



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE ICA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA ACADEMICO DE PSICOLOGÍA

TESIS

**“INTELIGENCIA EMOCIONAL Y FELICIDAD EN ADULTOS DE LA URB.
CRUZPATA DEL DEPARTAMENTO DE CUSCO 2021”**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Calidad de vida, resiliencia y bienestar psicológico

Presentado por:

Melanie Ipenza Bocangel

Nadia Polo Saavedra

Tesis desarrollada para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Docente asesor:

Mg. Jorge Raúl Ponce Aliaga

Código Orcid N°0000-0003-3782-3548

Chincha, Ica, 2021

Asesor

DR. BLADIMIR DOMINGO BECERRA CANALES

Miembros del jurado

- Dr. Edmundo González Zavala
- Dr. William Chu Estrada
- Dr. Martín Campos Martínez

DEDICATORIA

Este trabajo lo dedico a mi amada familia, comenzando por mi Madre quien fue pieza clave, ella me impulso y sostuvo en todo el proceso para lograr esta meta. A mi Padre que siempre estuvo ahí para cuidar y defender a su pequeña. A mis hermanos que fueron ejemplo de valores y principios para fomentar en mí las ganas de convertirme en una gran profesional. Por último, a todos mis docentes y amigos que dejaron su granito de arena y aportaron a que pudiera cumplir este sueño.

Melanie Ipenza Bocangel.

A mis padres a quienes amo infinitamente y siempre me regalan su amor incondicional brindándome fortaleza y ejemplo; a todas aquellas personas que estuvieron en este proceso y me animaron a seguir con mis metas, ofreciéndome su tiempo y cariño. Por último, a mi por seguir con mis metas y reinventarme cada día.

Nadia Polo Saavedra.

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos al apoyo de familia, amigos y todos aquellos que nos apoyaron para que esto se pueda concretar.

RESUMEN

Objetivo: La investigación tiene como objetivo principal determinar la asociación entre la Inteligencia Emocional y la Felicidad en adultos de la Urb. Cruzpata del departamento de Cusco.

Método y Material: La metodología usada para este estudio según (Hernández 2010) es de un enfoque cuantitativo sabiendo que la recolección de datos tiene como fin comprobar hipótesis en base a la medición numérica, su nivel de estudio es correlacional ya que pretende identificar la asociación entre las dos variables, por su finalidad es básico-teórico entendiendo que la aplicación no es inmediata puesto que este estudio pretende ampliar y conocer con más detalle cómo se asocian la Inteligencia Emocional y la Felicidad. El diseño es no – experimental ya que no se realizó ninguna modificación en alguna de las variables, así mismo es de sub tipo transeccional ya que la recolección de datos es en un solo momento y en un mismo grupo de trabajo. La población consto de 100 hogares de la Urbanización Cruzpata del departamento de Cusco, en ellas encontramos la cantidad de 152 adultos; se usó un muestreo para poblaciones finitas obteniendo así la cantidad de 109 adultos participantes. Los materiales usados fueron el Trait Meta-Mood Scale TMMS – 24 para medir inteligencia emocional y la Escala de Felicidad de Lima (EFL) para medir la variable felicidad.

Resultados: Los resultados obtenidos de las encuestas, refieren que un 29,36% de los evaluados tienen una baja Inteligencia Emocional y también es baja la felicidad, mientras que el 23,85% de los encuestados mostró un puntaje alto en la Inteligencia Emocional y Felicidad alta, por último, el 35,78% de los

encuestados afirmo tener una inteligencia emocional media y también consideran que su felicidad es media.

Conclusiones: Concluyendo que existe una correlación positiva entre la Inteligencia Emocional y la Felicidad en adultos de la Urb. Cruzpata del departamento de Cusco 2021.

Palabras claves: Inteligencia emocional, felicidad, Psicología positiva

ABSTRACT

Object: The main objective of this research is to determine the association between emotional intelligence and happiness in adults from urb. Cruzpata in the department of Cusco.

Method and Material: The methodology used for this study according to (Hernández 2010) is made from quantitative approach, knowing that the data collection is intended to verify hypotheses based on numerical measurement. Its level of study is correlational that aims to identify the association between the two variables, for its purpose is basic-theoretical understanding that the application is not immediate so this study pretends to expand and know in more detail how emotional intelligence and happiness are associated. Its design is non - experimental since no modification was made in any of the variables, likewise it is of a transactional sub type since the data collection is in a single moment and in the same work group. The amount of people studied consisted of 100 homes in the Cruzpata urbanization of the department of Cusco, in them we found that 152 adults; sampling for finite from the hole experiment was used, obtaining the number of 109 participating adults. The materials used were the Treit Meta-Mood Scale TMMS-24 to measure emotional intelligence and the Escala de Felicidad de Lima (EFL) to measure the happiness variable.

Results: The results obtained from the surveys refer that 29.36% of those evaluated have low emotional intelligence and happiness is also low, while 23.85% of those surveyed showed a high score in emotional intelligence and high happiness. Finally, 35.78% of those surveyed affirmed that they have a medium emotional intelligence and also consider that their happiness is medium.

Conclusions: Concluding that there is a positive correlation between emotional intelligence and happiness in adults from urb. Cruzpata of the department of Cusco 2021.

ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTOS	iv
RESUMEN	v
ABSTRACT	vii
ÍNDICE GENERAL.....	ix
ÍNDICE DE TABLAS	xi
ÍNDICE DE FIGURAS	xii
I. INTRODUCCIÓN	13
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	15
2.1. Descripción de la realidad problemática.....	15
2.2. Pregunta de investigación general	16
2.3. Preguntas de investigación específicas	17
2.4. Objetivo general y específicos.....	17
2.5. Justificación e importancia	18
2.6. Alcances y limitaciones	18
III. MARCO TEÓRICO.....	19
3.1. Antecedentes	19
3.1.1. Antecedentes internacionales.....	19
3.1.2. Antecedentes Nacionales	22
3.2. Bases Teóricas.....	25
3.2.1. Inteligencia Emocional	25
3.2.2. Felicidad	38
3.3. Marco Conceptual	51
IV. METODOLOGÍA	53
4.1. Tipo y nivel de investigación.....	53
4.2. Diseño de la investigación.....	54
4.3. Población – Muestra.....	54
4.4. Hipótesis general y específicas	56
4.5. Identificación de las variables.....	56
4.6. Operacionalización de variables.....	57
4.7. Recolección de datos	59
4.8. Técnicas estadísticas para el procesamiento de la información.....	65
V. RESULTADOS.....	66

5.1 Presentación de resultados e interpretación de resultados	66
5.1.1 Resultados estadísticos e interpretación de la variable Inteligencia emocional y sus dimensiones	66
5.1.2 Resultados estadísticos e interpretación de la variable Felicidad y sus dimensiones.....	69
VI. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	76
6.1. Análisis descriptivo de los resultados	76
6.2. Comparación de resultados con el marco teórico	82
RECOMENDACIONES	85
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	86
ANEXOS	90
Anexos 1: Instrumentos de investigación	90
Anexo 2: Matriz de consistencia.....	92
Anexo 3: Matriz de operacionalización de variables.....	93
Anexo 4. Informe Turnitin	94
INTELIGENCIA EMOCIONAL Y FELICIDAD EN ADULTOS DE LA URB. CRUZPATA DEL DEPARTAMENTO DE CUSCO 2021	94

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	<i>Inteligencias múltiples</i>	28
Tabla 2.	<i>Coeficientes Ítem</i>	63
Tabla 3.	<i>Matriz de Factores</i>	64
Tabla 4.	<i>Percepción emocional</i>	66
Tabla 5.	<i>Comprensión de sentimiento</i>	67
Tabla 6.	<i>Regulación emocional</i>	68
Tabla 7.	<i>Sentido positivo de la vida</i>	69
Tabla 8.	<i>Satisfacción por la vida</i>	70
Tabla 9.	<i>Realización Personal</i>	71
Tabla 10.	<i>Alegría de vivir</i>	72
Tabla 11.	<i>Sexo de los encuestados</i>	73
Tabla 12.	<i>Tabla cruzada de Inteligencia emocional y felicidad</i>	74
Tabla 13.	<i>Prueba de normalidad Kolmogorov -Smirnov</i>	76
Tabla 14.	<i>Correlación entre la inteligencia emocional y la felicidad</i>	77
Tabla 15.	<i>Correlación entre la inteligencia emocional y sentido positivo de la vida</i>	78
Tabla 16.	<i>Correlación entre la inteligencia emocional y satisfacción con la vida</i>	79
Tabla 17.	<i>Correlación entre la inteligencia emocional y Realización personal</i>	80
Tabla 18.	<i>Correlación entre la inteligencia emocional y Alegría de vivir</i>	81

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Percepción emocional.....	66
Figura 2. Comprensión de sentimiento	67
Figura 3. Regulación emocional.....	68
Figura 4. Sentido positivo de la vida	69
Figura 5. Satisfacción por la vida	70
Figura 6. Realización Personal	71
Figura 7. Alegría de vivir	72
Figura 8. Sexo de los encuestados	73
Figura 9. Tabla cruzada de Inteligencia emocional y felicidad	74

I. INTRODUCCIÓN

El siguiente informe de investigación tiene por nombre “Inteligencia Emocional y felicidad en adultos de la Urb. Cruzpata del departamento de Cusco 2021”. Como finalidad busca el nivel de correlación entre las dos variables usadas en este caso, Inteligencia Emocional y Felicidad para poder así aportar al desarrollo personal del ser humano.

Dentro de los capítulos se halla la problemática y estado actual del estudio, que en este caso pretende indagar a profundidad, impulsar a que se conozca más sobre la correlación de estas variables y aumentar la información que se conoce de este trabajo, se definen los problemas y objetivos de la investigación, por último se concluye en este capítulo el motivo que impulsa a las investigadoras a realizar el estudio y es porque en Cusco no se tiene investigaciones que evidencien gran interés en la psicología positiva.

En capítulos posteriores se habla del marco teórico identificando la actual situación en la que diferentes investigadores hablan del estado de estas variables y su correlación, se trabaja también a profundidad el desarrollo de la teoría para poder identificar y conocer mejor la información de estas variables. Después se expone a profundidad la metodología que se utilizara como definir la población, el tipo y diseño de la investigación, se definen las hipótesis, las variables, se hace un análisis profundo de todo el proceso de recolección de datos y se hace un énfasis en las pruebas psicológicas para obtener la información.

Por ultimo los capítulos finales hacen referencia al cronograma de actividades, al presupuesto usado durante el periodo de investigación, la bibliografía y los

anexos que manejan a la matriz de consistencia y matriz de la operacionalización de variables.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Descripción de la realidad problemática

El presente estudio tiene como finalidad correlacionar la variable Inteligencia Emocional y la Felicidad en adultos de la Urb. Cruzpata del departamento de Cusco con la intención de profundizar, promover e incrementar la información de esta investigación ya que en estos tiempos el tema que relaciona a la variable Felicidad es limitado y aún más, cuando nuestro país posee pocos estudios sobre el tema.

(Salovey P. y., 1997). Refiere que la competencia emocional y social ayuda a desenvolver habilidades para entender, dirigir y manifestar aspectos emocionales de nuestra existencia, de forma que nos desenvolvamos en nuestro día a día con actividades que nos ayuden a establecer relaciones interpersonales, sociales y desenvolvernos eficazmente en los problemas del día. Para (Mayer J. S., 2008) la inteligencia emocional está compuesta por: la percepción, comprensión y reconocimiento emocional, estas deben estar conjuntas para que las personas identifiquen, asimilen y reconozcan sus emociones, así como las de los demás, permitiendo entablar formas mayores formas de comunicación y afrontar determinadas situaciones. Para (Pérez & Medrano, 2013) cuando se tiene una alta IE las personas sienten mayor confianza en sí y en los conflictos, estrés o presiones del medio, siendo más empáticas y menos violentas.

(Alarcón., 2006). Define el concepto de felicidad como el conjunto de bienes con valor axiológico de naturaleza variada como materiales, éticos, psicológicos,

religiosos, etc. Que cada individuo otorga y produce un estado de estabilidad temporal que bien puede ser duradero, pero no generar el mismo efecto en otro individuo. (Diener, 1994) Entiende el termino felicidad como bienestar subjetivo y este a su vez lo define como una evaluación general de todos los aspectos de la vida de un individuo que sean positivos son los que proporcionan un estado de bienestar y que es evaluada desde el punto de vista individual de cada ser.

En la investigación “Relación entre la Inteligencia Emocional y la Felicidad en Adolescentes Universitarios” (Pinares Talaver, 2015) los resultados más relevantes que pudo demostrar indican que la inteligencia emocional se correlaciona positivamente con la felicidad en adolescentes universitarios. Así mismo analizo las subescalas de la inteligencia emocional encontrando que todas se relacionan significativamente con la felicidad, siendo la escala “animo general” la que muestra el indicador de relación más alto.

Debido a lo cual, se tiene como finalidad principal encontrar la correlación entre la Inteligencia Emocional y la felicidad aportando al crecimiento personal de desarrollar habilidades sociales, resolución de conflictos, mejorar la interrelación con otros individuos, aportar a la psicopedagogía y favorecer en la calidad de vida de las personas. Identificando así que ambas variables aportan de manera fundamental al desarrollo personal del ser humano.

2.2. Pregunta de investigación general

¿Cuál es la asociación de la Inteligencia Emocional y la Felicidad en adultos de la Urb. Cruzpata del departamento de Cusco 2021?

2.3. Preguntas de investigación específicas

¿Cuál es la asociación de la Inteligencia Emocional y el Sentido positivo de la vida en los adultos de la Urb. Cruzpata del departamento de Cusco 2021?

¿Cuál es la asociación de la Inteligencia Emocional y Satisfacción por la vida en los adultos de la Urb. Cruzpata del departamento de Cusco 2021?

¿Cuál es la asociación de la Inteligencia Emocional y Realización personal en los adultos de la Urb. Cruzpata del departamento de Cusco 2021?

¿Cuál es la asociación de la Inteligencia Emocional y Alegría de vivir en adultos de la Urb. Cruzpata del departamento de Cusco 2021?

2.4. Objetivo general y específicos

Objetivo general:

Determinar la asociación entre la Inteligencia Emocional y la Felicidad en adultos de la Urb. Cruzpata del departamento de Cusco 2021.

Objetivos específicos:

Determinar la asociación de la Inteligencia Emocional y el Sentido positivo de la vida en los adultos de la Urb. Cruzpata del departamento de Cusco 2021.

Determinar la asociación de la Inteligencia Emocional y la Satisfacción por la vida en los adultos de la Urb. Cruzpata del departamento de Cusco 2021.

Determinar la asociación de la Inteligencia Emocional y la Realización personal en los adultos de la Urb. Cruzpata del departamento de Cusco 2021.

Determinar la asociación de la Inteligencia Emocional y la Alegría de vivir en adultos de la Urb. Cruzpata del departamento de Cusco 2021.

2.5. Justificación e importancia

La investigación tiene como finalidad aportar al crecimiento de la información teórica sobre las variables de inteligencia emocional y felicidad entendiéndose que existen pocos estudios intentando correlacionar dichas variables y también considerar la población a la que va dirigida. Asimismo, este estudio servirá como precedente a otros con la intención de mejorar el desarrollo humano dentro de nuestra sociedad peruana. Entendiéndose además que este estudio es nuevo en Cusco, hasta la fecha no existen investigaciones realizadas logrando hacerla novedosa en el campo de la psicología.

2.6. Alcances y limitaciones

Los alcances de la investigación comprenderán como objeto de estudio a los adultos que tienen como delimitante espacial la residencia en la Urb. Cruzpata – Cusco durante el periodo de tiempo en el año 2021.

Por otra parte, en las limitaciones del estudio encontradas son primeramente el estado de emergencia producto de la pandemia por Covid 19, logística para el desarrollo de la investigación, dificultades en el transporte, periodo de tiempo de recolección de datos, espacio físico donde poder evaluar además de recaudar la información y la disposición de los evaluados para recolectar datos para el desarrollo de la investigación.

