

**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS Y TECNOLOGÍAS SOCIALES Y**  
**HUMANIDADES**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**



**“RELACIÓN ENTRE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LA  
FELICIDAD EN ADOLESCENTES UNIVERSITARIOS”**

Tesis presentado por el Bachiller:

Oscar Daniel Pinares Talavera

Para obtener el Título Profesional de  
Licenciado en Psicología.

**AREQUIPA – PERÚ**  
**2015**

## Dedicatoria

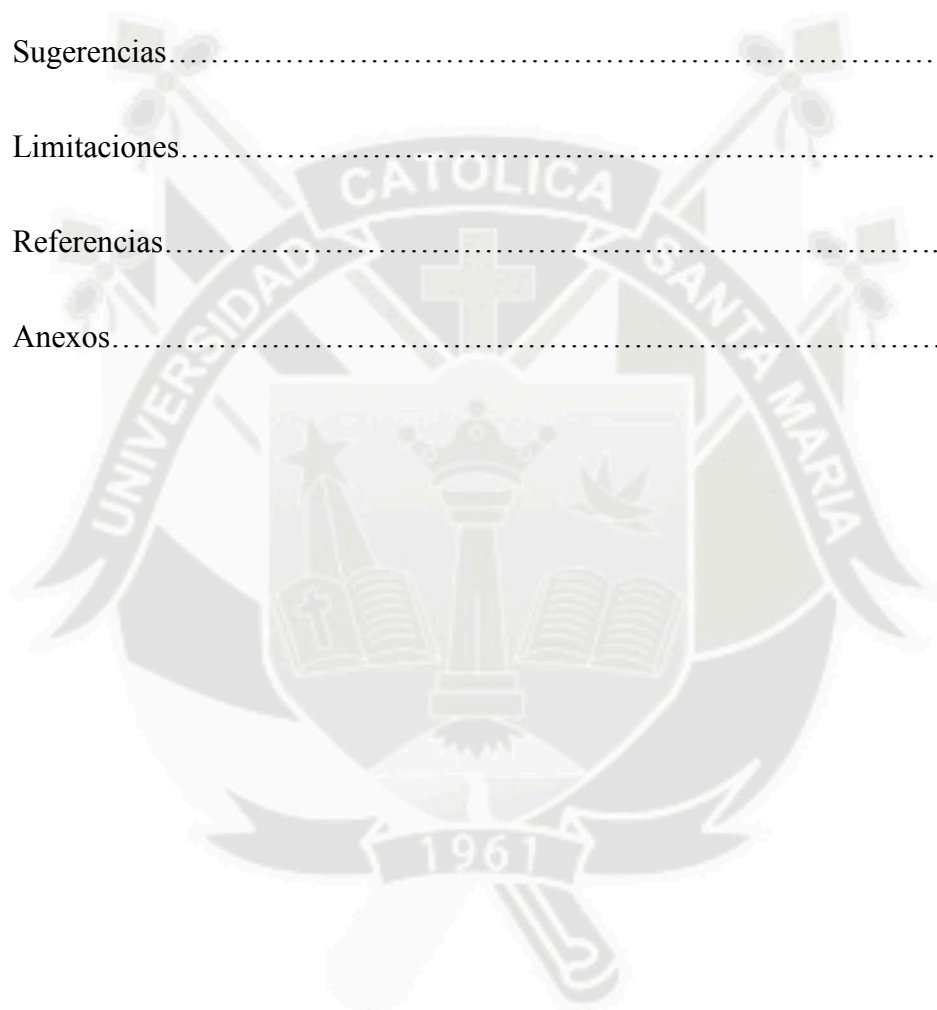
*Quiero dedicar esta investigación a Dios que siempre está ahí para guiar mis pasos, a mis padres que nunca perdieron su confianza en mí y que son mi fuerza y motivo para seguir adelante que conjuntamente con su esfuerzo lograron que sea un hombre luchador y que siempre me apoyaron para lograr mis objetivos en la vida.*



## Índice

<b>Resumen.....</b>	<b>4</b>
<b>Abstrac.....</b>	<b>5</b>
<b>Capítulo I Marco teórico.....</b>	<b>6</b>
Introducción.....	7
Problema de investigación.....	9
Variables.....	9
Interrogantes.....	10
Objetivos.....	10
Antecedentes teóricos.....	11
Antecedentes investigativos.....	20
Hipótesis.....	22
<b>Capítulo II Diseño Metodológico.....</b>	<b>23</b>
Diseño de la investigación.....	24
Técnicas y instrumentos.....	24
Población y muestra.....	27
Estrategia de recolección de datos.....	28
Criterios de procesamiento de información.....	28

<b>Capítulo III Resultados.....</b>	<b>29</b>
Descripción de resultados.....	30
Discusión.....	45
Conclusiones.....	48
Sugerencias.....	47
Limitaciones.....	50
Referencias.....	51
Anexos.....	55



## Resumen

La presente investigación tiene como objetivo principal determinar la relación existente entre la inteligencia emocional y la felicidad en adolescentes universitarios. Se utilizó un cuestionario de inteligencia emocional de Baron (1997) adaptado por (Ugarriza y Pajarez, 2005) y la escala de felicidad de Lima (Alarcón, 2006). Se encuestó a 200 estudiantes entre hombres y mujeres de edades de 16 a 20 años que están cursando los primeros años de la Facultad de Ciencias y Sociales Tecnológicas y Humanidades. Los resultados más importantes y resaltantes demostraron que la inteligencia emocional se correlaciona positivamente con la felicidad en adolescentes universitarios. En cuanto al análisis específico de las subescalas de inteligencia emocional se encontró que todas presentan relaciones significativas con la felicidad, pero la escala de ánimo general es la que muestra el indicador de relación más alto. Posteriormente se realizó regresión lineal observándose que la inteligencia emocional predice un porcentaje significativo de la variabilidad total de la felicidad. Con respecto a la predicción de las subescalas se observó que ánimo general e intrapersonal son las escalas que aportan significativamente a la predicción de la felicidad.

