaluación del bienestar psicológico se observaron niveles adecuados para todas las dimensiones. El planteamiento de una mayor comprensión del bienestar psicológico en la medida en que se avanza en la edad ha sido generalizado. Sin embargo, tal como señalan Freire et al. (2017), este aspecto ha sido discutido en las investigaciones que evalúan las escalas de medición del bienestar psicológico, pero aún no es clara la relación del bienestar psicológico con el período evolutivo.

Si bien es cierto que el bienestar psicológico puede ser importante para un óptimo desarrollo y crecimiento personal, la evidencia científica no sustenta el criterio de que las personas de mayor edad, ejemplo en la adultez media puedan tener mayores indicadores de bienestar psicológico para todas las dimensiones. En este sentido, Mayordomo et al. (2016) rechazaron la hipótesis de que con el avance en el ciclo vital, las relaciones positivas y la autoaceptación permanezcan estables, mientras el dominio del entorno y la autonomía incrementaron. El mencionado estudio se llevó a cabo entre personas jóvenes (≥ 18 años), adultos (≥ 40 años) y adultos mayores (≥ 65 años) y entre sus resultados se señala la obtención de mayores valores en la dimensión relaciones positivas en el grupo de participantes más jóvenes, disminuyendo de manera progresiva para la adultez media y tardía.

En el estudio de Meléndez et al. (2018) se comparó el bienestar psicológico entre personas jóvenes y adultos mayores, encontrándose que las dimensiones autoaceptación, autonomía y dominio del ambiente tuvieron valores promedio más altos en adultos mayores que en jóvenes, mientras que las dimensiones relaciones positivas y crecimiento personal, los resultados fueron contrarios, es decir los jóvenes tuvieron los valores más altos.

En el presente estudio, los mayores valores (media) fueron observados para la dimensión relaciones positivas, lo cual puede indicar que en el bienestar psicológico de los participantes es importante la capacidad para mantener relaciones con las demás personas, estando conscientes de necesitarlas, toda vez que le transmiten beneficios para su calidad de vida. Tales beneficios se pueden apreciar en el aspecto socioemocional, y su relevancia es tal que es prioridad para las metas futuras.

En la dimensión relaciones positivas se ha observado que la misma puede disminuir en la población de mediana edad. Esto fundamentado en el hecho de que, en esta edad, la selectividad tiende a aumentar, de modo que la persona es más selectiva con sus contactos sociales (Meléndez et al., 2018). Se ha postulado que en el desarrollo adulto un elemento que la condiciona es la selectividad, esto es, con el desgaste producido conforme se avanza en edad la selección de los recursos, que se vuelven más escasos, se hace con mayor criterio, de modo que el sujeto se vuelve más selectivo (Sims et al., 2015).

Según la teoría de selectividad socioemocional (TSS), las metas propuestas dependen del contexto temporal, el cual cambia con la edad y por ende tales metas también cambiarán. Las personas más jóvenes pueden establecer prioridades en sus objetivos, planteándose metas relacionadas con búsqueda de información y preparación para el futuro incierto, dando importancia a las relaciones sociales. De manera contraria, con el envejecimiento, la prioridad

se establece en el entorno emocional, de modo que las metas se relacionan con la satisfacción que produce su logro y en la ampliación de horizontes (Sims et al., 2015).

5.2.3 Relación entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico

Se encontró en este estudio una alta correlación positiva entre las dimensiones de las escalas que miden la inteligencia emocional y el bienestar psicológico. Solo la dimensión autonomía no se correlacionó con la dimensión reparación emocional. Además, esta dimensión se correlacionó negativamente con las dimensiones atención a las emociones y claridad de sentimientos.

La alta correlación significativa entre las dimensiones de las variables evaluadas pudiera ser esperable si se considera la similitud en varios de los atributos personales que miden ambas escalas. Este aspecto también fue destacado en la investigación de Veliz et al. (2018), quienes encontraron relaciones directas y significativas para la mayoría de las dimensiones de las escalas de metaconocimiento emocional (TMMS-24) y bienestar psicológico de Ryff en una población de profesionales de la enfermería.

De acuerdo con los resultados, la mayor correlación positiva entre estas variables psicológicas puede observarse entre todas las dimensiones de la inteligencia emocional con las dimensiones autoaceptación, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal, del bienestar psicológico. Esto permite inferir que los participantes del estudio tienen la capacidad de percibir sus estados emocionales, comprenderlos y regularlos, lo que guarda relación con la condición de aceptarse a sí mismos, estando conscientes de sus capacidades, además de reconocer y seleccionar en forma eficiente lo que le ofrece el entorno para darle el mejor manejo que le permita mejorar y crecer como persona.

Se ha señalado que las personas mayores manifiestan mayores niveles de bienestar emocional debido a que disminuyen el afecto negativo, lo cual se relaciona con una mayor estabilidad emocional y la existencia de situaciones más complejas emocionalmente (Sims et al., 2015). Esto puede ser aplicado en la dimensión reparación emocional, entendida como la capacidad de realizar un ajuste en cuanto a emociones, limitando las negativas y alargando las positivas. La positividad entonces será relevante en este aspecto, contribuyendo con la inteligencia emocional.