III. MARCO TEÓRICO

3.1. Antecedentes

3.1.1. Antecedentes internacionales

En la investigación de (Rey, 2012) titulada “Inteligencia emocional percibida, felicidad y estrategias distractoras en adolescentes” realizado en Málaga – España se pretendió identificar la relación de inteligencia emocional percibida, la utilización de estrategias distractoras y los niveles de subjetividad, dentro de una muestra de ciento cuarenta y tres adolescentes que realizaron las pruebas de (TMMS) “Escala de inteligencia emocional percibida”, (RSQ) “Escala de estilos de respuestas distractoras” y (SHS) “Escala de felicidad subjetiva”. Los resultados de este estudio reflejaron dentro de las acciones distractoras más usadas estaban relacionadas con la participación social y las actividades instrumentales. Calificaciones con alto puntaje en las dimensiones de inteligencia emocional percibida estaban vinculadas a una utilización alta de estrategias de distracción y con un puntaje alto de felicidad subjetiva. Se observó también en los resultados que las habilidades emocionales junto a las estrategias distractoras mostraban varianza independiente y significativa de la felicidad de los participantes del estudio. Por último, como parte del análisis se concluyó que la relación de reparación emocional y felicidad subjetiva tenían íntima relación con las estrategias distractoras.

“Felicidad y bienestar psicológico: estudio comparativo entre Argentina y España.” (Muratori, 2015) Se realizó una comparación de los resultados en los niveles de felicidad y bienestar psicológico de residentes con nacionalidad española y argentina que viven en su país respectivamente, se evaluó en la

investigación la repercusión de indicadores sociodemográficos y se distinguió las consecuencias de medir la felicidad en la disimilitud del bienestar psicológico con relación a su país. La muestra constó con la participación de ciento noventa y tres argentinos y ciento sesenta y dos españoles, las pruebas que se utilizaron para este estudio fueron la “Escala de felicidad subjetiva y de bienestar psicológico”. Como resultados se observó que los españoles son más felices, pero en comparación los argentinos presentan un mayor bienestar psicológico. El análisis de varianza con el método estadístico de T de Student mostraron diferencias según el estado civil, ocupación, edad y sexo. Las féminas de nacionalidad argentina salieron con resultados favorables en el dominio del entorno por encima de los hombres; por otra parte, las féminas españolas presentan diferencias en las relaciones positivas. En Argentina las parejas que viven separadas muestran más autonomía y adecuado desarrollo personal que aquellos que viven conviviendo en pareja; mientras que los españoles que viven se muestran con mayor control y alta percepción de crecimiento personal frente a los solteros. Las conclusiones del estudio muestran a la felicidad como intermediario entre el país y el bienestar psicológico, salvo del dominio del entorno.

La investigación realizada por (Acosta, 2018) titulada “Predictores de la Felicidad y la Inteligencia Emocional en la Educación Secundaria” realizada en Ceuta ciudad autónoma de España, el objetivo principal de este trabajo es analizar los predictores de felicidad e inteligencia emocional, considerando edad, género, cultura y estatus, y considerar la relación entre variables. Hubo 811 participantes, de los cuales el 71,6% eran musulmanes, el 28,4% cristianos, el

46,1% hombres y el 53,9% mujeres. Como herramienta, se han utilizado cuestionarios para evaluar la felicidad, mientras que otros ítems se han utilizado para evaluar la inteligencia emocional. Los resultados mostraron que los predictores de la felicidad fueron la edad, la cultura, el estatus y el género, mientras que los predictores de la inteligencia emocional fueron la edad, la cultura y el género. Descubrió que existe una relación proporcional y estadísticamente significativa entre la felicidad y la inteligencia emocional

(Quiñonez, 2020) “Inteligencia Emocional e Impulsividad en estudiantes del tercer grado de primaria de una Unidad Educativa de Guayaquil, 2020.” Se comprende que el desarrollo socioemocional de los estudiantes dentro de la educación primaria es un tema a considerar porque esta suma a las competencias genéricas y al rendimiento académico. “Inteligencia emocional e impulsividad en estudiantes del tercer grado de primaria de una unidad Educativa de Guayaquil, 2020” Esta investigación fue realizada con una muestra de treinta y cinco estudiantes del tercer grado del nivel primario de la Unidad Educativa de Guayaquil en el 2020 usando como prueba el TMMS-24 con la finalidad de encontrar la relación entre inteligencia emocional e impulsividad. (Quiñonez, 2020) Las pruebas estadísticas realizadas para este estudio fueron Rho de Spearman teniendo un nivel de significancia $\alpha = 0,005$ para agrupar los niveles de inteligencia emocional e impulsividad con Regla de decisión si $p \leq 0,005$ se rechaza H_0 y prueba de Chi cuadrado para la asociación con avance curricular. En los resultados obtenidos de la investigación no se encontraron relaciones significativas para el nivel de inteligencia emocional e impulsividad ($p = 0,204$), siendo así el nivel de significancia de 0,239. Pese a los resultados es importante reconocer que las competencias socioemocionales son fundamentales en la

educación básica para fomentar el desarrollo integral de los estudiantes preparándolos así para su futuro.

3.1.2. Antecedentes Nacionales

Encontramos la investigación de título “Relación entre la inteligencia emocional y la felicidad en adolescentes universitarios” (Pinares Talaver, 2015) su principal propósito es determinar la relación entre la inteligencia emocional y felicidad del grupo sujeto a evaluación. Se utilizó el cuestionario de inteligencia emocional de Bar-On (1997) adaptado por (Ugarriza y Pajarez, 2005) y la escala de felicidad de Lima (Alarcón, 2006). Encuesta a 200 hombres y mujeres de entre 16 y 20 años, que cursan el primer año de Ciencias sociales, ciencias técnicas y humanidades. Los resultados más fundamentales y notorios muestran que la inteligencia emocional se correlaciona positivamente con el bienestar de los sujetos evaluados. En cuanto al análisis de las subescalas de inteligencia emocional, se encuentra que en todas tienen relaciones significativas con la felicidad, pero la escala de estado de ánimo muestra el indicador más alto de relación. Se observó que la inteligencia emocional tras realizar una regresión lineal tiene un porcentaje alto de la variabilidad total de felicidad. Dentro de la predicción de la felicidad se observa que las sub escalas ánimo en general e intrapersonal tienen un aporte significativo.

“Inteligencia emocional y satisfacción vital en un grupo de estudiantes universitarios de Lima”. (Maxera & Thalia, 2017) La inteligencia emocional se conoce como la capacidad de reconocer, comprender y regular las emociones de uno mismo y de los demás, por lo que tiene suficientes habilidades de desarrollo y resolución de problemas (Mayer J. y., 1997). Por otro lado, la

satisfacción con la vida indica valoración general en la vida del sujeto y la compara con estándares previamente impuestos (Atienza, 2000). La razón para estudiar la relación entre estas dos variables es que el sentimiento de éxito (es decir, la felicidad) está relacionado con las emociones positivas, si las puedes identificar, puedes incrementar tus condiciones. Para llegar a este objetivo, se aplica la escala de metaconocimiento del estado emocional (Fernández-Berocar, Extremera y Ramos - 2004) y Escala de satisfacción con la vida (Vázquez, 2013), con un muestreo en estudiantes de Psicología de 272 personas. Teniendo de resultado que existe una alta relación entre la satisfacción vital y dos componentes de inteligencia emocional: regulación y comprensión. Con estos resultados se apoya la información encontrada en anteriores estudios, que concluyen que los factores de percepción pueden no necesariamente mejorar la satisfacción con la vida porque pueden ser indicadores de un desajuste emocional.

“Resiliencia y felicidad en adultos mayores de un programa de salud de Lima Norte 2018” (Loarte, 2020). Esta investigación tiene como objetivo determinar la relación entre la resiliencia y felicidad de personas mayores que participan en el programa de salud del cono norte de Lima. La muestra incluyó a 86 personas mayores. Utilizando métodos cuantitativos, descriptivos y de relevancia; se aplicó el “Cuestionario de memoria de evocación, concentración y cálculo” adaptación (Varela, 2004) el cual consta de 10 ítems, lo que nos permite analizar la función del estado de orientación de la persona mayor. En cuanto a la resiliencia se usó Brief Resilient Coping Scale, es una escala unidimensional compuesta por 4 ítems, y describe como personas adultas mayores responden ante adversas situaciones. Por otro lado, se usa la escala de felicidad de Lima

(EFL) de (Alarcón, 2006) que consta de 27 ítems, que incluyen 4 factores. Como resultado se da que la felicidad en personas mayores es: “27,9% Medianamente feliz” con “26,7% Feliz” con “25,6% Altamente feliz” y con “Infeliz 19,8%”. Se concluye que no existe correlación significativa entre las variables ($Rho=0.134$,) y se acepta la hipótesis nula en la investigación.

(Choquehuanca Palomino, 2021). “Inteligencia emocional, miedo al COVID-19 y Síndrome de Burnout en trabajadores de una municipalidad” El propósito de este estudio es analizar si el miedo al COVID-19 y la inteligencia emocional pueden predecir la gravedad del síndrome de burnout. Para esto se aplica un diseño predictivo descriptivo y relevante. Se tomo una muestra de 120 trabajadores colaborando con la Municipalidad Provincial de Espinar, y les aplicamos el Inventario de Burnout de Maslach la versión general, el Inventario de Inteligencia emocional (Bar-On) y la Escala de Miedo al COVID-19. el análisis de regresión lineal múltiple jerárquico se utiliza para analizar los datos y el análisis de correlación se utiliza como parte del análisis descriptivo. Los resultados indican que la inteligencia emocional y el miedo al COVID-19 pueden predecir factores de eficacia. En otros resultados, la inteligencia emocional es un predictor de agotamiento y cinismo, pero el miedo al COVID-19 no es predictor de cinismo y agotamiento.

3.2. Bases Teóricas

3.2.1. Inteligencia Emocional

3.2.1.1. Antecedentes de Inteligencia

Las investigaciones sobre la inteligencia pueden haber comenzado con Broca (1824-1880), quien se interesó en medir el cráneo humano y sus características, pero, por otro lado, descubrió la ubicación de las áreas del lenguaje en el cerebro. En el mismo tiempo, Galton (1822-1911) estudiaba sobre los genios bajo la influencia de Darwin donde usaba la campana de Gauss. También en este momento, Wundt (1832-1920) estudio el proceso psicológico a través de la introspección. En 1905, Binet (1857-1911) desarrollo la primera prueba de inteligencia para identificar a los sujetos que pueden recibir una escolaridad general y distinguir de los que necesitan educación especial. En 1912, Stern introdujo el CI (Coeficiente Intelectual), que será ampliamente aceptado y difundido con la versión de 1916, conocida como Stanford-Binet, porque esta adaptación se llevó a cabo en la Universidad de Stanford, bajo la dirección de L. Terman. Esta prueba ha sido utilizada para analizar a más de un millón de reclutas para la primera Guerra Mundial, lo que contribuye a su difusión y general entendimiento. Continuas revisiones entre 1937 y 1960 dotan a esta herramienta de una consistencia que lo hace exitoso; el termino de CI pasó a ser conocido. Cattell (1860-1944) difundió los test de inteligencia por EE.UU bajo la iniciativa de que son predictores para el rendimiento académico. Después, Spearman (1863-1945) y Thurstone (1887- 1955) aplican la exploración factorial al análisis de la inteligencia. Donde, a partir del factor g, extrajeron siete capacidades mentales primarias (comprensión verbal, fluidez verbal, capacidad para el cálculo, velocidad perceptiva, representación espacial, memoria y

argumento inductivo), en cierta medida, se puede tener en cuenta como un precedente de las inteligencias múltiples (IM) de Gardner (1983). Un antecedente más de las Inteligencias Múltiples se debe a Guilford, que en 1950 presenta sus trabajos sobre composición de la inteligencia, abriendo la puerta al análisis del pensamiento divergente y la creatividad.

3.2.1.2. Antecedentes de Emociones

Como precedentes pudimos encontrar los enfoques del counseling que hicieron hincapié en las emociones. Especialmente la psicología humanista, con representantes como Carl Rogers, Abraham Maslow y Gordon Allport, que desde medio siglo XX ponen hincapié particular en las emociones. Luego aparece la psicoterapia racional-emotiva de Albert Ellis y varios otros, adoptando un modelo de psicoterapia y counseling que toma como centro de atención la emoción del cliente hic et nunc. Payne presenta el trabajo titulado «A study of emotion: Developing emotional intelligence; Self integration; relating to fear, pain and desire» (Mayer, Salovey, & Caruso, 2000). En este archivo se expone el eterno problema entre razón y emoción. Ofrece integrar inteligencia y emoción de forma que en los colegios se aprendan respuestas emocionales; la ignorancia emocional podría ser destructiva. Dichos últimos documentos básicamente no trascendieron ni se citan en estudios científicos sobre inteligencia emocional (Payne, 1985). No obstante, tenemos la posibilidad de dar por sentado que han tenido una predominación sobre el artículo de (Salovey & Mayer, 1990), puesto que dichos autores son de los pocos (tal vez los únicos) que más adelante los citan (Mayer, Salovey, & Caruso, 2000). Bar-On en 1985 usó la expresión EQ (Emotional Quotient) en su tesis doctoral. Según él, el término EQ fue acuñado

en 1980 (Bar-On, 2000: 366). Aun cuando parece ser que no hubo una gran difusión hasta 1997, una vez que se divulgó la primera versión del The Emotional Quotient Inventory (Bar-On, 1997). El ímpetu del interés por la inteligencia emocional se inició con dos artículos en revistas especializadas. Siendo el título Emotional Intelligence (Salovey & Mayer, 1990) el que tuvo mayor resonancia.

3.2.1.3. La teoría de las inteligencias múltiples

Howard Gardner pone en cuestión el CI, que se ajusta a la «escuela uniforme» y como alternativa propone la teoría de las inteligencias múltiples. (Gardner H. , 1995), distinguiendo siete inteligencias: musical, cinético-corporal, lógico-matemática, lingüística, espacial, interpersonal e intrapersonal (Gardner H. , 2001) se incorporan dos más: inteligencia naturalista e inteligencia existencial. La inteligencia naturalista tiene relación con la conciencia ecológica que posibilita la conservación del ámbito; la existencial es la que usamos una vez que nos formulamos cuestiones sobre el sentido del más allá, la vida, etc. Inclusive indica la posibilidad de otras inteligencias. De estas inteligencias, la inteligencia interpersonal e intrapersonal son las que nos interesan, ya que tienen que ver con la inteligencia emocional.

TABLA 1. INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

Inteligencia lingüística	Capacidad de usar palabras de manera efectiva.
Inteligencia lógico-matemática	Capacidad de usar los números de forma efectiva y razonar correctamente.
Inteligencia espacial	La capacidad de percibir con precisión el mundo espacial visual y transformar estas percepciones.
Inteligencia corporal-kinestésica	La capacidad de usar el cuerpo para expresar pensamientos y sentimientos, y la capacidad de producir o cambiar cosas fácilmente con las propias manos.
Inteligencia musical	La capacidad de percibir, discernir y transformar, y expresar la forma de la música.
Inteligencia interpersonal	La capacidad de percibir y distinguir las emociones, intenciones, motivaciones y sentimientos de los demás.
Inteligencia intrapersonal	Autoconocimiento y capacidad de adaptación al propio comportamiento basado en ese conocimiento.

Fuente: Inteligencias múltiples de (Gardner H. , 1995)

3.2.1.4. Modelos teóricos de Inteligencia Emocional

A lo largo de los últimos años se plantearon diversos modelos sobre la inteligencia emocional (Gabel, 2005). Dichos modelos se fundamentan en tres visiones: capacidades o competencias, comportamientos e inteligencia. El constructo de inteligencia emocional bajo el punto de vista de inteligencia muestra paralelamente dos modelos:

a) Modelo mixto

Se menciona que el modelo mixto entiende a la Inteligencia Emocional como una teoría del desarrollo, ofreciendo que se logre ejercer de manera directa al entorno laboral y organizacional, guiándose por la averiguación de la excelencia laboral (Gabel, 2005)

Se denomina mixtos ya que existe una mezcla de habilidades de la IE junto con otros rasgos que pertenecen al área de personalidad (Asertividad, Autoestima, Optimismo, Competencia Social). Los autores defensores son (Goleman D. , 1995) y (Bar-On R. , 1997).

- **Modelo de Inteligencia Emocional de Goleman (1995)**

Goleman define la IE como: La capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente nuestras relaciones, establece la existencia de un Cociente Emocional (CE), que no se opone al Cociente Intelectual (CI) clásico, ambos se complementan basando su teoría en las competencias relevantes para el desempeño del trabajo esta complementariedad se refleja en las relaciones mutuas que tienen lugar. Se puede ver un ejemplo entre las personas con un coeficiente intelectual alto pero una capacidad de trabajo deficiente y las personas con un coeficiente intelectual

medio y una capacidad de trabajo alta. Los dos pueden complementarse, por lo que pueden lograr el mismo objetivo.