También se ha indicado que en adultos mayores hay mayor fijación hacia los estímulos positivos y alejamiento de los estímulos negativos, sin relación con su estado de ánimo, mientras que en adultos más jóvenes la fijación en tales estímulos puede depender de su estado de ánimo o humor (Isaacowitz et al., 2009). En este sentido, las personas con mayor reparación emocional, que pueden manejar sus emociones ante eventos amenazantes en su bienestar, tendrán mayores probabilidades de disfrutar también de altos niveles de bienestar psicológico.

5.3 RELACIÓN ENTRE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL, EL BIENESTAR PSICOLÓGICO Y LAS CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS

5.3.1 Relación entre la inteligencia emocional y las características sociodemográficas

En la presente investigación se encontró que la inteligencia emocional, en sus tres dimensiones, fue mayor en mujeres que en hombres. En diversas publicaciones se ha señalado la influencia de la variable sexo en la inteligencia emocional. De acuerdo con Cabello et al. (2016), es común encontrar mayor inteligencia emocional en mujeres que en hombres. Sin embargo, en lo que

respecta a las dimensiones de la inteligencia emocional los resultados sobre la correlación con el sexo pueden ser diversos.

Los resultados aquí obtenidos no concuerdan con los obtenidos en la investigación de Rodríguez et al. (2019), llevada a cabo en estudiantes universitarios, quienes encontraron que los mayores valores en las dimensiones claridad de sentimientos y reparación emocional fueron alcanzados por los hombres, mientras que las mujeres superaron a los hombres en los valores de la dimensión atención a las emociones.

Según autores como Cabello et al. (2016), la edad influye en la inteligencia emocional, y su consideración es de necesaria inclusión para el estudio de la interacción entre la inteligencia emocional y el sexo. A pesar de que resulte común encontrar relación entre la inteligencia emocional y la edad, en la presente investigación no se encontraron correlaciones significativas entre estas variables, lo que pudiera deberse quizás al corto rango considerado en el grupo etario.

La variable estado civil mostró un comportamiento asociado con la variable psicológica inteligencia emocional, lo que fue observado en específico en la dimensión claridad de sentimientos. En la investigación científica los estudios sobre la inteligencia emocional suelen incluir otras variables como satisfacción en pareja, la cual se ha encontrado correlacionada positivamente con la inteligencia emocional (Alarcón et al., 2017).

5.3.2 Relación entre el bienestar psicológico y las variables sociodemográficas

La relación entre el bienestar psicológico y el sexo fue observada en todas las dimensiones, exceptuando autonomía y propósito en la vida. La existencia de diferencias significativas entre hombres y mujeres en cuanto al bienestar psicológico ha sido planteada en otras investigaciones. Del Valle et al. (2015), encontraron en su estudio sobre estudiantes universitarios, que en las

dimensiones propósito en la vida, relaciones positivas y crecimiento personal, las mujeres superaron a los hombres, mientras que los hombres tuvieron valores superiores en la dimensión autonomía. Para la dimensión dominio del entorno, en la referida investigación, no se encontraron diferencias debidas al sexo.

Se encontraron diferencias entre dos categorías del estado civil (divorciado y casado) con relación a las dimensiones autoaceptación, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal, estando los mayores valores observados asociados con la categoría casado. Al respecto, el matrimonio ha sido asociado con el bienestar psicológico, en especial con el bienestar positivo en todas sus dimensiones (autonomía, relaciones positivas, dominio del entorno y crecimiento personal, autoaceptación y propósito en la vida); sin embargo, también ha sido asociado con el bienestar negativo (síntomas depresivos), de modo que, esta área requiere mayor investigación, sobre todo con la inclusión de otras variables como nivel socioeconómico y la consideración de cualidades protectoras y restrictivas del matrimonio (Hsu y Barrett, 2020).

Los resultados presentados en este estudio se restringen a una muestra determinada, cuyas características pueden ser diferentes a las presentes en otras investigaciones. Este aspecto, unido a la escasez de literatura sobre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico en poblaciones de mediana edad constituye una limitación para la adecuada sustentación de los resultados.

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 CONCLUSIONES

6.1.1 Fiabilidad de las escalas

Se evaluó la inteligencia emocional en adultos entre 50 y 60 años de la Gran Área Metropolitana de Costa Rica, mediante la aplicación de las Escalas de Metaconocimiento Emocional (TMMS-24), con un nivel de confiabilidad satisfactorio (alfa de Cronbach = 0.836). Los valores de alfa de Cronbach y de correlación entre ítems para las dimensiones de la inteligencia emocional se observaron en niveles óptimos, similares a los obtenidos en la validación y fiabilidad de la versión en español de la escala TMMMS-24 (Fernández-Berrocal et al., 2004).

El bienestar psicológico se evaluó mediante la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, con adecuados niveles de confiabilidad (alfa de Cronbach= 0,887). La dimensión con mayor fiabilidad fue propósito en la vida, seguida de crecimiento personal, autoaceptación y dominio del entorno. En tales casos, el alfa de Cronbach fue superior a 0.7. Para las dimensiones relaciones positivas y autonomía se obtuvieron valores de alfa entre 0.6-0.7, considerados débiles, pero aceptables de acuerdo a la naturaleza de la investigación (Chaves-Barboza & Rodríguez-Miranda, 2018; Veliz et al., 2018).

6.1.2 Inteligencia emocional y bienestar psicológico

Las puntuaciones observadas con la aplicación de las Escalas de Metaconocimiento Emocional (TMMS-24) indicaron niveles adecuados para las tres dimensiones de la inteligencia emocional. El bienestar psicológico se observó en niveles medios y altos para todas las dimensiones. Los valores más altos se observaron para las dimensiones relaciones positivas y propósito en la vida, con promedio de 21 y 20,7, respectivamente.

Todas las dimensiones de la inteligencia emocional se correlacionaron de forma significativa con las dimensiones del bienestar psicológico, salvo en el caso de las dimensiones reparación emocional (inteligencia emocional) y autonomía (bienestar psicológico). La más alta correlación ($R= 0.818$, $p<.001$) fue observada entre las dimensiones reparación emocional (inteligencia emocional) y autoaceptación (bienestar psicológico).

Los resultados obtenidos permiten destacar la existencia de correlación entre la inteligencia emocional y bienestar psicológico en personas adultas entre 50 y 60 años. La relación observada entre estos constructos puede ser importante para el diseño de estrategias de manejo psicoterapéutico conducentes a mejorar el bienestar emocional en personas que encuentran en la adultez media.

6.1.3 Inteligencia emocional, bienestar psicológico y las variables sociodemográficas

Las puntuaciones obtenidas para las dimensiones de la inteligencia emocional y del bienestar psicológico estuvieron relacionadas con el sexo, siendo mayores en mujeres que en hombres. El estado civil se asoció con mayores valores en las dimensiones del bienestar psicológico, siendo mayores en casados que en divorciados. Tales observaciones sustentan la aceptación de la hipótesis sobre la existencia de diferencias en las mediciones de la inteligencia emocional y el bienestar psicológico debidas a variables sociodemográficas.

6.2 RECOMENDACIONES

- Los valores de confiabilidad obtenidos en esta investigación pueden ser reforzados con el análisis factorial para probar la validez de las escalas de Metaconocimiento Emocional y Bienestar Psicológico de Ryff. De esta manera se contribuirá con la evaluación de las propiedades psicométricas de ambas escalas en poblaciones de Costa Rica.
- Proponer y validar ciertas modificaciones a las escalas utilizadas en esta investigación, que favorezcan la corrección de posibles fallas en la interpretación de los cuestionarios, debidas a las distintas adaptaciones realizadas en otros entornos lingüísticos. En este aspecto es importante también la consideración de las escalas de Likert, que son utilizadas en la operacionalización de las variables psicológicas, las cuales pudieran ser ajustadas para su mayor comprensión y facilidad en el proceso de valoración.
- Las variables inteligencia emocional y bienestar psicológico pueden también ser evaluadas junto con otras escalas de medición. En este sentido puede ser importante la inclusión de mediciones de niveles de estrés, de tal manera de establecer nuevas comparaciones que favorezcan la mayor relevancia científica en la investigación psicológica.
- La relación observada entre las variables psicológicas y las variables sociodemográficas considerada en este estudio puede servir de base para nuevas investigaciones que contemplen el diseño de cuestionarios sobre características sociodemográficas que incluyan otros aspectos que faciliten la sustentación de la

discusión de los resultados sobre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico con relación a variables como sexo, estado civil y nivel educativo.

- Los resultados aquí reportados también pueden ser complementados con otras investigaciones que evalúen inteligencia emocional y bienestar psicológico en muestras de rangos etarios más amplios, de modo que se favorezca la comparación de acuerdo a distintas etapas de vida.
- Las nuevas investigaciones sobre los temas centrales de la presente investigación deben considerar, desde sus etapas iniciales, el correspondiente soporte estadístico, de tal manera de garantizar la rigurosidad científica exigida en cuanto a las distintas pruebas que permitan explicar de forma adecuada los resultados obtenidos.

BIBLIOGRAFÍA

- Adler, A., Unanue, W., Osin, E., Ricard, M., Alkire, S., & Seligman, M. (2017). Psychological Wellbeing. In *Happiness. Transforming the Development Landscape* (pp. 118–155). Centre for Bhutan Studies and GNH.
- Ahrens, C. J. C., & Ryff, C. D. (2006). Multiple roles and well-being: Sociodemographic and psychological moderators. *Sex Roles*, 55(11–12), 801–815. <https://doi.org/10.1007/s11199-006-9134-8>
- Alarcón, M., Aznar, L., & Fernández, G. (2017). Relación entre inteligencia emocional y satisfacción en pareja en adultos. *I Congreso Virtual Internacional de Psicología*, 1–11. <https://psiquiatria.com/trabajos/ICOMU5PSICO2017.pdf>
- Alvarado-Calderón, K. (2019). Inteligencia emocional y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios. *Revista de Educación y Desarrollo*, 51, 29–39.