(Goleman D. , 2001) citado por (Gabel, 2005) define a la Inteligencia Emocional como la forma de reconocer y procesar nuestros sentimientos, capacidad de motivarnos y ser conscientes de nuestras relaciones.

Goleman define más completamente la Inteligencia emocional, como "habilidades de automotivación y perseverar ante la desilusión, controla los impulsos y retrasa la satisfacción; regula el humo y evita que los trastornos reduzcan la capacidad de pensamiento; mostrar empatía y esperanza "

(Goleman D. , 2000)

Los componentes de la IE según (Goleman D. , 1995) son:

- a) Conciencia de uno mismo: Refiere a la conciencia propia de los estados internos, recursos e intuición es decir saber de nuestros gustos, sensaciones y herramientas con los que cada uno cuenta
- b) Autorregulación: Control de nuestros propios sentimientos, impulsos y recursos internos; de forma que lleguemos a expresarlo de manera adecuada
- c) Motivación: Reacciones emocionales que facilitan y guían el logro propio de objetivos, ambas se encuentran íntimamente ligadas
- d) Empatía: Ser consciente por sentimientos, necesidades y preocupaciones ajenas; es esencial desarrollar la empatía, puesto que ayudara al ser a concordar mejor con las emociones de su alrededor
- e) Habilidades sociales: Capacidad de generar respuestas deseables en los demás, siendo la persona guiada por sus propias emociones.

Goleman divide las habilidades de Salovey y Mayer en dos:

- La inteligencia intrapersonal: Introduce la capacidad de definir como cada uno se desarrolla. Por lo tanto, se desarrolla la competencia de autocontrol, autoconocimiento y automotivación.
- La inteligencia interpersonal: Es comprender las relaciones interpersonales, nuestra capacidad para llevarnos bien con los demás. Dentro se encuentra la gestión de relaciones y conciencia social.

- **Modelo de Inteligencia Emocional de Bar-On (1997)**

Se menciona que este modelo plantea el vocablo de Cociente Emocional (EC) (Mejía González, 2012). El vocablo está íntimamente relacionado con la inteligencia emocional, ya que en ambos permiten la relación de una persona con su entorno.

Citado por (Pertegal, Castejón, & Martínez, 2011) Bar-On resalta los factores no cognitivos de la inteligencia emocional, generando un alejamiento de los conceptos clásicos de la inteligencia. (Bar-On R. , 1997)

La inteligencia socioemocional es un conjunto de habilidades y destrezas que determinan cómo las personas pueden entenderse efectivamente entre sí, comprender a los demás, expresar sus emociones y hacer frente a las necesidades de la vida diaria.

A partir de esta definición, el autor desarrolló un modelo denominado Inteligencia Social Emocional, que es producto de un proceso de investigación a largo plazo, donde instrumenta la inteligencia socioemocional en cinco dimensiones básicas (Bar-On R. , 2006).

- Intrapersonales: Esta dimensión incluye la concientización de las emociones propias y la autoexpresión, así como también habilidades que constituyen el yo: autoactualización, autoconfianza, autoconciencia emocional, individualidad y autoconciencia.
- La comunicación interpersonal: Toma como dimensión central la conciencia social y la relación interpersonal. Las subdimensiones que la componen son: la responsabilidad social, el establecimiento de relaciones interpersonales satisfactorias y la empatía.
- Manejo del estrés: El punto central de esta medida es manejar y regular las emociones. Las habilidades para compensar estas tensiones incluyen: tolerancia al estrés y control de impulsos.
- Adaptabilidad: El núcleo de esta dimensión es la gestión del cambio. Siendo las habilidades y competencias que la integran las siguientes: verificación de la realidad, flexibilidad y capacidad de resolución de problemas.
- Humor: Este es el último aspecto que considera Bar-On, está relacionado con la motivación personal para la gestión de la vida, se combina con las habilidades: optimismo y felicidad.

b) Modelo de Habilidades

De acuerdo con (Fernández-Berrocal P. &., 2006) es centrarse en el procesamiento de la información, ofreciendo una perspectiva más precisa de Inteligencia emocional, este modelo se fundamenta en la utilización adaptativa de los sentimientos y lo usa para aplicaciones emocionales de la formación del pensamiento. Este modelo precisa que para procesar la información emocional

es sin dependencia de la personalidad, citado por (Del Rosal, Moreno Manso, & Bermejo, 2018)

- **Modelo de Inteligencia emocional de Salovey y Mayer**

Este modelo es desarrollado por Mayer y Salovey se lanzó por primera vez en 1990. Después de eso, el autor mejoró el modelo basándose en investigaciones realizadas en los últimos diez años (Mayer J. y., 1997); (Mayer J. S., 2008). Inicialmente, la IE se definió en términos de la capacidad de permitir procesar y regular las emociones, pero el autor cree que la definición es incompleta porque no considera la capitalización de las emociones en el proceso de pensamiento (Mayer J. y., 1997). En este modelo, es necesario comprender tres elementos básicos: el concepto general de la IE, la naturaleza de las emociones y las habilidades mentales involucradas en la IE.

- **¿Qué es la inteligencia emocional?**

Ellos entienden la inteligencia como "la capacidad general o global de un individuo para actuar frente a objetivos, pensar de manera racional y administrar su entorno de manera efectiva. Estas habilidades se pueden dividir en tres tipos diferentes de inteligencia: la primera categoría incluye habilidades de pensamiento abstracto, verbal y analítico; la segunda parte incluye habilidades mecánicas, visuales espaciales e integrales; la tercera parte incluye habilidades prácticas y sociales. Este modelo describe la IE como un tipo de inteligencia social, se caracteriza por un conjunto de habilidades adaptativas que pueden procesar de manera efectiva la información emocional y guiar estados o experiencias emocionales, utilizándolos como elementos impulsores, capitalizadores y optimizadores del proceso de pensamiento. En comparación

con otros modelos (como Goleman y Barn-on), el núcleo de este modelo es el proceso psicológico basado en comprender, regular y optimizar la emoción, más que la emoción en sí misma o el contenido de la emoción.

- **Emociones como representaciones mentales**

Para Mayer y Salovey, las emociones son más que reacciones intuitivas y estados sensoriales, las ven como reacciones que cruzan los subsistemas psicológicos, incluidos los sistemas mentales, motivacionales y funcionales (Salovey & Mayer, 1990). Además, creen que las emociones en sí mismas son información que puede y debe ser procesada por la mente. Tradicionalmente, la gente suele entender la emoción como puramente afectiva, en este modelo se considera una representación mental. En otras palabras, las emociones tienen sentido, y este sentido es útil y fundamental para darle sentido a las experiencias vividas. Así como otras representaciones mentales codificadas en nuestra estructura mental. En este sentido, podemos decir que la emoción es, en cierta medida, una herramienta de conocimiento en la pedagogía conceptual.

- **Habilidades mentales**

Mayer y Salovey identificaron cuatro ramas de habilidades mentales que describen los procesos en la IE, es fundamental considerar que los autores identificaron empíricamente que la IE se incrementa con la edad y la experiencia, catalogan las habilidades como más simples y a medida que tenemos más experiencia y edad nos acercamos a habilidades que implican mayor complejidad de pensamiento y desarrollo.

(Fernández-Berrocal P. &, 2006) refieren que la inteligencia emocional es definida por cuatro habilidades básicas, las cuales son:

- **Percepción, valoración y expresión de las emociones:**

Habilidad más básica, refiere que cada individuo puede determinar las emociones y el contenido emocional de sí mismos y de los demás. Abarcando atención, registro y reconocimiento de información emocional. Consta de cuatro sub - habilidades:

a) La capacidad de reconocer emociones en sentimientos, propio estado físico y pensamientos.

b) Habilidad de reconocer la emoción, la forma de arte, el lenguaje, la voz, la apariencia y el comportamiento de los demás.

c) La capacidad de expresar emociones. Expresar plenamente las necesidades relacionadas con estos sentimientos.

d) Distinguir entre apropiado o inapropiado, honesto o deshonesto (Mayer J. y., 1997) (Mestre, 2008).

- **Facilitación emocional del pensamiento:**

Se relaciona esta capacidad con el uso de nuestras emociones para ser parte de los procesos cognitivos. Debiéndose a que los estados emocionales consideran a algunas emociones más relevantes y dirigen nuestra atención a ello, lo que determina cómo procesamos la información y consecutivamente la forma en hacerle frente a un problema. Consta de cuatro sub-habilidades:

a) Preferencia y reorientación basada en sentimientos.

b) Empleo de sentimientos y emociones promoviendo el discernimiento y la memoria.

c) Uso de cambios en el estado emocional para permitir que las personas cambien sus opiniones y consideren diferentes opiniones.

d) Uso de diferentes emociones para promover una forma específica de resolver el problema, razonamiento y creatividad (Mayer J. y., 1997) (Mestre, 2008).

- **Comprensión de las emociones**

Esta competencia refiere a la comprensión del sistema emocional, explorando cómo se manejan las emociones a nivel cognitivo y evaluando la afectación del uso de información emocional en el proceso de inteligencia; comprende la etiqueta emocional correcta no solo para comprender las emociones simples, sino también para comprender las emociones complejas y evolución de unos estados emocionales a otros. Contiene cuatro sub habilidades:

a) Etiquetar emociones e identificar la relación existente, como relaciones entre gustar y amar.

b) Reconocimiento de las emociones según su relación, como el dolor siempre va acompañado de pérdida.

c) La capacidad de comprender más de una emoción simultáneamente, como sentimientos simultáneos de amor y aversión o la combinación de amor y repulsión.

d) la capacidad de reconocer posibles transiciones entre emociones, como la transición de la ira a la satisfacción o la tristeza.

- **Regulación reflexiva de las emociones**

Esta es una propuesta relacionada a la capacidad de estar abierto a dos estados emocionales tales sean positivos o negativos, considerar sobre ellos, decidir si esta información es útil sin suprimirla o exorbitarla y regular sus propias emociones y de los demás. Se integra con cuatro sub habilidades:

a) La capacidad de permanecer abierto a las emociones, sin importar si es agradable o no.

b) Según la utilidad emocional se puede atraer o reflexionar sobre la utilidad para uno mismo.

c) Capacidad para reflexionar sobre las emociones de cada ser y los demás, dándonos cuenta de cuán puro, común, importante o razonable es uno mismo

d) La capacidad de lidiar con las emociones de uno mismo y de los demás, aumentando su influencia negativa y maximizando las emociones positivas sin reprimir ni exagerar su capacidad para expresarlos (Mayer J. y., 1997), (Mestre, 2008).

- **Medición de la inteligencia emocional auto percibida (IEA)**

Hay una gran gama de instrumentos que se usan para medir la IEA, siendo el TMMS el que se caracteriza por ser el más usado a nivel mundial (Fernández-Berrocal B.-M. E., 2012); (Mikulic, 2018). Este instrumento nos permite brindar un valor sobre la estimación que cada persona considera tener en sus pensamientos, emociones y sentimientos, conllevando una percepción individual de la experiencia emocional (Fernández-Berrocal E. P., 2005). El TMMS,

comprende 48 ítems en su versión de origen, diferenciando tres dimensiones: a) percepción emocional, abarcando 21 ítems; b) comprensión de sentimientos, constituida por 15 ítems; c) regulación emocional, constituida por 12 ítems (Salovey P. M., 1995). (Fernández-Berrocal P. E.-P., 2004) realizaron la adecuación a la lengua española del TMMS-48, en esta se encuentran factores psicométricos semejantes a la de origen. Después, (Fernández-Berrocal P. E.-P., 2004) desarrollan la versión adaptada a español y reducida, designándola TMMS-24, esta versión también contiene las 3 dimensiones originales de la escala, manteniendo las que potencian la consistencia interna, al presentar propiedades medibles psicométricas adecuadas, se recomienda la utilización en castellano de esta versión reducida (Extremera-Pacheco, 2005).

3.2.2. Felicidad

a) Reflexión filosófica sobre el concepto de Felicidad

Filosofía occidental

(Alarcón. R. , 2015). Cuando surgió la ética en la antigua Grecia, la cuestión de la felicidad era de suma importancia. Los filósofos han encontrado, conclusiones bastante distintas, lo que comprueba que, como dijo Aristóteles, todo el mundo concuerda en desear la felicidad, pero una vez que tratemos de aclarar cómo podemos ser felices, habrá diferencias. En la filosofía griega clásica, hay tres posiciones:

- La felicidad es la autorrealización de las metas humanas (patriotismo), posición que defiende Aristóteles. En cierto sentido, Platón también puede

colocarse en esta posición, aunque según Platón, la visión de la felicidad cobra vida después de la muerte.

- La felicidad es autosuficiencia, contraproducente e independiente (descaro e Impasible).
- La felicidad es sentir goce mental y corporal esquivar el dolor físico e intelectual (placer) Epicuro ampara esta posición.

Aristóteles creía que la felicidad es ser humano en el sentido más amplio de la palabra. En cambio, Epicuro quiere saber qué motiva a las personas a actuar, porque la felicidad consistirá en alcanzar la felicidad.

Para Aristóteles

Aristóteles insistió en que todos están de acuerdo en considerar la felicidad como la premisa unificada de las metas humanas, los intereses más elevados y las metas últimas, pero es difícil definirla y describirla. Por tanto, las opiniones sobre cómo entender la felicidad están divididas: el disfrute de unas personas, el honor de otras, la contemplación (conocimiento) de otras. Aristóteles negó que la riqueza pueda traer felicidad porque la riqueza es un medio para divertirse o ganar honor, pero se dio cuenta de que algunas personas toman la riqueza como el núcleo de interés.

Sin embargo, para Aristóteles, solo son objetos superficiales, no es lo que persiguen, sino que se logra a través de los medios para obtener la felicidad, porque son suficientes para hacerse autosuficientes y perfectos. El motivo de buscar otros objetos externos es que podrían alcanzar la felicidad, sin embargo, el tenerlo no significa que estemos completamente felices, por qué no aseguramos nuestra dicha al poseer riquezas. Solo los logros felices pueden

hacernos felices. Por lo general, necesitamos hacer más, lo que nos distingue de los animales. Sin embargo, aunque estos elementos especiales no son suficientes, pueden ayudar, y aunque Aristóteles sostiene una posición ética misteriosa y real, las mercancías no pueden ser ilusorias e irrealizables. Sin algunos productos básicos, la dicha es poco probable de lograr, en Aristóteles la dicha humana se centra en la realización de lograr sus metas y objetivos autoimpuestas dentro de la sociedad.

Otras escuelas filosóficas

- El hedonismo entiende la felicidad como un disfrute moderado y autosuficiente.
- Los estoicos creen que la felicidad es el poder de aceptar una determinada existencia.
- Leibniz siguiendo la corriente filosófica del Racionalismo asume la definición de felicidad como la suficiencia de la voluntad humana a la realidad.
- John Stuart Mill siendo de la corriente Utilitarista definía el concepto de felicidad que consiste en satisfacer una mayor sensación de placer.
- Para algunos autores de "Nuevos Pensamientos", consideran a la felicidad como una decisión ya que esta es una actividad mental que las personas podrían tomarlas conscientemente. Para estos autores tener como idea que la felicidad es una decisión se basa en el hecho de que las personas están buscando formas de encontrar la felicidad de muchas maneras, e incluso entonces, para la mayoría de las personas, esto todavía parece difícil de alcanzar. Tan pronto como estos pensadores descubrieron que la felicidad y la infelicidad existen en varios estados

socioeconómicos, geográficos, de edad, religión, género y mentales, concluyeron que cuando los individuos deciden aceptar su propia situación y el pasado asumiendo la vida actual, y basado en estos mandamientos, construir su propia vida, entonces él es realmente feliz.

Filosofía oriental

En la filosofía oriental, la felicidad se considera un producto de alta calidad de encontrarse en un estado de concordia interior, manifestada como una sensación continua de felicidad con el paso del tiempo, más que como un estado mental de origen temporal comúnmente definido en Occidente.