https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/51/51_Alvarado.pdf

- Angulo, R., & Albarracín, A. (2018). Validez y confiabilidad de la escala rasgo de metaconocimiento emocional (TMMS-24) en profesores universitarios. *Revista Le Bret, 10*, 61–72.
- Aranaga, D. (2020). *Inteligencia emocional y bienestar psicológico en colaboradores de una universidad privada de Trujillo*. Universidad Privada del Norte.
- Assar, R., Barros, P., & Jiménez, J. P. (2024). Análisis psicométrico de la versión española de la escala de Bienestar Psicológico de Ryff en estudiantes universitarios chilenos. *Revista CES Psicología, 17*(1), 147–159. <https://doi.org/10.21615/cesp.7061>
- Avalos, S., & Calle, L. (2019). “*Inteligencia Emocional y Bienestar Psicológico en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa de Nuevo Chimbote*”. Universidad César Vallejo.
- Balluerka, N., Gorostiaga, A., Alonso-Arbiol, I., & Aritzeta, A. (2016). Peer attachment and class emotional intelligence as predictors of adolescents’ psychological well-being: A multilevel approach. *Journal of Adolescence, 53*, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.08.009>
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence (ESI). *Psichotema, 18*, 13–25.
- Batz, C., & Tay, L. (2018). Gender Differences in Subjective Well-Being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being* (pp. 358–372). DEF Publishers.
- Blasco-Belled, A., & Alsinet, C. (2022). The architecture of psychological well-being: A network analysis study of the Ryff Psychological Well-Being Scale. *Scandinavian Journal of Psychology, 63*(3), 199–207. <https://doi.org/10.1111/sjop.12795>
- Bueno, A. (2019). La inteligencia emocional: exposición teórica de los modelos fundamentales. *Revista Seres y Saberes., 6*, 57–62.
- Cabello, R., Sorrel, M. A., Fernández-Pinto, I., Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2016). Age and gender differences in ability emotional intelligence in adults: A cross-sectional study. *Developmental Psychology, 52*(9), 1486–1492. <https://doi.org/10.1037/dev0000191>

- Cárdenas, J. (2022). *Relación entre el bienestar subjetivo, el bienestar psicológico y el bienestar social de mujeres cabeza de familia* [Universidad del Norte]. <https://manglar.uninorte.edu.co/bitstream/handle/10584/10766/8649132.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cejudo, J., & López-Delgado, M. L. (2017). Psicología Educativa. *Psicología Educativa*, 23, 29–36.
- Cejudo, J., Rodrigo-Ruiz, D., López-Delgado, M., & Losada, L. (2018). Emotional Intelligence and Its Relationship with Levels of Social Anxiety and Stress in Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15, 1–11. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph15061073>
- Chamorro-Premuzic, T., Bennett, E., & Furnham, A. (2007). The happy personality: Mediation role of trait emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 42(8), 1633–1639. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.10.029>
- Chaves-Barboza, E., & Rodríguez-Miranda, L. (2018). Análisis de confiabilidad y validez de un cuestionario sobre entornos personales de aprendizaje (PLE). *Revista Ensayos Pedagógicos*, 13(1), 71. <https://doi.org/10.15359/rep.13-1.4>
- Cruz, M., Martínez, L., Lorenzo, A., & Fernández, D. (2020). Bienestar psicológico en estudiantes de la Universidad de La Habana. *Wimblu, Revista de Estudiantes de Psicología*, 15(2), 69–93.
- Delhom, I., Gutierrez, M., Lucas-Molina, B., & Meléndez, J. C. (2017). Emotional intelligence in older adults: Psychometric properties of the TMMS-24 and relationship with psychological well-being and life satisfaction. *International Psychogeriatrics*, 29(8), 1227–1234. <https://doi.org/10.1017/S1041610217000722>
- Dhanabhakya, M., & Sarath, M. (2023). Psychological Wellbeing: Asystematic Literature Review. *International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology*, 3(1), 603–607. <https://doi.org/10.48175/ijarsct-8345>
- Di Fabio, A., & Kenny, M. E. (2016). From decent work to decent lives: Positive Self and Relational Management (PS&RM) in the twenty-first century. *Frontiers in Psychology*, 7(MAR), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00361>

- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., & Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, *18*(3), 572–577.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, *55*(1), 34–43. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Espinoza-Venegas, M., Sanhueza-Alvarado, O., Ramírez-Elizondo, N., & Sáez-Carrillo, K. (2015). Validación de constructo y confiabilidad de la escala de inteligencia emocional en estudiantes de enfermería. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, *23*(1), 139–147. <https://doi.org/10.1590/0104-1169.3498.2535>
- Fernández-Berrocal, P. (2023). *Inteligencia emocional. Aprender a gestionar las emociones*. Shackleton Books, S. L.
- Fernández-Berrocal, P., & Cabello, R. (2021). Inteligencia Emocional Como Fundamento De La Educación Emocional. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*, *1*(1), 31–46. <https://doi.org/10.48102/rieeb.2021.1.1.5>
- Fernández-Berrocal, P., Cabello, R., Castillo, R., & Extremera, N. (2012). Gender differences in emotional intelligence: The mediating effect of age. *Behavioral Psychology/ Psicología Conductual*, *20*(1), 77–89.
- Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2016). Ability Emotional Intelligence, Depression, and Well-Being. *Emotion Review*, *8*(4), 311–315. <https://doi.org/10.1177/1754073916650494>
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., & Ramos, N. (2004). Validity and Reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*, *94*, 751–755. <https://emotional.intelligence.uma.es/documentos/pdf78.pdf>
- Fernández, G. (2003). La inteligencia emocional. *Revista Costarricense de Trabajo Social*, *15*, 30–34.
- Freire, C., Ferradás, M., Núñez, J. C., & Valle, A. (2017). Estructura factorial de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff en estudiantes universitarios. *European Journal of Education and Psychology*, *10*, 1–8. <https://doi.org/doi:10.1016/j.ejeps.2016.10.001>

- Furnham, A., & Petrides, K. V. (2003). Trait emotional intelligence and happiness. *Social Behavior and Personality*, 31(8), 815–824. <https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.8.815>
- Galvez, F., & Rivera, J. (2023). *Validez y confiabilidad del TMMS-24 en estudiantes de cuarto y quinto año de secundaria I.E. San José, Chiclayo. 2021*. Universidad Nacional Pedro Ruíz Galo.
- García-Viniegras, C. R., & González, I. (2000). La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 16(6), 586–592.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Bantman.
- Goleman, D. (1998). *La práctica de la inteligencia emocional*. Editorial Kairos.
- González, J., & Pazmiño, M. (2015). Cálculo e interpretación del Alfa de Cronbach para el caso de validación de la consistencia interna de un cuestionario, con dos posibles escalas tipo Likert. *Revista Publicando*, 2(2), 62–67.
- Guerra-Bustamante, J., León-Del-Barco, B., Yuste-Tosina, R., López-Ramos, V. M., & Mendo-Lázaro, S. (2019). Emotional intelligence and psychological well-being in adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(10), 1–12. <https://doi.org/10.3390/ijerph16101720>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. (2018). Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. In *McGRAW-HILL Interamericana Editores S.A. de C.V.* [http://repositorio.uasb.edu.bo:8080/bitstream/54000/1292/1/Hernández-Metodología de la investigación.pdf](http://repositorio.uasb.edu.bo:8080/bitstream/54000/1292/1/Hernández-Metodología%20de%20la%20investigaci3n.pdf)
- Hernández-Vargas, C. I., & Dickinson-Bannack, M. E. (2014). Importancia de la inteligencia emocional en Medicina. *Investigación En Educación Médica*, 3(11), 155–160. [https://doi.org/10.1016/s2007-5057\(14\)72742-5](https://doi.org/10.1016/s2007-5057(14)72742-5)
- Hsu, T. L., & Barrett, A. E. (2020). The Association between Marital Status and Psychological Well-being: Variation across Negative and Positive Dimensions. *Journal of Family Issues*, 41(11), 2179–2202. <https://doi.org/10.1177/0192513X20910184>
- Isaacowitz, D. M., Toner, K., Goren, D., & Wilson, H. R. (2009). Looking While Unhappy

- Mood-Congruent Gaze in Young Adults, Positive Gaze in Older Adults. *Psychological Science*, 19(9), 848–853. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02167.x>. Looking
- Jurado García, P. J., Benitez Henández, Z. P., Mondaca Fernández, F., Rodríguez-Villalobos, J. M., & Blanco Ornelas, J. R. (2017). Análisis de las propiedades psicométricas del Cuestionario de Bienestar Psicológico de Ryff en universitarios mexicanos. *Acta Universitaria*, 27(5), 76–82. <https://doi.org/10.15174/au.2017.1648>
- Lievens, F. R. O., & Chan, D. (2017). Practical Intelligence , Emotional Intelligence , and Social Intelligence. In *Handbook of Employee Selection* (pp. 342–364). Routledge. https://ink.library.smu.edu.sg/soss_research/550/
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46(2), 137–155. <https://doi.org/https://doi.org/10.1023/A:1006824100041>
- Malinauskas, R., & Malinauskiene, V. (2020). The relationship between emotional intelligence and psychological well-being among male university students: The mediating role of perceived social support and perceived stress. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1–16. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051605>
- Martínez-Marín, M. D., & Martínez, C. (2021). ¿Cómo evoluciona la inteligencia emocional con la edad en hombres y mujeres? In J. Soler, J. Pedrosa, A. Rodríguez, A. Royo, R. Sánchez, & V. Sierra (Eds.), *Inteligencia emocional y bienestar IV. Reflexiones, Experiencias profesionales e investigaciones* (1st ed.). Asociación Aragonesa de Psicopedagogía.
- Matud, M. P., López-Curbelo, M., & Fortes, D. (2019). Gender and psychological well-being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(19), 1–11. <https://doi.org/10.3390/ijerph16193531>
- Mayer, J. D. (2004). *What is Emotional Intelligence?* (pp. 1–15). University of New Hampshire.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2016). The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates. *Emotion Review*, 8(4), 290–300. <https://doi.org/10.1177/1754073916639667>