La felicidad a menudo se confunde con la emoción y la naturaleza efímera. Siendo la felicidad quien trasciende a través del tiempo considerándose una cualidad, al igual que una persona alta, fuerte o inteligente. Considerando la alegría como una circunstancia agradable, la felicidad se puede considerar como un estado de concordia interior.

b) La Psicología Positiva

(Diener., 1994). Desde el nacimiento como ciencia, Diener ha estado estudiando la patología orientándose en el proceso del tratamiento y recuperación de estas enfermedades en las personas. Debido a que la sociedad requiere resolver problemas, incluidos los trastornos psicológicos, la psicología se ha dedicado a estudiar los síntomas y los métodos de tratamiento desde el principio. Tiempo antes de que iniciara la II Guerra Mundial, la Psicología tenía como objetivo el de sanar las enfermedades mentales, asistir a los pacientes con

el fin de buscar la satisfacción y su calidad de vida, además de descubrir e impulsar los talentos. Durante el desarrollo de la II Guerra mundial, la Psicología Clínica tuvo mayor reconocimiento, teniendo como función aliviar el dolor y el sufrimiento que existía en ese momento, luego se centró en el desarrollo de rasgos como la resiliencia o la fuerza personal, entendiendo la psicología como comprometida con la reparación.

Después de la Segunda Guerra Mundial, hubo dos eventos que cambiaron los métodos de la psicología: la Administración de Veteranos se estableció en 1946 y el Instituto Nacional de Salud Mental se estableció en 1947. Treinta de ellos estudiaron diferentes psicopatologías existentes. de sólo uno sugirió tres tareas: curar enfermedades mentales, fomentar el inicio de la psicología positiva y continuar realizando las tareas descritas mencionadas antes.

El enfoque de la psicología tradicional todavía está en curar las enfermedades mentales que afectan a las personas, y se ha realizado una extensa investigación sobre las causas, tipos y métodos de tratamiento. En estas patologías, sin embargo, a lo largo de los años, a partir de la experiencia y el apoyo de la comunidad científica en temas poco populares de la psicología tradicional, considerándose muy importante el estudio a profundidad de los aspectos positivos de la persona.

Cuando Martin Seligman se convirtió en presidente de la Asociación Estadounidense de Psicología (APA) en 1998, Junto a la Dra. Miligly Csikszentmihalyi, propusieron un nuevo camino para darle un innovador sentido para la Psicología del reciente siglo XXI. Todo el equipo que trabajo junto a Seligman consideraba que la motivación de la Psicología Positiva era investigar,

practicar, indagar y promocionar una buena salud mental junto a los factores que ayuden a las personas y la sociedad tengan calidad de vida.

Tras la conferencia del Dr. Seligman, muchos investigadores se interesaron por proponer este reciente método, establecieron la junta de Psicología Positiva. Luego la junta de psicología eficiente del centro universitario de Pensilvania, dónde se realizó el primer congreso de aprendizaje sobre psicología eficiente en Washington. La implicación de la reciente tendencia es tan grande que Psicólogos Estadounidenses escribieron una publicación especial sobre los puntos conversados en la nueva "Psicología Positiva" dándole un comienzo. La estimación de la Psicología Positiva se centra en mejorar el nivel de subsistencia.

Una de las contribuciones más importantes de la psicología positiva es que la felicidad es estable, puede ser hereditaria y puede cambiar debido a circunstancias específicas, y puede restaurarse al nivel anterior en el futuro. Por lo tanto, el temperamento es importante para que las personas se sientan positivas (Seligman M. S., 2005).

c) Definición del término Felicidad

Parece pretencioso tratar de responder a la pregunta, ¿Qué es la felicidad? Al comienzo de la sociedad durante el auge de nuestros más grandes pensadores y filósofos, se sugirieron muchas alternativas para definir este término y concluir por fin con un concepto que llegue a satisfacer la opinión colectiva. Por el contrario, algunos autores definen a la felicidad como una construcción esquivada, por lo que la investigación sobre la felicidad siempre estará prohibida por la ciencia. Si nos fijamos en la definición de la palabra "Felicidad" según la RAE, su

primer significado es: “Un estado de placentera sensación de satisfacción mental y fisiológica”

Esta definición refleja las formas mayoritarias y tradicionales de comprender el término felicidad dentro de nuestra sociedad transformándola en un ideal utópico, es por lo que no se puede llegar a tener. Casualmente es difícil entenderse a uno mismo dentro de esta definición o considerarse como una persona feliz. Solo es posible usar este término en palabras retrospectivas o del presente. La realidad es completamente diferente, y la mayoría de la gente piensa que es feliz.

Para la Psicología Positiva la definición operativa del concepto Felicidad es necesario tres componentes:

- Experiencias que a menudo tienen un impacto positivo (por ejemplo, alegría, felicidad, amor).
- Experiencias poco frecuentes de efectos negativos (por ejemplo, tristeza, ansiedad, dolor).
- Un alto nivel de satisfacción con la vida se entiende como una evaluación cognitiva global de cómo una persona ve su vida.

En palabras sencillas una persona se encontrará en general satisfecho con el nivel de vida que lleve mientras no tenga experiencias negativas, pero si muchas experiencias positivas.

Sin embargo, los expertos en felicidad demostraron que no existe un indicador objetivo de felicidad, sino que el estado subjetivo de los individuos se obtiene directamente de sus autoinformes.

(Alarcón R. , 2009). En su libro “La psicología de la felicidad” nos menciona diversos conceptos de Felicidad como el bienestar subjetivo y como experiencia óptima para tener una definición propia y original de la felicidad que es “un estado de satisfacción, más o menos duradera, que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien deseado”.

Por su parte, en Perú se elaboró la Escala de Felicidad de (Alarcón R. , 2006) y se realizó la "Escala Factorial para Medir la Felicidad", con 709 estudiantes, 333 hombres y 376 estudiantes, mujeres en universidades públicas. Así como empresas privadas en diversos campos de especialización en Lima. La edad entre 20 y 35 años se relaciona con los cuatro factores que mide la escala: sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal y felicidad de vida. En base en esta investigación, fue realizada en el Departamento de Psicología de la Universidad de Cuenca.

La Escala de la Felicidad de Lima es una herramienta eficaz y confiable reconocida por sus valores de medición psicológica y ha contribuido al desarrollo de la investigación sobre la felicidad. Existen 5 alternativas para 27 ítems tipo Likert, que son productos de análisis preliminar a través del juicio de expertos y productos piloto con evidencia empírica.

El análisis psicométrico realizado muestra que estos ítems pueden medir indicadores de la misma estructura y pueden medirse de manera efectiva. Su consistencia interna produce altos coeficientes en sus proyectos y escala general. Muestra alta validez de constructo a través del análisis factorial, e informa que es un comportamiento multidimensional. Hay cuatro factores para medir el comportamiento: sentido positivo de vida, satisfacción con la vida, realización personal y felicidad en la vida.

d) Modelos descriptivos de la Felicidad

Felicidad como calidad de vida

(Veenhoven R. , 2000). Este método involucra cuatro conceptos de calidad de vida. Esta clasificación de significado depende de dos diferencias. Por un lado, la desigualdad de oportunidades entre una mejor vida y los resultantes de la vida real. Por otro lado, existe una diferencia entre la calidad interna y externa. Estas diferencias marcan las cuatro cualidades de la vida, todas las cuales se expresan en la palabra felicidad. Este tipo de reflexión lleva a las personas a plantear cuatro conceptos de calidad de vida relacionados con la felicidad.

- **Habilidad del ambiente:** Significa una excelente calidad de subsistencia, en cuanto a las condiciones para el tipo de vida y felicidad, el uso de este concepto difiere en los capítulos de los sociólogos y en el caso de los economistas que comúnmente usan el término para dar significados similares. La habitabilidad se refiere claramente a las características del entorno. Diplomáticos e innovadores sociales a menudo realzan este tipo de vida y a veces lo llaman felicidad. Se recomienda tratarlo como una condición de felicidad, no como una condición de felicidad. Una persona puede vivir en un buen ambiente, pero aun así ser infeliz por no poder cosechar todo.
- **Capacidad de vida de la persona:** Indica una oportunidad de vida interior. Esto significa que uno debe tener la capacidad de enfrentar la adversidad en la vida. Para definir en concreto el significado de felicidad es que los psicólogos y médicos utilizan el término “calidad de vida”. Para otras situaciones relacionadas al ámbito médico se usa la terminología “salud”, como variante intermedia de la palabra. Esta definición es

fundamental para el entendimiento y adecuado trabajo de especialistas y educandos. Sin embargo, esto también se considera un posible requisito previo para la felicidad, más que la felicidad en sí misma.

- **Utilidad de la vida:** Simboliza la idea de que una buena vida debe ser real y mucho más tolerante. Esto tiene un gran valor, como es la protección del medio ambiente o el avance de la sociedad. Los consultores de ética enfatizan esta calidad de vida. Esta utilidad de la vida también se expresa con la palabra felicidad. Sin embargo, una persona puede llevar una vida útil, pero aun así ser infeliz.
- **Satisfacción con la vida:** Finalmente, este aspecto representa el resultado interno de la vida. Al establecer relaciones con personas cuerdas y conscientes, esta cualidad reduce la percepción de la vida del individuo. Esto es sentido común, es decir, bienestar subjetivo, satisfacción con la vida y felicidad. Esto será lo más parecido a lo que llamamos felicidad.

La Felicidad como satisfacción

El término “satisfacción” tiene diferentes significados. Por una parte, nos encontramos con la diferencia de la satisfacción con algunas partes de la vida y por otro lado está la satisfacción con la vida en general, por otro lado, existe una diferencia entre la satisfacción a corto plazo y la satisfacción duradera. Según (Veenhoven R. &., 2006), estas dos divisiones han producido una clasificación cuádruple, como se describe a continuación.

- **Placeres:** Para el hedonismo maximizar la satisfacción de vivir una parte de la vida se le considera felicidad, dependiendo del individuo y lo que

este considere que lo haga feliz, considerando que para cada persona puede ser distinto como obtener un bien material, disfrutar un momento en concreto o incluso de índole espiritual. El término "Felicidad" se utiliza a veces en este sentido, y más tarde se refiere a una experiencia de placer especial.

- **Satisfacciones parciales:** La satisfacción permanente como fracción de la vida se le denomina satisfacción parcial. Estas satisfacciones connotan al dominio de la vida, por ejemplo, en el desempeño laboral y algunos aspectos en la vida cotidiana. Suele usarse felicidad como palabra para tales satisfacciones parciales en especial la satisfacción como profesional.
- **Experiencia superior:** La satisfacción pasajera suele estar estrechamente relacionada con la vida, especialmente cuando se experimentan situaciones intensas, comunes y oceánicas. Esta sensación de satisfacción a menudo se conoce como una experiencia superior o felicidad. Suele usarse felicidad como palabra para tales satisfacciones parciales en especial la satisfacción como profesional. De manera similar, la palabra "felicidad" se usa a menudo en escritos religiosos para describir el éxtasis misterioso.
- **Satisfacción de vida:** En general, la satisfacción duradera con la vida se llama satisfacción con la vida, también llamada bienestar subjetivo. Este será un término relacionado con la palabra felicidad.

e) Dimensiones de la Felicidad

- **Sentido positivo de la vida:** Concéntrese en la depresión baja, el fracaso, la inquietud, el pesimismo y el vacío de la existencia. Por tanto, según el método de determinación, cada ítem expresa lo contrario de la hipótesis, la falta de esta característica ya mencionada, y da una respuesta de rechazo. Al confirmar el enunciado, indicarán el grado de felicidad y lo reflejarán en la actitud, comportamiento y experiencia positiva de la vida. Por lo tanto, la felicidad se define en la libertad de deshacerse de una depresión profunda y tener un sentimiento positivo sobre usted y la vida.
- **Satisfacción con la vida:** Se enfoca en la satisfacción del logro, y la persona confía en sí misma para encontrar el lugar que necesita y está lista para realizar la situación ideal. Estas expresiones determinan las agradables condiciones de vida. En este caso, “estoy satisfecho con mi identidad”, o “la vida siempre ha sido buena para mí”. Expresan la positividad del individuo que proviene de obtener la buena vida deseada.
- **Realización personal:** Principalmente tiende a ser autosuficiente, emocionalmente pacífico, tranquilo, y todas las condiciones están determinadas para alcanzar plenamente un estado de plena felicidad. Por tanto, esta dimensión está relacionada con la definición de felicidad, que se centra en las personas con metas, que son vitales para sus vidas.
- **Alegría de vivir:** Es el nombre de todas las cosas, se refiere a la magnificencia de la vida, se refiere a las buenas experiencias y la felicidad interna subjetiva en general.

f) Inteligencia Emocional y Psicología Positiva

La psicología positiva o lo que algunos autores denominan "la ciencia de la felicidad" (Lyubomirsky & Kruse, 2014) se centra en analizar las fortalezas, virtudes y habilidades humanas, y utilizar esto como base para comprender los factores que afectan el bienestar subjetivo. (Seligman M. M., 2000) Por supuesto, el estudio de las virtudes, fortalezas humanas (como la gratitud, la bondad, el perdón, etc.) y la comprensión de los mecanismos relacionados con la mejora del bienestar subjetivo requieren conexiones teóricas con el mundo emocional. El éxito o la felicidad humana es inseparable de la aparición de determinadas emociones (generalmente positivas), que a su vez pueden conducir a un mejor desempeño personal. En este punto, la psicología positiva y la inteligencia emocional (IE) pueden darse la mano y despertar un interés mutuo.

Estos dos métodos centran su particular interés en la investigación de toda la comprensión del término "Felicidad". Por parte de la Psicología Positiva que tiene como finalidad estudiar el bienestar subjetivo junto a las emociones positivas que producen los individuos que ponen en práctica sus fortalezas y ventajas. Como resultado final lo más resaltante es indagar a profundidad e investigar las emociones y la positividad emocional. Por lo tanto, para la Inteligencia Emocional, el estudio de la emoción no es solo resultado final, sino también un proceso, que es el elemento central. La interacción entre la cognición afectiva y el razonamiento está inseparablemente ligada al razonamiento, lo que ayuda a los individuos a tener funciones personales y sociales adaptativas más fuertes y, por lo tanto, mejorar en el bienestar subjetivo.

Sin embargo, entendiéndose estas premisas, no es prudente confundir en la Psicología Positiva, las fortalezas y ventajas frente a las habilidades

desarrolladas del método de la Inteligencia Emocional, pues la primera no es estrictamente emocional, sino que refiere a factores discriminados desde la moralidad, pudiendo ayudar a las personas a lograr mejorar su calidad de vida.

Aparte, cuando las emociones son el centro de atención en la psicología positiva, en esencia se centra en más emociones positivas, la alegría, satisfacción, felicidad, el humor, etc. Por otro lado, las emociones básicas de calidad negativas (ansiedad, tristeza, celos o la ira) no se toman en cuenta para el aprendizaje. Se entiende entonces que la IE estudia la capacidad de procesar información emocional, que puede servir para orientar nuestras actividades cognitivas, enfocar nuestra atención o concentrarnos en la resolución de problemas (Mayer J. S., 2008).

Esta metodología pretende estudiar la complejidad del pensamiento humano al identificar y procesar información emocional motivados por las emociones básicas y/o complejas siendo estas positivas o negativas, así como la eficiencia y la eficacia de la resolución de problemas cotidianos. En este sentido, se cree que las emociones negativas son prácticas y adaptables, lo cual concuerda con la opinión de otros autores que pudieron probar la función de las emociones negativas y lo conveniente de mostrarlas en situaciones sociales particulares (Tamir, 2008). Creemos que, aunque los dos comparten importantes puntos en común, el último aspecto puede ser la diferencia más obvia entre las dos disciplinas.

3.3. Marco Conceptual

- **Inteligencia emocional:** f. capacidad de percibir y controlar los propios sentimientos y saber interpretar de los demás.
- **Felicidad:** f. Estado de grata satisfacción espiritual y física

f. Persona, situación, objeto o conjunto de ellos que contribuyen a hacer feliz. Mi familia es mi felicidad.

f. Ausencia de inconvenientes o tropiezos. Viajar con felicidad.

- **Correlación:** Correspondencia o relación recíproca entre dos o más cosas o series de cosas.

f. Estad. Medida de la tendencia de la evolución de dos variables.

f. Fon. En algunos análisis fonológicos, relación que se establece entre la correlación de fonemas.

- **Psicología positiva:** Estudio científico de aquello que hace que nuestra vida valga la pena, pero sin olvidar nuestras adversidades. Variables como el optimismo y la resiliencia cobran suma importancia en los tratamientos.