- Mayer, J. D., Caruso, D., & Salovey, P. (2000). Emotional Intelligence Meets Traditional Standards for an Intelligence. *Intelligence*, 27(4), 267–298.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 17(4), 433–442. [https://doi.org/10.1016/0160-2896\(93\)90010-3](https://doi.org/10.1016/0160-2896(93)90010-3)
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. J. Sluter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3–34). Basic Books.
- Mayordomo, T., Sales, A., Satorres, E., & Meléndez, J. C. (2016). Bienestar psicológico en función de la etapa de vida, el sexo y su interacción. *Pensamiento Psicológico*, 14(2), 1–10. <https://doi.org/10.11144/javerianacali.ppsi14-2.bpfe>
- Meléndez, J. C., Agustí, A. I., Delhom, I., & Reyes, M. F. (2018). Bienestar subjetivo y psicológico: comparación de jóvenes y adultos mayores. *Summa Psicológica UST*, 15(1), 18–24.
- Moscoso, M. (2019). Hacia una integración de mindfulness e inteligencia emocional en psicología y educación. *Liberabit: Revista Peruana de Psicología*, 25(1), 107–117. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2019.v25n1.09>
- Noel, J. (2020). *Impacto de un programa para la jubilación en el bienestar psicológico de un grupo de pensionados de una institución estatal*. Universidad Hispanoamericana.
- Pérez, J., Quispe, J., & Tuesta, Y. (2020). Propiedades psicométricas de la escala de Inteligencia Emocional TMMS-24 en adultos de Lima Metropolitana, 2020. *Psique Mag: Revista Científica Digital de Psicología*, 9(2), 1–9.
- Prado, V., Villanueva, L., & Górriz, A. (2018). Trait emotional intelligence and subjective well-being in adolescents: The moderating role of feelings. *Psicothema*, 30(3), 310–315. <https://doi.org/10.7334/psicothema2017.232>
- Retana-Alvarado, D. A., & Anicasio-Casiano, J. (2021). La percepción de la Inteligencia Emocional en la formación inicial de maestros en Costa Rica. *InterSedes*, 22(45), 37–57. <https://doi.org/10.15517/isucr.v22i45.43896>
- Rezigalla, A. A. (2020). *Observational Study Designs: Synopsis for Selecting an Appropriate*

- Study Design. *Cureus*, 12(1), 1–8. <https://doi.org/10.7759/cureus.6692>
- Rodríguez-Rodríguez, J., & Reguant-Álvarez, M. (2020). Calcular la fiabilidad de un cuestionario o escala mediante el SPSS: el coeficiente alfa de Cronbach. *REIRE Revista de Innovación*, 13(2), 1–13. <https://doi.org/10.1344/reire2020.13.230048>
- Ruiz-Domínguez, L., & Blanco-González, L. (2019). Bienestar psicológico y medios. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (1991). Possible selves in adulthood and old age: a tale of shifting horizons. *Psychology and Aging*, 6(2), 286–295. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.6.2.286>
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D. (2018). Well-Being With Soul: Science in Pursuit of Human Potential. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 242–248. <https://doi.org/10.1177/1745691617699836>
- Salovey, P., & Mayer, J. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
- Sánchez-Álvarez, N., Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2016). The relation between emotional intelligence and subjective well-being: A meta-analytic investigation. *Journal of Positive Psychology*, 11(3), 276–285. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1058968>
- Schulze, R., & Roberts, R. D. (2005). *Emotional Intelligence*. Hogrefe & Huber Publisher.
- Sims, T., Hogan, C., & Carstensen, L. (2015). Selectivity as an Emotion Regulation Strategy:

- Lessons from Older Adults. *Current Opinion in Psychology*, 3, 80-84. <https://doi.org/doi:10.1016/j.copsyc.2015.02.012>
- Solórzano-Gonzales, P. (2019). Inteligencia emocional y bienestar psicológico en adolescentes limeños. *CASUS. Revista de Investigación y Casos En Salud*, 4(1), 30–36. <https://doi.org/10.35626/casus.1.2019.160>
- Taramuel, J. A., & Zapata, V. H. (2017). Aplicación del test TMMS-24 para el análisis y descripción de la Inteligencia Emocional considerando la influencia del sexo. *Revista Publicando*, 4(11(1)), 162–181.
- Veliz, A., Dörner, A., Soto, A., Reyes, J., & Ganga, F. (2018). Inteligencia emocional y bienestar psicológico en profesionales de enfermería del sur de Chile. *Medisur*, 16(2), 259–266. <http://scielo.sld.cu/pdf/ms/v16n2/ms09216.pdf>
- Veloso-Besio, C., Peñalosa-Díaz, G., Gallardo-Peralta, L., Cuadra-Peralta, A., Roa, M. C., Santis, C. C., Cortés, C. R., & Bautista, J. V. (2023). Estudio psicométrico de validación del instrumento de inteligencia emocional, TMMS-24: comparación del modelo bifactorial y modelo de segundo orden. *Interciencia*, 48(4), 204–211.
- Vera-Villaruel, P., Alfonso Urzúa, M., Silva, J. R., Pavez, P., & Celis-Atenas, K. (2013). Escala de bienestar de ryff: Análisis comparativo de los modelos teóricos en distintos grupos de edad. *Psicología: Reflexao e Critica*, 26(1), 106–112. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722013000100012>
- Walczak, R. B. (2020). Perspectivas psicológicas seleccionadas sobre trabajo digno y satisfacción laboral. *Revista Internacional y Comparada de Relaciones Laborales y Derecho Del Empleo*, 8(3), 82–95.
- Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R. (2009). *What we know about emotional intelligence. How it affects learning, work, relationships, and our mental health*. MIT Press.
- Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R. D. (2012). The Emotional Intelligence, Health, and Well-Being Nexus: What Have We Learned and What Have We Missed? *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 4(1), 1–30. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2011.01062.x>

GLOSARIO Y ABREVIATURAS

IE: Inteligencia emocional.

BP: Bienestar psicológico.

GAM: Gran área metropolitana.

INEC: Instituto Nacional de estadística y Censos.

TMMS-24: Escala de Metaconocimiento Emocional.

SPWD: Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

ICE: Inventario del Cociente Emocional BarOn.