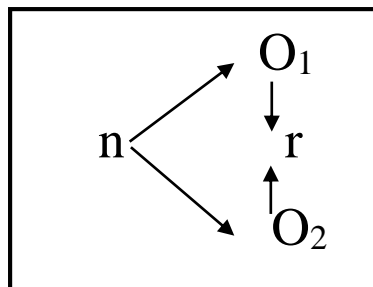
IV. METODOLOGÍA

4.1. Tipo y nivel de investigación

Este estudio por su enfoque es de tipo: cuantitativo, teniendo como fin que la recolección de datos es para comprobar las hipótesis planteadas con base en la medición numérica aplicándose un análisis estadístico.

Por su nivel este estudio es de tipo correlacional, porque permite identificar asociaciones entre variables, introduciendo los controles estadísticos apropiados, teniendo así que la inteligencia emocional y felicidad son las variables que este estudio pretende buscar el grado de correlación.

Así mismo se aplicó un diseño correlacional para establecer la relación entre Inteligencia emocional y Felicidad en adultos; cuyo diagrama es el siguiente (Hernández, 2010):



Donde:

n: Es la muestra con la que se va a trabajar esta investigación que cuenta con 109 adultos de la Urb. Cruzpata Cusco.

O₁: Es la observación de la variable 1 que es Inteligencia Emocional

O₂: Es la observación de la variable 2 que es Felicidad.

r: Es la correlación entre las dos variables

4.2. Diseño de la investigación

La investigación por su finalidad es de tipo básico-teórico ya que su aplicación no es inmediata. Este estudio pretende ampliar la información y conocer con más detalles como se correlaciona la inteligencia emocional y la felicidad siendo así la base de otras futuras investigaciones que podrían ser aplicadas más adelante.

En el diseño de esta investigación se tiene que es no- experimental puesto que no se realizó ninguna modificación en alguna de las variables y así mismo es de sub tipo transeccional ya que la recolección de datos es en solo una situación predeterminada, en un mismo grupo de trabajo.

Por su fuente la investigación recolecta datos por medio de documentos ya que la información bibliográfica fue extraída de libros, revistas, entrevistas documentadas y el internet donde ya previamente se realizaron estudios al respecto. Pero a su vez es investigación de campo por que la recolección de los resultados, comprobara las hipótesis planteadas para este estudio.

4.3. Población – Muestra

Población

La población con la que se cuenta para este estudio es de 100 hogares encuestados, dentro de los cuales contamos con 152 adultos con el rango de edad de 20 a 50 años, pertenecientes a la Urb. Cruzpata del distrito de Cusco, departamento de Cusco.

Muestra

Para la muestra se usó la fórmula de poblaciones finitas que cuenta con todos los requerimientos necesarios para el desarrollo de esta investigación. Indicando así que la muestra está constituida por un total de 109 adultos participantes.

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

Donde:

n = Tamaño de muestra.

z = Nivel de confianza deseado 1.96 al cuadrado, teniéndose a la seguridad del 95%.

p = Proporción de la población con las características deseadas (éxito) usaremos el 5% = 0.05

q = Proporción de la población sin la característica deseada (fracaso) 1 – p (1 – 0.05 = 0.95)

e = Nivel de error dispuesto a cometer equivalente al 5%

N = Tamaño de la población siendo 152.

$$n = \frac{1.96^2 (0.05 \times 0.95)}{0.05^2 + \frac{(1.96^2 (0.05 \times 0.95))}{152}}$$

$$n = 109$$

4.4. Hipótesis general y específicas

Hipótesis general

H: La inteligencia emocional se relaciona significativamente con la felicidad en los adultos de la Urb. Cruzpata Cusco 2021.

Hipótesis específica

H₁: La asociación es significativa entre la Inteligencia Emocional y el sentido positivo de la vida en los adultos de la Urb. Cruzpata del departamento de Cusco 2021.

H₂: La asociación es significativa entre la Inteligencia Emocional y Satisfacción por la vida en los adultos de la Urb. Cruzpata del departamento de Cusco 2021.

H₃: La asociación es significativa entre la Inteligencia Emocional y Realización personal en los adultos de la Urb. Cruzpata del departamento de Cusco 2021.

H₄: La asociación es significativa entre la Inteligencia Emocional y la Alegría por vivir en los adultos de la Urb. Cruzpata del departamento de Cusco 2021.

4.5. Identificación de las variables

- **Variable 1 (V₁):**
Inteligencia Emocional
- **Variable 2 (V₂):**
Felicidad

4.6. Operacionalización de variables

- **Variable 1:** Inteligencia emocional

Definición conceptual de variable 1: (Mayer J. y., 1997); (Salovey & Mayer, 1990). Habilidad para controlar los sentimientos y emociones de uno mismo y de los demás, discriminar entre ellos y utilizar esa información como guía para la acción y el pensamiento propio.

Definición operacional de variable 1: TMMS-24 de (Mayer J. y., 1995) adaptado al español por (Fernández-Berrocal P. E.-P., 2004), formado por un total de 24 ítems.

Dimensiones, indicadores e ítems de variable 1:

- Percepción emocional (ítems 1-8): hace referencia al nivel de importancia que las personas le dan a sus emociones y sentimientos, es decir, la capacidad para identificar estados, sensaciones fisiológicas y cognitivas. Conlleva atender y reconocer de forma precisa los indicadores emocionales.
- Comprensión de sentimientos (ítems 9-16): se basa en la percepción emocional de cada individuo. Involucra analizar el extenso y profundo repertorio de señales emocionales, discriminar, catalogar las emociones y también distinguir los niveles en los que se agrupan los sentimientos.
- Regulación emocional (ítems 17-24): alude a la creencia de que cada sujeto tiene la habilidad para suprimir y ajustar estados emocionales negativos al igual que extender estados emocionales positivos. En esta dimensión se incorpora la destreza para jerarquizar sentimientos en función de la utilidad del individuo para su beneficio propio.

Escala de medida: Intervalo

Instrumento: Trait Meta Mood Scale TMMS -24

- **Variable 2:** Felicidad

Definición conceptual de variable 2: El eudemonismo define a la felicidad como el objetivo final del ser humano, es un estado en que la persona se basta a sí misma y no le falta nada (Aristóteles, como se citó en (Alarcón, 2006). Según el hedonismo la felicidad es la búsqueda del placer y la ausencia de dolor, en ambos, tanto físico como espiritual, dando mayor relevancia a este último (Epicuro, como se citó en (Alarcón R. , 2006).

Definición operacional de variable 2: La felicidad es un estado afectivo en el cual una persona vivencia un sentimiento de satisfacción bajo la posesión de un bien deseado (Alarcón, 2006).

Dimensiones, indicadores e ítems de variable 2:

- Sentido positivo de la vida (ítems 2; 7; 11; 14; 17; 18; 19; 20; 22; 23; 26.):
-Ausencia de estado depresivo, ausencia de fracaso, ausencia de intranquilidad, ausencia de pesimismo, ausencia de vacío existencial
- Satisfacción por la vida (ítems 1; 3; 4; 5; 6; 10) satisfacción por lo alcanzado, estado ideal, realización personal (ítems 8; 9; 21; 24; 25; 27)
Felicidad plena, autosuficiencia, tranquilidad emocional
- Alegría de vivir (ítem 16; 15; 13; 12): Optimismo, experiencias positivas, sentirse generalmente bien

Escalas de medida: Intervalo

Instrumento: Escala de felicidad de Lima (EFL)

4.7. Recolección de datos

Observación: Mediante este recurso se pretende recolectar datos comportamentales de los sujetos evaluados.

Entrevista: Este método tiene como finalidad recaudar datos y realizar una relación entrevistador – evaluado para que durante la toma de la prueba se realice con mayor confiabilidad.

Pruebas:

Ficha técnica

1. **Nombre de la prueba:** Trait Meta-Mood Scale 24 (TMMS-24)
2. **Autor(es):** Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai (1995)
3. **Adaptación:** Fernández-Berrocal, Extremera, N. y Ramos, N. (2004)
4. **Traducción:** Pablo Fernández, Natalio Extremera y Natalia Ramos en 2004
5. **Edad:** Adolescentes y adultos
6. **Aspectos que evalúan la prueba:** Inteligencia Emocional
 - Percepción emocional
 - Comprensión de sentimiento
 - Regulación emocional
7. **Características:** Esta escala comprende veinticuatro ítems, con respuestas de formato Likert conteniendo cinco alternativas:
 - Nada de acuerdo 1
 - Algo de acuerdo 2
 - Bastante de acuerdo 3

- Muy de acuerdo 4
- Totalmente de acuerdo 5

8. Tiempo de aplicación: El tiempo es variable, promedio de 20 minutos

9. Modo de aplicación: Puede ser individual, colectiva

10. Materiales: Manual de calificación, formulario de 24 ítems, hojas de respuesta, lápiz o lapicero

11. Área o campo de aplicación: Área educativa, organizacional, clínica

Confiabilidad – población peruana:

La confiabilidad de la dimensión: atención emocional es de 0.837, claridad emocional de 0.866 y de reparación emocional 0.883. (Chang Marcovich, 2017).

Una confiabilidad de 0.928 se obtuvo de la investigación piloto

Validez – población peruana

Dimensión de atención emocional, los ítems que la conforman se encuentran por encima del valor 0,30, siendo el valor más alto 0.703(ítem 7) y el más bajo 0,455(ítem 4); dimensión claridad emocional, los ítems se encuentran por encima del valor de 0.30, siendo el mayor 0,703(ítem 11) y el menor 0.562 (ítem 15); dimensión regulación emocional, los valores de los ítems están por encima de 0.30, con el valor más alto de 0.771 (ítem 18) y el más bajo de 0.551 (ítem 23) (Chang Marcovich, 2017).

Ficha Técnica

1. Nombre de la Prueba: (EFL) Escala de Felicidad de Lima.

2. Creador de la Prueba: Alarcón Napurí Reynaldo

3. Aplicación: Adultos y jóvenes.

4. Duración: Se aplica en diez minutos aproximadamente.

5. Institución: Fue creado para la Universidad Ricardo Palma

6. Administración: Pueden ser tanto de forma colectiva o individual.

7. Significación de la Prueba: El objetivo principal de la prueba es identificar los niveles de felicidad de los evaluados, reconociendo los cuatro factores que evalúa la prueba siendo estas: "Sentido positivo de la vida", "Alegría de vivir", "Satisfacción con la vida" y "Realización personal".

8. Medición de la Prueba: Contiene veintisiete reactivos medidos con la escala Likert.

- (TA) Totalmente de acuerdo
- (A) Acuerdo
- (¿?) Ni acuerdo ni desacuerdo
- (D) Desacuerdo
- (TD) Totalmente desacuerdo

9. Análisis Psicométrico: Para la investigación de esta prueba se evaluó a una población de setecientos nueve estudiantes del nivel universitario, siendo féminas la cantidad de treientos setenta y seis equivalente al 56,03% mientras que del sexo masculino la cantidad de evaluados fue de treientos treinta y tres equivalente al 46,97% , de diferentes carreras profesionales y universidades siendo estas públicas y privadas del departamento de Lima, entre las edades de veinte y treinta y cinco años de edad, con una media de 23.10 años (Alarcón, 2006).

Coeficientes de confiabilidad peruana

Alarcón (2006). Tuvo como resultados de confiabilidad de la escala a través del Alfa de Cronbach, la escala general tiene una alta consistencia interna del .916. Todos los ítems se encontraron con un resultado altamente significativo variando el rango entre .909 a .915. La confiabilidad según cada factor independiente resulto para el primero que es “Sentido positivo de la vida” con un Alfa de Cronbach de .88, para el segundo factor que es “Satisfacción con la vida” con un Alfa de Cronbach de .70, para el tercer factor siendo este “Realización personal” tuvo un puntaje en el Alfa de Cronbach de .76 y por último para el cuarto factor que es “Alegría de vivir” el Alfa de Cronbach salió con un puntaje de .72.

TABLA 2. COEFICIENTES ÍTEMEscala (r), Coeficientes R², y Coeficientes α de Cronbach

Ítem	R	R ²	α
1	.42	.273	.913
2	.58	.453	.910
3	.43	.395	.913
4	.62	.550	.909
5	.50	.343	.911
6	.54	.433	.911
7	.47	.340	.912
8	.49	.320	.911
9	.51	.342	.912
10	.53	.354	.911
11	.61	.455	.909
12	.57	.440	.911
13	.61	.431	.910
14	.45	.290	.912
15	.52	.363	.911
16	.43	.430	.912
17	.51	.367	.911
18	.47	.360	.912
19	.57	.475	.911
20	.54	.494	.911
21	.51	.395	.911
22	.55	.492	.90
23	.52	.467	.911
24	.51	.412	.911
25	.54	.412	.911
26	.55	.445	.910
27	.29	.280	.915

Notas. Todos los r, $p < .001$; ítem 27, $p < .01$

Fuente: Reynaldo (Alarcón R. , 2006).

TABLA 3. MATRIZ DE FACTORES

Matriz de factores extraídos por Rotación Varimax y Cargas Factoriales de los

Ítem	F1	F2	F3	F4
26. Todavía no he encontrado sentido a mi existencia	.68			
20. La felicidad es para algunas personas, no para mi	.68			
18. Tengo problemas tan hondos que me quitan la tranquilidad	.67			
23. Para mí, la vida es una cadena de sufrimientos	.67			
22. Me siento triste por lo que soy	.66			
02. Siento que mi vida está vacía	.66			
19. Me siento un fracasado	.64			
17. La vida ha sido injusta conmigo	.62			
11. La mayoría del tiempo no me siento feliz	.62			
07. Pienso que nunca seré feliz	.59			
14. Me siento inútil	.53			
04. Estoy satisfecho con mi vida		.68		
03. Las condiciones de mi vida son excelentes		.67		
05. La vida a sido buena conmigo		.66		
01. En la mayoría de las cosas, mi vida está cerca de mi ideal		.57		
06. Me siento satisfecho con lo que soy		.55		
10. Me siento satisfecho porque estoy donde tengo que estar		.44		
24. Me considero una persona realizada			.67	
21. Estoy satisfecho con lo que hasta ahora he alcanzado			.64	
27. Creo que no me falta nada			.61	
25. Mi vida transcurre plácidamente			.58	
09. Si volviera a nacer no cambiaría casi nada de mi vida			.46	
08. Hasta ahora he conseguido las cosas que para mí son importantes			.41	
12. Es maravilloso vivir				.66
15. Soy una persona optimista				.61
16. He experimentado la alegría de vivir				.58
13. Por lo general me siento bien				.49
Coeficientes Alfa =	.88	.79	.76	.72

Ítems

Fuente: Reynaldo (Alarcón R. , 2006)

Validez de la escala de felicidad peruana

Se realizó un análisis factorial para la validez de constructo, juntando de esta manera los veintisiete reactivos en los cuatro factores ya identificados de manera independiente como “Sentido positivo con la vida” como factor uno teniendo once reactivos, “Satisfacción con la vida” como factor dos contiene seis reactivos, “Realización personal” como tercer factor tiene seis reactivos y “Alegría de vivir” como cuarto factor está compuesto por cuatro reactivos. Entendiéndose así que la saturación factorial para cada uno de estos factores es alta identificando que el menor puntaje es de .405 y el puntaje más alto es de .684. En conclusión, se puede entender que la Escala de Felicidad de Lima está considerada con una validez factorial adecuada, avalando que presenta una coherencia entre las medidas referidas al constructo que se ha medido.

4.8. Técnicas estadísticas para el procesamiento de la información

Después de la aplicación de los instrumentos y construida la base de datos se procederá a llenar los datos en el paquete estadístico SPSS Statistics versión 26.0 para Windows 10, con el objetivo de verificar la relación entre Inteligencia emocional y Felicidad en adultos de la Urb. Cruzpata de Cusco.

V. RESULTADOS

5.1 Presentación de resultados e interpretación de resultados

5.1.1 Resultados estadísticos e interpretación de la variable Inteligencia emocional y sus dimensiones

TABLA 4. PERCEPCIÓN EMOCIONAL

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaj e válido	Porcentaje acumulado
Bajo	36	33,0	33,0	33,0
Medio	41	37,6	37,6	70,6
Alto	32	29,4	29,4	100,0
Total	109	100,0	100,0	

Nota. Elaboración propia (2021)

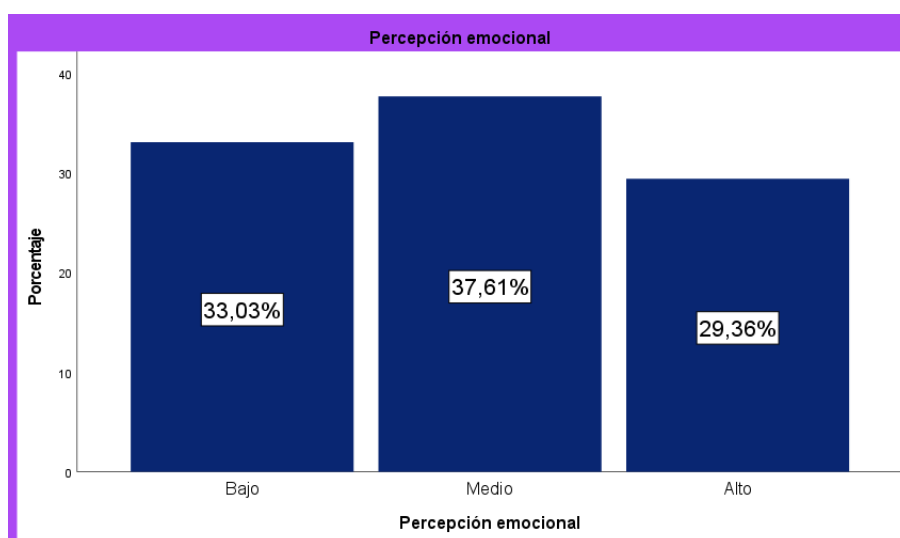


Figura 1. Percepción emocional

De la tabla anterior, se tiene que la percepción emocional de un 37,61% de los encuestados es de nivel medio, asimismo, un 29,36% tiene un nivel de percepción Alto. Sin embargo, un 33,03% afirma que percepción emocional es bajo.

TABLA 5. COMPRESIÓN DE SENTIMIENTO

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaj e válido	Porcentaje acumulado
Bajo	35	32,1	32,1	32,1
Medio	47	43,1	43,1	75,2
Alto	27	24,8	24,8	100,0
Total	109	100,0	100,0	

Nota. Elaboración propia 2021

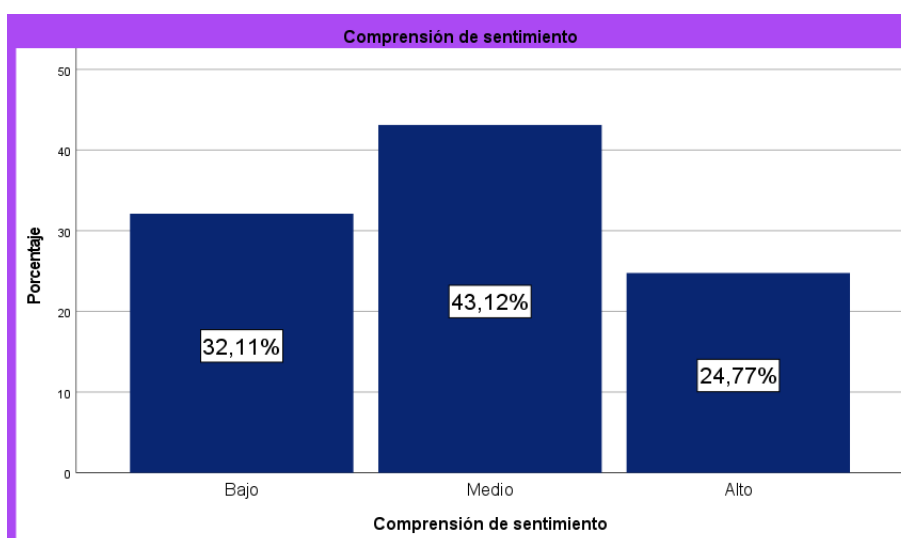


Figura 2. **Comprensión de sentimiento**

En cuanto a la comprensión de sentimiento, el 43.12% de los encuestados considera que su comprensión de sentimiento es de nivel medio, el 32.11% afirma que la comprensión de sentimiento es baja. Y solo un 24,77% considera que es Alto.

TABLA 6. REGULACIÓN EMOCIONAL

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	35	32,1	32,1	32,1
Medio	42	38,5	38,5	70,6
Alto	32	29,4	29,4	100,0
Total	109	100,0	100,0	

Nota. Elaboración propia 2021

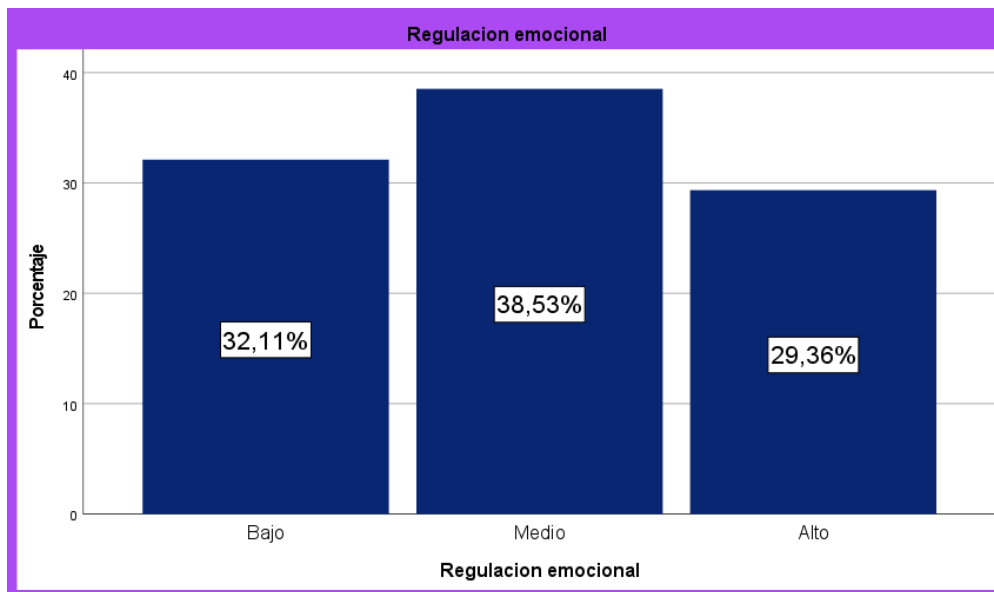


Figura 3. **Regulación emocional**

En cuanto a la regulación emocional, el 38,53% considera que la regulación emocional es media, un 32.11% considera que es baja y solo un 29,36% afirma que la regulación emocional es alta.

5.1.2 Resultados estadísticos e interpretación de la variable Felicidad y sus dimensiones

TABLA 7. SENTIDO POSITIVO DE LA VIDA

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	36	33,0	33,0	33,0
Medio	41	37,6	37,6	70,6
Alto	32	29,4	29,4	100,0
Total	109	100,0	100,0	

Nota. Elaboración propia (2021)

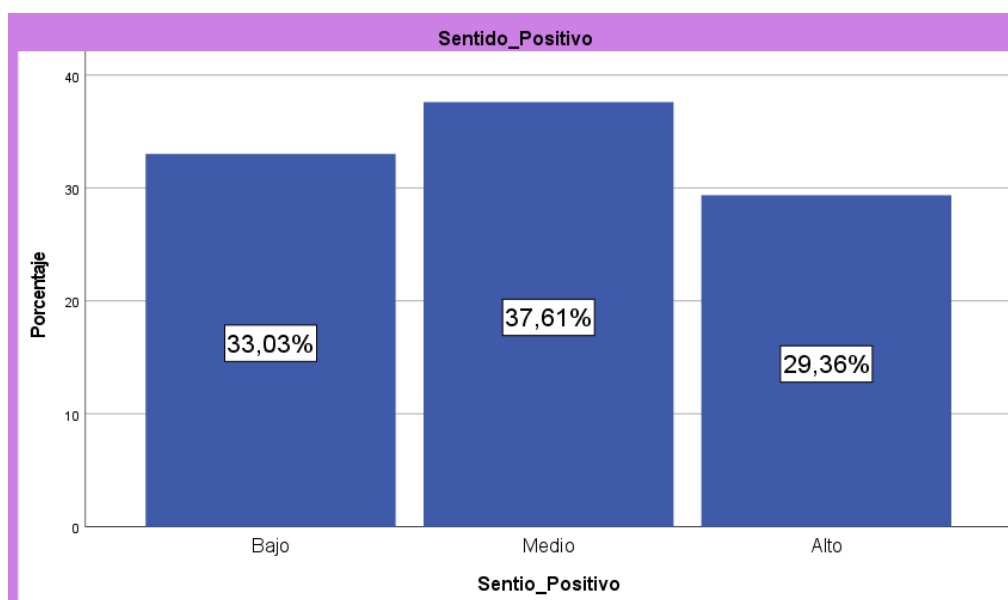


Figura 4. Sentido positivo de la vida

En cuanto al sentido positivo de la vida, un 37,61% lo califica como medio, un 33,03% lo califica como bajo y el 29,36% lo califica como alto.

TABLA 8. SATISFACCIÓN POR LA VIDA

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	33	30,3	30,3	30,3
Medio	51	46,8	46,8	77,1
Alto	25	22,9	22,9	100,0
Total	109	100,0	100,0	

Nota. Elaboración propia (2021)

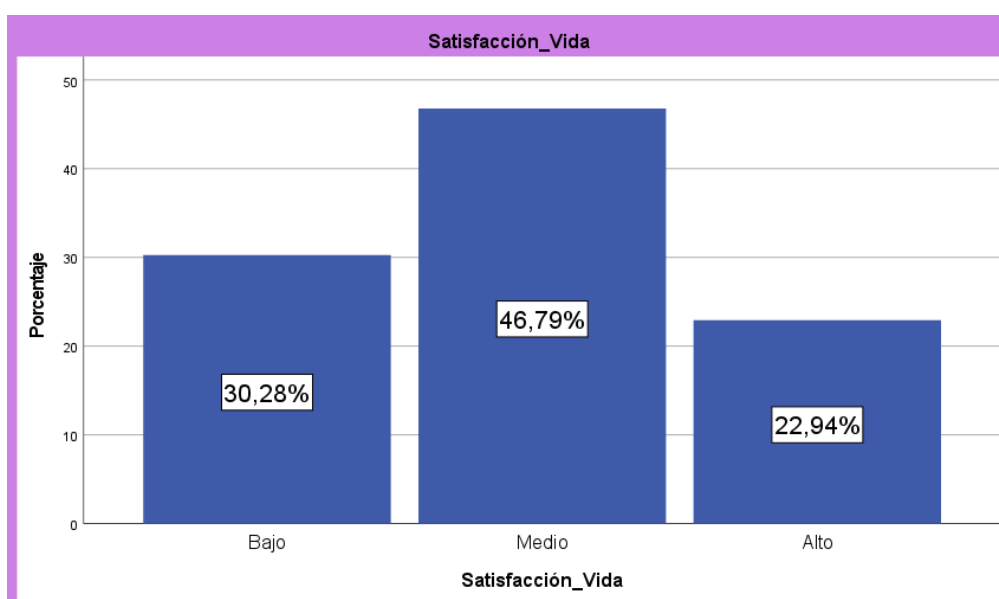


Figura 5. **Satisfacción por la vida**

En cuanto a la satisfacción con la vida un 46,79% respondió estar satisfecho de forma regular, el 30,28% respondió no estar satisfecho y el 22,94% respondió estar altamente satisfecho.

TABLA 9. REALIZACIÓN PERSONAL

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje	Porcentaje
	a	e	válido	acumulado
Medio	48	44,0	44,0	74,3
Alto	28	25,7	25,7	100,0
Total	109	100,0	100,0	

Nota. Elaboración propia (2021)

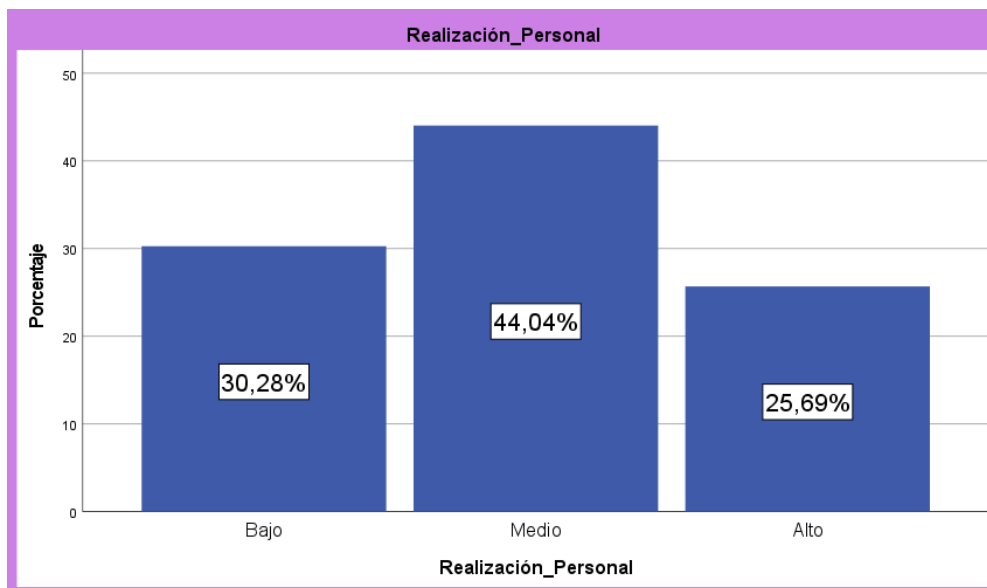


Figura 6. **Realización Personal**

De acuerdo a la realización personal, el 44,04% respondió que su realización personal al momento aún es regular, un 30,28% respondió no estar realizado y un 25,69% respondió que el nivel de su realización personal es alto.

TABLA 10. ALEGRÍA DE VIVIR

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	35	32,1	32,1	32,1
Medio	44	40,4	40,4	72,5
Alto	30	27,5	27,5	100,0
Total	109	100,0	100,0	

Nota. Elaboración propia (2021)

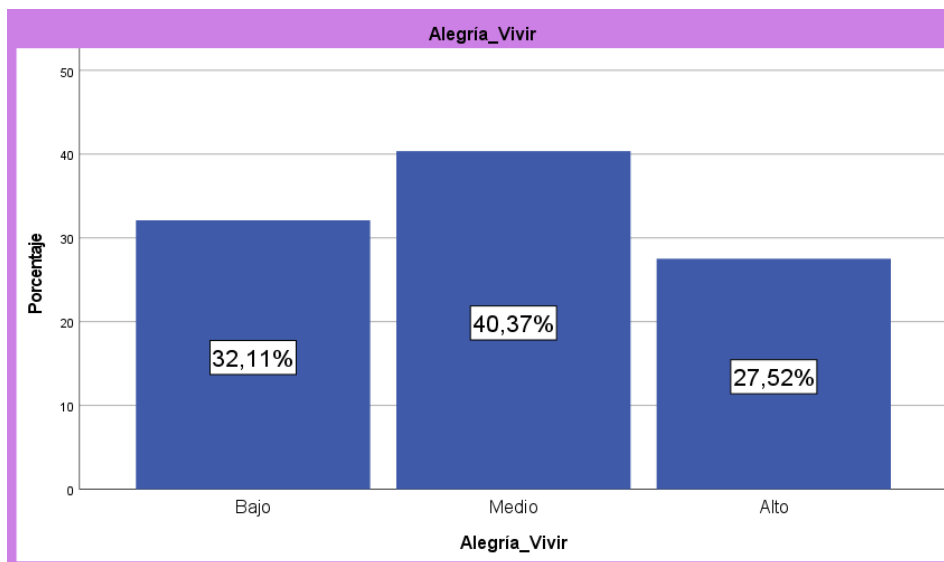


Figura 7. **Alegría de vivir**

En cuanto a la alegría de vivir, un 40,37% respondió estar alegre moderadamente, un 27,52% está muy alegre y el nivel de alegría de un 32,11% es bajo.