EQ-i: *Emotional Quotient Inventory.*

ESI: *Emotional-Social Intelligence*

TMMS: *Trait Meta Mood Scale.*

SPWB: *Scales of Psychological Well-being.*

PS&RM: *Positive Self and Relational Management.*

ANEXOS

Anexo 1. Encuesta sociodemográfica

Instrucciones: Marque con X en el espacio en el recuadro en blanco, según corresponda con cada indicador.

Lugar de residencia		Provincias y Cantones								
		Alajuela	Cartago	Heredia						
San José	<input type="checkbox"/>	Alajuela	Cartago	Heredia	<input type="checkbox"/>					
Escazú	<input type="checkbox"/>	Poás	Paraíso	Barva	<input type="checkbox"/>					
Desamparados	<input type="checkbox"/>	Atenas	La Unión	Santo Domingo	<input type="checkbox"/>					
Aserrí	<input type="checkbox"/>		Alvarado	Santa Bárbara	<input type="checkbox"/>					
Goicoechea	<input type="checkbox"/>		Oreamuno	San Rafael	<input type="checkbox"/>					
Alajuelita	<input type="checkbox"/>		El Guarco	San Isidro	<input type="checkbox"/>					
Vásquez de Coronado	<input type="checkbox"/>			Belén	<input type="checkbox"/>					
Tibás	<input type="checkbox"/>			Flores	<input type="checkbox"/>					
Moravia	<input type="checkbox"/>			San Pablo	<input type="checkbox"/>					
Montes de Oca	<input type="checkbox"/>									
Curridabat	<input type="checkbox"/>									
Control Especial de Mora	<input type="checkbox"/>									
Santa Ana	<input type="checkbox"/>									
				Otra provincia	<input type="checkbox"/>					
Edad (Años)										
50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sexo										
		Mujer	<input type="checkbox"/>	Hombre	<input type="checkbox"/>	Otro	<input type="checkbox"/>			
Estado civil										
Soltero(a)	<input type="checkbox"/>	Casado(a)	<input type="checkbox"/>	Divorciado(a)	<input type="checkbox"/>	Viudo(a)	<input type="checkbox"/>	Unión libre	<input type="checkbox"/>	
Nivel educativo										

6	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.					
7	A menudo pienso en mis sentimientos.					
8	Presto mucha atención a cómo me siento.					
9	Tengo claros mis sentimientos.					
10	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.					
11	Casi siempre sé cómo me siento.					
12	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.					
13	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.					
14	Siempre puedo decir cómo me siento.					
15	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.					
16	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.					
17	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.					
18	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.					
19	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.					
20	Intento tener pensamientos positivos, aunque me sienta mal.					
21	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.					

22	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.					
23	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.					
24	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.					

Anexo 3. Escala de bienestar psicológico de Ryff. Original de Ryff (1989), versión adaptada de Díaz et al. (2006)

Instrucciones: Se señalan a continuación, diversas acciones que las personas tienden a seguir según su forma de comportamiento y sentimientos. Selecciona (marca X) en el espacio en blanco indicado a la derecha (1, 2, 3, 4, 5 o 6), según tu nivel de acuerdo o desacuerdo con cada una de ellas (siendo 1, totalmente en desacuerdo y 6, totalmente de acuerdo). No existen respuestas correctas o incorrectas.

		Totalmente en desacuerdo	Poco de acuerdo	Moderadamen te de acuerdo	Muy de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo
Ítems		1	2	3	4	5	6
1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.						
2	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.						
3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.						

4	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.						
5	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.						
6	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.						
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.						
8	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.						
9	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.						
10	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.						
11	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.						
12	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.						
13	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.						

14	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.						
15	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.						
16	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.						
17	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.						
18	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.						
19	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.						
20	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.						
21	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.						
22	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.						
23	Es difícil para mí expresar mis propias						

	opiniones en asuntos polémicos.						
24	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.						
25	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.						
26	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.						
27	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.						
28	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.						
29	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.						

CARTA DEL TUTOR

Carrera Psicología
Universidad Hispanoamericana
Estimado señor:

La estudiante Aniela Alejandra Arias Sandoval cédula 402220190 me ha presentado para efectos de revisión y aprobación de investigación denominado: Inteligencia Emocional y su correlación con el bienestar psicológico en adultos entre 50 y 60 años del gran área metropolitana de Costa Rica el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Psicología.

En mi calidad de tutor, he verificado que se han hecho las correcciones indicadas durante el proceso de tutoría y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación; antecedentes marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos: conclusiones y recomendaciones. De los resultados obtenidos por el postulante, se obtiene la siguiente calificación:

a) Originalidad del tema	10 %	9
b) Cumplimiento de entrega de avances	20 %	19
c) Coherencia entre los objetivos, los instrumentos aplicados y los resultados de la investigación	30 %	29
d) Relevancia de las conclusiones y recomendaciones	20 %	19
e) Calidad, detalle del marco teórico	20 %	18
	100 %	94

En virtud de la calificación obtenida, se avala el traslado al proceso de lectura.