TABLA 11. SEXO DE LOS ENCUESTADOS

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Femenino	58	53,2	53,2	53,2
Masculino	51	46,8	46,8	100,0
Total	109	100,0	100,0	

Nota. Elaboración propia (2021)

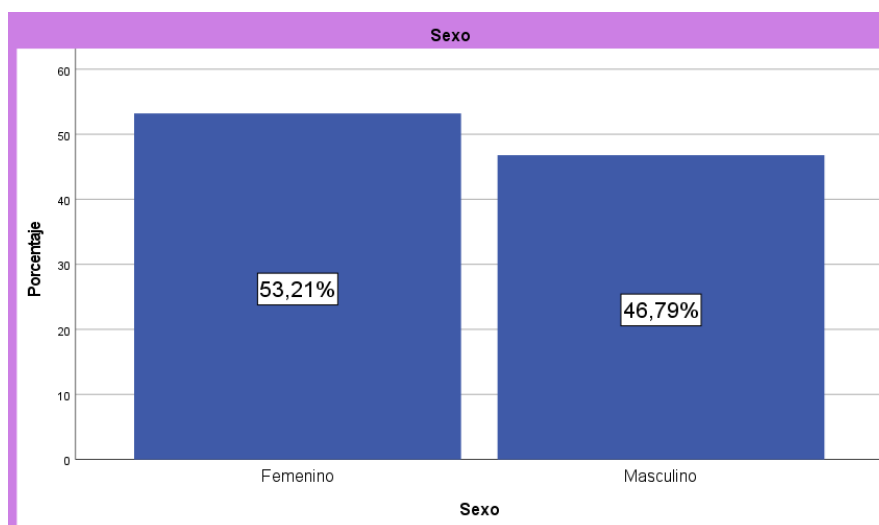


Figura 8. **Sexo de los encuestados**

El 53,21% de los adultos encuestados fueron del sexo femenino mientras que el 46,79% fueron del sexo masculino.

TABLA 12. TABLA CRUZADA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y FELICIDAD

		Felicidad			Total
		Bajo	Medio	Alto	
Inteligencia Emocional	Bajo	32	2	0	34
	Medio	5	39	2	46
	Alto	0	3	26	29
Total		37	44	28	109

Nota. Elaboración propia (2021)

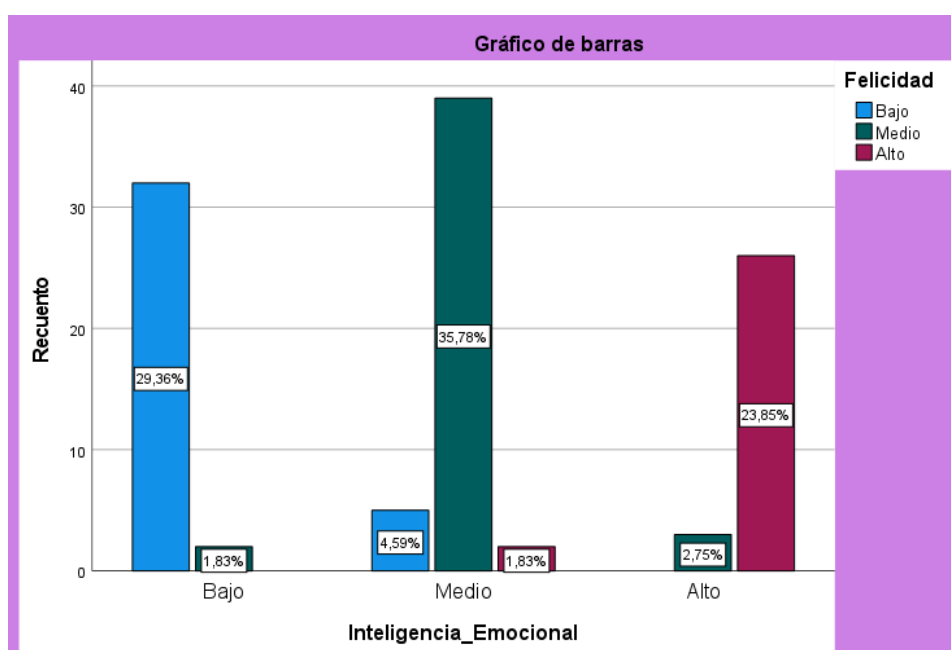


Figura 9. **Tabla cruzada de Inteligencia emocional y felicidad**

De la figura, se puede observar que cuando se tiene una inteligencia emocional baja también es baja la felicidad esto se puede evidenciar ya que un 29,36% de los encuestados respondió tener una inteligencia emocional baja, un grado de felicidad bajo y nadie respondió tener una alta felicidad. Cuando se tiene una inteligencia emocional media, también se tiene una felicidad media, ello se puede evidenciar ya que el 35,78% de los encuestados respondió tener una inteligencia moderada y su grado de felicidad también era media. Sin

embargo, cuando se tiene una inteligencia emocional alta, el grado de felicidad también es alta, esto se puede evidenciar en la barra color roja, en la cual, el 23.85% de los encuestados respondió tener alta inteligencia emocional y también un grado de felicidad alta.

VI. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

6.1. Análisis descriptivo de los resultados

Prueba de Normalidad Kolmogorov-Smirnov

H₀: La distribución de la variable no es distinta a la distribución normal

H₁: La distribución de la variable es distinta a la distribución normal

Regla de decisión

Sig. < 0.05 → se acepta la H₁ y se rechaza H₀

Sig. > 0.05 → se acepta la H₀ y se rechaza H₁

TABLA 13. PRUEBA DE NORMALIDAD KOLMOGOROV -SMIRNOV

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Inteligencia_Emocional	,212	109	,000
Felicidad	,222	109	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Nota. Elaboración propia (2021)

Para las pruebas de normalidad de más de 100 datos, se utiliza una prueba de normalidad Kolmogorov - Smirnov. De acuerdo a esta prueba de normalidad se rechaza la hipótesis nula, ya que su nivel de significancia es menor a 0.05, por lo tanto, no tiene una distribución normal. En ese sentido, se debe aplicar una estadística no paramétrica.

- **Hipótesis general**

H₀: La inteligencia emocional **no** se asocia significativamente con la felicidad en adulto de la Urb. Cruzpata Cusco 2021.

H₁: La inteligencia emocional se asocia significativamente con la felicidad en adulto de la Urb. Cruzpata Cusco 2021.

Regla de decisión

Sig. < 0.05 → se acepta la H₁ y se rechaza H₀

Sig. > 0.05 → se acepta la H₀ y se rechaza H₁

TABLA 14. CORRELACIÓN ENTRE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LA FELICIDAD

			Inteligencia _Emocional	Felicidad
Rho de Spearman	Coeficiente de correlación	de	1,000	,906**
	Sig. (bilateral)		.	,000
	N		109	109
Felicidad	Coeficiente de correlación	de	,906**	1,000
	Sig. (bilateral)		,000	.
	N		109	109

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Nota. Elaboración propia (2021)

De acuerdo a la tabla 14, se tiene que el nivel de significancia es menor a 0.05, por lo que se acepta la hipótesis uno, en la que existe correlación entre la Inteligencia emocional y la felicidad. Además, esto se puede evidenciar ya que el Rho de Spearman es 0,906, lo cual expresa que existe una relación positiva y muy alta entre la variable inteligencia emocional y felicidad.

- **Primera hipótesis específica**

H0: La asociación **no** es significativa entre la Inteligencia Emocional y el sentido positivo de la vida en los adultos de la Urb. Cruzpata del departamento de Cusco 2021.

H1: La asociación es significativa entre la Inteligencia Emocional y el sentido positivo de la vida en los adultos de la Urb. Cruzpata del departamento de Cusco 2021.

TABLA 15. CORRELACIÓN ENTRE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SENTIDO POSITIVO DE LA VIDA

		Inteligencia_ Emocional	Sentido_ Positivo
Rho de Spearman	Coeficiente de correlación	de 1,000	-,054
	Sig. (bilateral)	.	,579
	N	109	109
	Coeficiente de correlación	de -,054	1,000
	Sig. (bilateral)	,579	.
	N	109	109

Nota. Elaboración propia (2021)

En la tabla 15, el nivel de significancia bilateral es menor a 0.05, por lo que se acepta la hipótesis nula, en la que no existe correlación entre la Inteligencia emocional y el sentido positivo de la vida. De acuerdo al Rho de Spearman existe una relación inversa baja entre la variable Inteligencia emocional y felicidad, con un valor de -0,054.

- **Segunda hipótesis específica**

H0: La asociación **no** es significativa entre la Inteligencia Emocional y Satisfacción por la vida en los adultos de la Urb. Cruzpata del departamento de Cusco 2021.

H1: La asociación es significativa entre la Inteligencia Emocional y Satisfacción por la vida en los adultos de la Urb. Cruzpata del departamento de Cusco 2021.

TABLA 16. CORRELACIÓN ENTRE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SATISFACCIÓN CON LA VIDA

		Inteligencia_E mocional	Satisfacción_Vi da
Rho de Inteligencia_Emo Spearman	Coefficiente de correlación	1,000	,720**
	Sig. (bilateral)	.	,000
	N	109	109
Satisfacción_Vida	Coefficiente de correlación	,720**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	.
	N	109	109

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Nota. Elaboración propia (2021)

En la tabla presentada, se puede observar que existe correlación entre las variables inteligencia emocional y satisfacción con la vida, de acuerdo a la significancia bilateral se acepta la hipótesis uno, ya que es menor a 0.05. De acuerdo al Rho de Spearman existe una correlación buena y relación positiva entre la variable Inteligencia emocional y satisfacción con la vida con un valor de 0,720.

- **Tercera hipótesis específica**

H0: La asociación **no** es significativa entre la Inteligencia Emocional y Realización personal en los adultos de la Urb. Cruzpata del departamento de Cusco 2021.

H1: La asociación es significativa entre la Inteligencia Emocional y Realización personal en los adultos de la Urb. Cruzpata del departamento de Cusco 2021.

TABLA 17. CORRELACIÓN ENTRE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y REALIZACIÓN PERSONAL

		Inteligencia	Realización_
		_Emocional	Personal
Rho de Inteligencia_	Coeficiente	de	1,000
Spearm	correlación		,673**
an	Sig. (bilateral)		,000
	N	109	109
Realización_	Coeficiente	de	,673**
Personal	correlación		1,000
	Sig. (bilateral)		,000
	N	109	109

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Nota. Elaboración propia (2021)

Existe correlación buena entre la variable inteligencia emocional y Realización personal, ello se puede evidenciar en la tabla 17 ya que el Rho de Speraman es de 0,673, y tiene una significancia bilateral de 0.000, con lo cual se afirma que existe correlación entre estas variables.

- **Cuarta hipótesis específica**

H0: La asociación **no** es significativa entre la Inteligencia Emocional y la Alegría por vivir en los adultos de la Urb. Cruzpata del departamento de Cusco 2021.

H1: La asociación es significativa entre la Inteligencia Emocional y la Alegría por vivir en los adultos de la Urb. Cruzpata del departamento de Cusco 2021.

TABLA 18. CORRELACIÓN ENTRE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ALEGRÍA DE VIVIR

			Inteligencia _Emocional	Alegría_Vivir
Rho de Spearman	Inteligencia_Emo cional	Coeficiente de correlación	1,000	,525**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	109	109
	Alegría_Vivir	Coeficiente de correlación	,525**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	109	109

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Nota. Elaboración propia (2021)

Existe correlación moderada entre la variable inteligencia emocional y Alegría de vivir, ello se puede evidenciar ya que el Rho de Spearman fue de 0,525, y tiene una significancia bilateral de 0.000, con lo cual se afirma que existe correlación positiva entre las variables Inteligencia emocional y Alegría de vivir.

6.2. Comparación de resultados con el marco teórico

En “Resiliencia y felicidad en adultos mayores de un programa de salud de Lima Norte 2018” (Loarte, 2020), el autor llegó a los resultados en que, la felicidad en adultos mayores es regularmente feliz con un 27, 9%, y un 19% dijo que era infeliz. Dentro de los resultados se tuvo una aparente falta de correlación entre dichas variables. A diferencia de esta, en nuestra investigación se encontró que existía una correlación buena de las variables estudiadas con un valor de 0,884.

Felicidad y bienestar psicológico: estudio comparativo entre Argentina y España (Muratori, 2015), compara los niveles de felicidad y bienestar psicológico, el análisis de varianza muestra que los españoles son más felices y los argentinos tienen mayor bienestar psicológico. Asimismo, nuestro estudio llega a que de acuerdo al nivel de inteligencia emocional el grado de felicidad será bajo o alto. En esta investigación, la mayoría puntuó en un nivel medio de inteligencia emocional y, por lo tanto, una felicidad media.

De acuerdo a Mayer (2008), para que las personas reconozcan sus emociones deben conocer su inteligencia emocional que está compuesta por la percepción, comprensión y reconocimiento emocional, de tal manera que, les permita entablar mayores formas de comunicación y afrontar determinadas situaciones. En algunas ocasiones los adultos mayores, suelen deprimirse al pensar que su inteligencia emocional es baja y esto conlleva a que el nivel de su felicidad baje. A diferencia de otros pocos que piensan que saben casi todo, el cual incrementa el grado de su felicidad.

CONCLUSIONES

- De los resultados obtenidos, se concluye que existe una correlación positiva entre la inteligencia emocional y la felicidad en adultos de la Urb. Cruzpata del departamento de Cusco en el año 2021. De acuerdo al Rho de Spearman existe una correlación muy alta entre la variable la inteligencia emocional y la felicidad con un valor de 0,720.
- No existe relación significativa entre la inteligencia emocional y el sentido positivo de la vida en los adultos de la Urb. Cruzpata, según el valor de significancia mayor a 0.05. De acuerdo al Rho de Spearman igual a - 0,054, la relación es inversa baja entre la variable inteligencia emocional y el sentido positivo de la vida.
- Existe una asociación significativa entre la inteligencia emocional y Satisfacción por la vida en los adultos de la Urb. Cruzpata. De acuerdo al Rho de Spearman existe una correlación buena y relación positiva entre la variable Inteligencia emocional y satisfacción con la vida con un valor de 0,720.
- Existe una asociación significativa entre la Inteligencia Emocional y Realización personal en los adultos de la Urb. Cruzpata del departamento de Cusco en el año 2021. De acuerdo al Rho de Spearman existe una correlación buena y relación positiva entre la variable Inteligencia emocional y realización personal con un valor de 0,673.
- Existe una asociación significativa entre la Inteligencia Emocional y la Alegría por vivir en los adultos de la Urb. Cruzpata del departamento de Cusco 2021. De acuerdo al Rho de Spearman existe una correlación

media y relación positiva entre la variable Inteligencia emocional y Alegría de vivir con un valor de 0,525.

RECOMENDACIONES

Realizar análisis de regresión lineal con las variables sociodemográficas para obtener un nivel de predicción en relación a las variables.

Se recomienda para próximos estudios tomar una población de estrato social medio y otro de alto, ya que algunas veces son los factores económicos y la posición social los que intervienen en la decisión de las personas y su nivel de felicidad.

Usar otra logística por parte de los nuevos investigadores tratando de adecuar los instrumentos a muestras de nuestra realidad e idiosincrasia para verificar si los resultados siguen siendo los mismo o hay algún cambio.

Se recomienda realizar una investigación que implique usar las dimensiones de la Inteligencia Emocional (percepción emocional, comprensión de sentimiento y regulación emocional) con relación a la Felicidad.

Implementar en los distritos programas que promuevan la Inteligencia Emocional y la Felicidad involucrando a la comunidad. Dentro de ellas, se recomienda realizar talleres con los temas sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal y alegría de vivir.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acosta, F. P. (2018). Predictores de la Felicidad y la Inteligencia Emocional en la Educación Secundaria. *Colombiana de Psicología*, 27(1), 71-84.
- Alarcón. (2006). Desarrollo de una escala factorial para medir la felicidad. *Revista Interamericana de*, 40(1), 96-106.
- Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una escala factorial. *Revista Interamericana de*, 40(1), 96-106.
- Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una escala factorial para medir la felicidad. *Interamericana de Psicología*, 40 (1), 95-102.
- Alarcón, R. (2009). *Psicología de la Felicidad*. Lima: editorial universitaria de la Universidad Ricardo Palma.
- Alarcón. (2006). Desarrollo de una escala factorial para medir la felicidad. *Interamerican Journal of Psychology*, 40(1), 99-106.
- Alarcón., R. (2015). La idea de la felicidad. *Apuntes de Ciencia & Sociedad*, 5(1), 2.
- Atienza, F. L.-M. (2000). Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida en adolescentes. *Psicothema*, 314-319.
- Bar - On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence. *Psicothema*, 18, 13-25.
- Bar-On, R. (1997). *Inventario de cociente emocional de BarOn*.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence. *Psicothema*, 18, 13-25.
- Chang Marcovich, M. L. (2017). *Relacion entre inteligencia emocional y respuesta al estres*.
- Choquehuanca Palomino, K. E. (2021). *Inteligencia emocional, miedo al COVID-19 y Síndrome de Burnout en trabajadores de una municipalidad*. Cusco: Universidad Católica de Santa María .
- Contini, N. F. (2005). *Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico*. Tucumán: Anales de Psicología/Annals of Psychology.
- Del Rosal, I., Moreno Manso, J. M., & Bermejo, M. L. (2018). Inteligencia emocional y rendimiento académico en futuros maestros de la Universidad de Extremadura. *Profesorado, revista de currículum y formación del profesorado*, 22(1), 257-275.
- Diener, E. (1994). El bienestar subjetivo. *Intervención psicosocial*, 3(8), 67.
- Diener., E. (1994). El bienestar subjetivo. *ntervención psicosocial*, 3(8), 67.