Atentamente,

MELISSA DE LOS ANGELES MENDEZ ARAYA
Firmado digitalmente por MELISSA DE LOS ANGELES MENDEZ ARAYA
Fecha: 2024.05.10 20:07:19 -06'00'

Melissa Méndez Araya
Cédula 116410558
Carné CPPCR: 11243

DECLARACIÓN JURADA

Yo Aniela Alejandra Arias Sandoval, mayor de edad, portador de la cédula de identidad número 402220190 egresado de la carrera de Psicología de la Universidad Hispanoamericana, hago constar por medio de éste acto y debidamente apercebido y entendido de las penas y consecuencias con las que se castiga en el Código Penal el delito de perjurio, ante quienes se constituyen en el Tribunal Examinador de mi trabajo de tesis para optar por el título de Licenciatura en Psicología, juro solemnemente que mi trabajo de investigación titulado: INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SU CORRELACIÓN CON EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADULTOS ENTRE 50 Y 60 AÑOS DE LA GRAN ÁREA METROPOLITANA DE COSTA RICA, es una obra original que ha respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derecho de Autor y Derecho Conexos número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; incluyendo el numeral 70 de dicha ley que advierte; artículo 70. Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que éstos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original. Asimismo, quedo advertido que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público. en fe de lo anterior, firmo en la ciudad de San José, a los 10 días del mes de Mayo del año dos mil 24.


Aniela Arias Sandoval
Firma del estudiante

Cédula: 402220190

CARTA DE LECTORIA

San José, agosto 19 del 2024.

Universidad Hispanoamericana
Sede de Aranjuez
Carrera Psicología

Estimados Señores/as de Servicios Estudiantiles:

La estudiante Aniela Arias Sandoval, presentó para efectos lectoría y retroalimentación, el trabajo de investigación denominado: Inteligencia emocional y su correlación con el bienestar psicológico en adultos entre 50 y 60 años de la GAM, para optar por el grado de Licenciatura.

Se han realizado las observaciones de mejora sobre estructura, diseño y análisis de resultados principalmente en donde siempre hay espacio de mejora. Sin embargo, el escrito cumple con los mínimos establecidos para continuar fase de defensa pública según la modalidad de graduación.

Atentamente,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Wendy Aguilar-Freyan', written over a horizontal line.

ME.d Wendy Aguilar-Freyan

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA
CENTRO DE INFORMACION TECNOLOGICO (CENIT)
CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA LA CONSULTA, LA
REPRODUCCION PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA
DE LOS TRABAJOS FINALES DE GRADUACION

San José, 23 de Agosto 2024

Señores:
Universidad Hispanoamericana
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) Aniela Alejandra Arias Sandoval con número de identificación 402220190 autor (a) del trabajo de graduación titulado Inteligencia emocional y su correlación con el Bienestar psicológico en adultos entre 50 y 60 años de la gran área metropolitana de Costa Rica, presentado y aprobado en el año 2024 como requisito para optar por el título de Licenciatura en Psicología; (SI / NO) autorizo al Centro de Información Tecnológico (CENIT) para que con fines académicos, muestre a la comunidad universitaria la producción intelectual contenida en este documento.

De conformidad con lo establecido en la Ley sobre Derechos de Autor y Derechos Conexos N° 6683, Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica.

Cordialmente,



Firma y Documento de Identidad



ANEXO 1 (Versión en línea dentro del Repositorio)
LICENCIA Y AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA PUBLICAR Y
PERMITIR LA CONSULTA Y USO

Parte 1. Términos de la licencia general para publicación de obras en el repositorio institucional

Como titular del derecho de autor, confieso al Centro de Información Tecnológico (CENIT) una licencia no exclusiva, limitada y gratuita sobre la obra que se integrará en el Repositorio Institucional, que se ajusta a las siguientes características:

- a) Estará vigente a partir de la fecha de inclusión en el repositorio, el autor podrá dar por terminada la licencia solicitándolo a la Universidad por escrito.
- b) Autoriza al Centro de Información Tecnológico (CENIT) a publicar la obra en digital, los usuarios puedan consultar el contenido de su Trabajo Final de Graduación en la página Web de la Biblioteca Digital de la Universidad Hispanoamericana
- c) Los autores aceptan que la autorización se hace a título gratuito, por lo tanto, renuncian a recibir beneficio alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente licencia y de la licencia de uso con que se publica.
- d) Los autores manifiestan que se trata de una obra original sobre la que tienen los derechos que autorizan y que son ellos quienes asumen total responsabilidad por el contenido de su obra ante el Centro de Información Tecnológico (CENIT) y ante terceros. En todo caso el Centro de Información Tecnológico (CENIT) se compromete a indicar siempre la autoría incluyendo el nombre del autor y la fecha de publicación.
- e) Autorizo al Centro de Información Tecnológica (CENIT) para incluir la obra en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.
- f) Acepto que el Centro de Información Tecnológico (CENIT) pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.
- g) Autorizo que la obra sea puesta a disposición de la comunidad universitaria en los términos autorizados en los literales anteriores bajo los límites definidos por la universidad en las "Condiciones de uso de estricto cumplimiento" de los recursos publicados en Repositorio Institucional.

SI EL DOCUMENTO SE BASA EN UN TRABAJO QUE HA SIDO PATROCINADO O APOYADO POR UNA AGENCIA O UNA ORGANIZACIÓN, CON EXCEPCIÓN DEL CENTRO DE INFORMACIÓN TECNOLÓGICO (CENIT), EL AUTOR GARANTIZA QUE SE HA CUMPLIDO CON LOS DERECHOS Y OBLIGACIONES REQUERIDOS POR EL RESPECTIVO CONTRATO O ACUERDO.