- Extremuera-Pacheco, N. & B. (2005). Inteligencia emocional percibida y diferencias individuales en el meta-conocimiento de los estados. *Elsevier*, 11(2-3), 101-122.
- Fernández-Berrocal, B.-M. E. (2012). *Propiedades Psicométricas del Trait Meta-Mood Scale 24 en estudiante universitarios argentinos*. Buenos Aires: Psicogente.
- Fernández-Berrocal, E. P. (2005). Inteligencia Emocional percibida y diferencias individuales en el metaconocimiento de los estados emocionales. *Elsevier*, 11(2-3), 101-122.
- Fernández-Berrocal, P. &. (2006). La Investigación de la Inteligencia Emocional en España. *Ansiedad y estrés*, 12.
- Fernández-Berrocal, P. E.-P. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*, 94(3), 751-755.
- Gabel, S. R. (2005). *Inteligencia emocional: perspectivas y aplicaciones ocupacionales*.
- Gardner, H. (1995). Multiple Intelligences. *The English Journal*, 84(8), 16-18.
- Gardner, H. (2001). *Estructuras de la Mente. La Teoría de las Inteligencias Múltiples*. Mexico D.F.: México, FCE.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam IBooks.
- Goleman, D. (2000). *Lavorare con intelligenza emotiva. Come inventare un nuovo rapporto con il lavoro*. Turín: Vol. 45. Bur Rizzoli.
- Goleman, D. (2001). Una teoría del desempeño basada en la IE. El lugar de trabajo emocionalmente inteligente: cómo seleccionar, medir y mejorar la inteligencia emocional en individuos, grupos y organizaciones. *Jossey - Bass*, 1, 27-44.
- Hernández, F. &. (2010). *Metodología de la Investigación*. Mexico.
- Loarte, R. J. (2020). *Resiliencia y felicidad en adultos mayores de un programa de salud de lima norte 2018*. Lima.
- Lyubomirsky, S., & Kruse, E. C. (2014). Una espiral ascendente entre la gratitud y la humildad. *Ciencias de la psicología social y de la personalidad*, 5 (7), 805-814.
- Maxera, A., & Thalia. (2017). *Inteligencia emocional y satisfacción vital en un grupo de estudiantes universitarios de Lima. 2017*. Lima.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2000). Inteligencia emocional: teoría, hallazgos e implicaciones. *Investigación psicológica*, 93 - 96.
- Mayer, J. S. (2008). Inteligencia emocional: ¿nueva capacidad o rasgos eclécticos? *Psicólogo estadounidense*, 63 (6), 503.
- Mayer, J. y. (1995). Inteligencia emocional y construcción y regulación de sentimientos. *Psicología aplicada y preventiva*, 4 (3), 197-208.

- Mayer, J. y. (1997). Qué es la inteligencia emocional. . *Desarrollo emocional e inteligencia emocional: implicaciones educativas*, 3 , 31.
- Mejía González, K. K. (2012). *Relación de la inteligencia emocional con los rasgos caracterológicos de los estudiantes de segundo año de la Carrera de Licenciatura en Psicología*. San Salvador: Universidad Francisco Gavidia.
- Mestre, J. M. (2008). Inteligencia emocional: definición, evaluación y aplicaciones desde el modelo de habilidades de Mayer y Salovey. *Motivación y emoción*, 407-438.
- Mikulic, I. M. (2018). Construcción de un inventario de inteligencia emocional percibida para adultos. *Ciencias Psicológicas*, 12(1), 121-136.
- Muratori, M. Z. (2015). Felicidad y bienestar psicológico: estudio comparativo entre Argentina y España. *Psykhé (Santiago)*, 24(2), 1-18.
- Payne, W. L. (1985). *Un estudio de la emoción: desarrollo de la inteligencia emocional; autointegración; relacionado con el miedo, el dolor y el deseo*.
- Pérez, E., & Medrano, L. A. (2013). Teorías contemporáneas de la inteligencia: Una revisión crítica de la literatura. *Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, vol. 5, no 2, p. 6.
- Pertegal, F. M., Castejón, C. J., & Martínez, M. A. (2011). *Competencias socioemocionales en el desarrollo profesional del maestro*. Murcia: Universidad de Alicante.
- Pinares Talaver, O. D. (2015). *Relación entre la inteligencia Emocional y la Felicidad en Adolescentes Universitarios*. Arequipa.
- Quiñonez, M. D. (2020). *Inteligencia emocional e impulsividad en estudiantes del tercer grado de primaria de una Unidad Educativa de Guayaquil*. Guayaquil.
- Rey, L. &. (2012). Inteligencia emocional percibida, felicidad y estrategias distractoras en adolescentes. *Boletín de psicología*, 104, 87-101.
- Salovey, P. M. (1995). Emotional . *American Psychological Association*, 125-154.
- Salovey, P. y. (1997). *Emotional Development and Emotional Intelligence*. Nueva York: Basic Books.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Inteligencia emocional. *imaginación, cognición y personalidad*, 9 (3), 185-211.
- Seligman, M. M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
- Seligman, M. S. (2005). Progreso de la psicología positiva: validación empírica de intervenciones. *Psicólogo estadounidense*, 60 (5), 410.
- Tamir, M. M. (2008). Motivos hedónicos e instrumentales en la regulación de la ira. *Ciencias psicológicas*, 19 (4), 324-328.

Te, A. (s.f.).

Varela, L. C. (2004). Características del deterioro cognitivo en el adulto mayor hospitalizado a nivel nacional. *Revista de la sociedad peruana de medicina interna*, 17(2), 37-42.

Vázquez, C. D. (2013). Escala de satisfacción con la vida en una muestra representativa de adultos españoles: validación y datos normativos. *Revista española de psicología*, 16 (82), 1-15.

Veenhoven, R. &. (2006). Rising happiness in nations 1946–2004. *Social indicators research*, 79(3), 421-436.

Veenhoven, R. (2000). The four qualities of life. Ordering concepts and measures of the good life. *Journal Of Happiness Studies*, 1, 1 – 39.

ANEXOS

Anexos 1: Instrumentos de investigación

TEST TMMS-24

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

No hay respuestas correctas ni incorrectas, ni buenas ni malas. No emplee mucho tiempo en cada pregunta.

1		2		3		4		5		
Nada de acuerdo		Algo de acuerdo		Bastante de acuerdo		Muy de acuerdo		Totalmente de acuerdo		
N°	PREGUNTNAS					1	2	3	4	5
01	Presto mucha atención a los sentimientos									
02	Normalmente me preocupo por lo que siento									
03	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones									
04	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estados de animo									
05	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos									
06	Pienso en mi estado de ánimo constantemente									
07	A menudo pienso en mis sentimientos									
08	Presto mucha atención a como me siento									
09	Tengo claro mis sentimientos									
10	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos									
11	Casi siempre se 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 cuales 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 siento mal									
21	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme									
22	Me preocupo por tener un buen estado de animo									
23	Tengo mucha energía cuando me siento feliz									
24	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de animo									

ESCALA DE FELICIDAD DE LIMA

Instrucciones: En la parte inferior encontrara una serie de afirmaciones con las que usted puede estar de acuerdo, en desacuerdo o en duda. Lea detenidamente cada afirmación y luego ubique en la escala para indicar su grado de aceptación o rechazo a cada una de las frases. Marque su respuesta con X. No hay respuestas buenas ni malas.

Totalmente de acuerdo	Acuerdo	Ni acuerdo ni desacuerdo	Desacuerdo	Totalmente de desacuerdo
(TA)	(A)	(¿?)	(D)	(TD)

N°	ÍTEMS	TA	A	¿?	D	TD
01	En la mayoría de las cosas mi vida está cerca de mi ideal					
02	Siento que mi vida está vacía					
03	Las condiciones de mi vida son excelentes					
04	Estoy satisfecho con mi vida					
05	La vida ha sido buena conmigo					
06	Me siento satisfecho con lo que soy					
07	Pienso que nunca seré feliz					
08	Hasta ahora, he conseguido las cosas que para mí son importantes					
09	Si volviese a nacer no cambiaría casi nada en mi vida					
10	Me siento satisfecho porque estoy donde tengo que estar					
11	La mayoría del tiempo me siento feliz					
12	Es maravilloso vivir					
13	Por lo general me siento bien					
14	Me siento útil					
15	Soy una persona optimista					
16	He experimentado la alegría de vivir					
17	La vida ha sido injusta conmigo					
18	Tengo problemas tan hondos que me quitan la tranquilidad					
19	Me siento un fracasado					
20	La felicidad es para algunas personas, no para mi					
21	Estoy satisfecho con lo que hasta ahora he alcanzado					
22	Me siento triste por lo que soy					
23	Para mi, la vida es una cadena de sufrimientos					
24	Me considero una persona realizada					
25	Mi vida transcurre plácidamente					
26	Todavía no he encontrado sentido a mi existencia					
27	Creo que no me falta nada					

Anexo 2: Matriz de consistencia

TITULO: INTELIGENCIA EMOCIONAL Y FELICIDAD EN ADULTOS EN LA URB. CRUZPATA DEL DEPARTAMENTO DE CUSCO 2021

Problema	Objetivo	Hipótesis	Variables	Metodología	Instrumento
Problema General ¿Cuál es la asociación de la Inteligencia Emocional y la Felicidad en adultos de la Urb. Cruzpata del departamento de Cusco 2021?	Objetivo General Determinar la asociación entre la Inteligencia Emocional y la Felicidad en adultos de la Urb. Cruzpata del departamento de Cusco 2021.	Hipótesis General La inteligencia emocional se asocia significativamente con la felicidad en adulto de la Urb. Cruzpata Cusco 2021.	Variable 1 (V₁) Inteligencia Emocional	Por su finalidad: Tenemos: Básicas – Teórica Por su alcance: La investigación es de tipo Correlacional Por su diseño: Son de tipo no Experimentales - Transeccional Por su fuente: Este estudio tiene la recolección de datos por medio de: - Documentos - Investigación de Campo Por su enfoque: Son de tipo: - Cuantitativos	Trait Meta-Mood Scale 24 (TMMS-24) Autor: Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai (1995) Objetivo: La prueba del “Trait Meta-Mood Scale 24” Es una escala rasgo que evalúa el metaconocimiento de los estados emocionales. En concreto, las destrezas con las que podemos ser conscientes de nuestras propias emociones, así como de nuestra capacidad para regularlas.
Problemas Específicos ¿Cuál es la asociación de la Inteligencia Emocional y el Sentido positivo de la vida en los adultos de la Urb. Cruzpata del departamento de Cusco 2021?	Objetivos Específicos Determinar la asociación de la Inteligencia Emocional y el Sentido positivo de la vida en los adultos de la Urb. Cruzpata del departamento de Cusco 2021	Hipótesis Especificas La asociación es significativa entre la Inteligencia Emocional y el sentido positivo de la vida en los adultos de la Urb. Cruzpata del departamento de Cusco 2021.	Variables 2 (V₂) Felicidad		
¿Cuál es la asociación de la Inteligencia Emocional y Satisfacción por la vida en los adultos de la Urb. Cruzpata del departamento de Cusco 2021?	Determinar la asociación de la Inteligencia Emocional y la Satisfacción por la vida en los adultos de la Urb. Cruzpata del departamento de Cusco 2021	La asociación es significativa entre la Inteligencia Emocional y Satisfacción por la vida en los adultos de la Urb. Cruzpata del departamento de Cusco 2021.			
¿Cuál es la asociación de la Inteligencia Emocional y Realización personal en los adultos de la Urb. Cruzpata del departamento de Cusco 2021?	Determinar la asociación de la Inteligencia Emocional y la Realización personal en los adultos de la Urb. Cruzpata del departamento de Cusco 2021	La asociación es significativa entre la Inteligencia Emocional y Realización personal en los adultos de la Urb. Cruzpata del departamento de Cusco 2021.			
¿Cuál es la asociación de la Inteligencia Emocional y Alegría de vivir en adultos de la Urb. Cruzpata del departamento de Cusco 2021?	Determinar la asociación de la Inteligencia Emocional y la Alegría de vivir en adultos de la Urb. Cruzpata del departamento de Cusco 2021	La asociación es significativa entre la Inteligencia Emocional y la Alegría por vivir en los adultos de la Urb. Cruzpata del departamento de Cusco 2021.			
				Escala de felicidad de lima (EFL). Autor: Reynaldo Alarcón. Objetivo: Este instrumento tiene como objetivo medir los niveles de felicidad de la persona, estableciéndose a su vez cuatro factores que la componen: sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal y alegría de vivir.	

Anexo 3: Matriz de operacionalización de variables

Variables	Definición conceptual de variables	Definición operacional de variables	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escalas de medida	Instrumento
V ₁ Inteligencia emocional	Mayer y Salovey, 1997; Salovey y Mayer, 1990. Habilidad para controlar los sentimientos y emociones de uno mismo y de los demás, discriminar entre ellos y utilizar esa información como guía para la acción y el pensamiento propio.	TMMS-24 de Salovey y Mayer (1995) adaptado al español por Fernández – Berrocal y Extremera (2004), formado por un total de 24 ítems.	1- Percepción Emocional	- El individuo es capaz de sentir y expresar los sentimientos de una forma adecuada.	1-8	Intervalo	Trait Meta-Mood Scala TMMS - 24
			2- Comprensión de Sentimiento	- El individuo conoce bien sus propios estados emocionales.	9-16		
			3- Regulación Emocional	- Es capaz de regular sus estados emocionales correctamente.	17-24		
V ₂ Felicidad	El eudemonismo define a la felicidad como el objetivo final del ser humano, es un estado en que la persona se basta a sí misma y no le falta nada (Aristóteles, como se citó en Alarcón, 2006). Según el hedonismo la felicidad es la búsqueda del placer y la ausencia de dolor, en ambos, tanto físico como espiritual, dando mayor relevancia a este último (Epicuro, como se citó en Alarcón, 2006).	La felicidad es un estado afectivo en el cual una persona vivencia un sentimiento de satisfacción bajo la posesión de un bien deseado (Alarcón, 2006).	1- Sentido positivo de la vida	-Ausencia de estado depresivo -Ausencia de fracaso de tranquilidad -Ausencia de pesimismo -Ausencia de vacío existencial	2; 7; 11; 14; 17; 18; 19; 20; 22; 23; 26.	Intervalo	Escala de felicidad de lima (EFL)
			2- Satisfacción por la vida	-Satisfacción por lo alcanzado -Estado ideal	1; 3; 4; 5; 6; 10.		
			3- Realización personal	-Felicidad plena -Autosuficiencia -Tranquilidad emocional	8; 9; 21; 24; 25; 27.		
			4- Alegría de vivir	-Optimismo -Experiencias positivas -Sentirse generalmente bien	12; 13; 15; 16.		

Anexo 4. Informe Turnitin

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y FELICIDAD EN ADULTOS DE LA URB. CRUZPATA DEL DEPARTAMENTO DE CUSCO 2021

INFORME DE ORIGINALIDAD

7 %

INDICE DE SIMILITUD

8%

FUENTES
INTERNET

5%

DE
PUBLICACIONES

5%

TRABAJOS
ESTUDIANTE

DEL

FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Pontificia Universidad Catolica del Peru Trabajo del estudiante	1 %
2	tesis.ucsm.edu.pe Fuente de Internet	1 %
3	Submitted to Universidad Andina del Cusco Trabajo del estudiante	1 %
4	repositorio.upn.edu.pe Fuente de Internet	1 %
5	repositorio.uigv.edu.pe Fuente de Internet	1 %
6	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	1 %
7	repositorio.upch.edu.pe Fuente de Internet	1 %

8

www.psicopedagogia-aragon.com

Fuente de Internet

1 %

9

repositorio.autonmadeica.edu.pe

Fuente de Internet

1 %

Excluir citas

Apagado

Excluir Coincidencias

< 1%

Excluir bibliografía

Activo