Palabras clave: Inteligencia emocional, Felicidad, adolescentes universitarios.

### **Abstract**

This research has as main objective to determine the relationship between emotional intelligence and happiness among university students. Emotional intelligence questionnaire Baron (1997) adapted by (Ugarriza and Pajarez, 2005) and the scale of happiness Lima (Alarcon, 2006) was used. 200 students between men and women aged 16 to 20 who are enrolled in the first year of the Faculty of Social Sciences and Technology and Humanities were interviewed. The most important and salient results showed that emotional intelligence is positively correlated with happiness among university students. Regarding the specific analysis of the subscales of emotional intelligence it was found to have meaningful relationships with all happiness, but the scale is the general mood indicator showing the highest ratio. Linear regression was performed subsequently observed that emotional intelligence predicts a significant percentage of the total variability of happiness. With regard to the prediction of the subscales it was observed that general and intrapersonal mood scales are contributing significantly to the prediction of happiness.

**Keywords:** Emotional Intelligence, Happiness, university adolescents.



## **CAPITULO I**

### **MARCO TEORICO**

## Introducción

Debido a que somos seres emocionales y la manera como manejamos nuestras emociones logra influir en nuestros estudios, en nuestra forma de poder relacionarnos y en nuestra vida laboral, surge el término de inteligencia emocional el cual es una herramienta que nos facilita el poder manejar nuestras capacidades emocionales y relaciones interpersonales.

El no poder manejar nuestras emociones, posiblemente traería como consecuencia que el estudiante se sienta desmotivado y poco satisfecho consigo mismo, pudiendo llevar al adolescente a presentar problemas académicos, emocionales y conductuales (Guerra, 2013).

Mediante la inteligencia emocional podemos distinguir, concebir, incorporar y regular nuestras emociones y la de las demás personas, siendo esta una capacidad que nos ayuda a encaminar nuestras emociones logrando mejorar nuestras relaciones personales y laborales (Goleman, 1995).

El éxito y la felicidad del ser humano se relacionan con la aparición de ciertos estados de ánimo o emociones positivas llegando a tener un buen rendimiento individual (Fernández-Berrocal y Extremera, 2009).

La persona que experimenta estados de ánimo o emociones positivas se encuentra con circunstancias que él o ella interpreta como deseables, visto que todo está marchando bien, estas personas pueden expandir sus recursos y amistades, llegando a tomar la oportunidad de construir un repertorio de habilidades para uso futuro, o pudiendo descansar y relajarse para reconstruir su energía luego de gastar altos niveles de esfuerzo. Estas personas toman ventaja de su tiempo en este estado para buscar



nuevas metas que aún no han alcanzado. Todos estos comportamientos pueden ser causantes de un éxito futuro (Ramírez y Fuentes, 2013).

La Psicología Positiva plantea, que la persona que experimenta la felicidad, posee buenos recursos intelectuales, físicos y sociales, llegando a fortalecer la capacidad psicológica, haciéndolas parte de sí misma para después usarlas para enfrentar y solucionar problemas de la vida diaria. Entonces podemos decir que una persona que maneja las emociones positivas, posee un repertorio de habilidades sociales, intelectuales y una gran capacidad de resolución de problemas (Vera, 2008).

La inteligencia emocional tiene puntos en común con la psicología positiva, según Dalmau y Rovira (2009) tiene cuatro puntos comunes entre la inteligencia emocional, la psicología humanista y la psicología positiva: la unidad del ser humano (cuerpo, mente y emoción funcionan en conjunto), la relaciones personales (sociabilidad y empatía), el papel de las emociones (expresión y control) y el poder de la esperanza y el pensamiento positivo.

De hecho el uso inteligente de nuestras emociones es considerado una prioridad para la adaptación tanto física como psicológica en distintas situaciones de la vida diaria, dicha información incluye habilidades como trabajar efectivamente, responder y reconocer de manera efectiva los sentimientos propios y ajenos, para motivarse a sí mismo y a los demás (Cadman y Brewer, 2001; citado por Papalia, Olds y Feldman, 2005).

Las habilidades emocionales se relacionan con la felicidad, el funcionamiento social y el bienestar de los adolescentes (Fernández-Berrocal y Extremera, 2009).

El estado emocional positivo del alumno universitario tiene una influencia significativa en su rendimiento académico y en su buen estado cognitivo, por

consiguiente si el alumno no maneja acordemente sus emociones podrá repercutir en su rendimiento académico (Okun, Levy, Karoly y Ruehlman, 2009).

La relevancia de este estudio radica en que tanto como la Inteligencia Emocional y la Felicidad son importantes para el desarrollo personal del ser humano.

Además que de encontrarse una relación entre estas dos variables se obtendría un gran impacto a nivel académico, pedagógico y personal del estudiante universitario.

### **Problema**

¿Existirá una relación positiva y significativa entre la inteligencia emocional y la felicidad?

### **Variables**

Variable 1: Inteligencia emocional

La inteligencia emocional es descrita como una variedad de aptitudes, competencias y habilidades no cognitivas que influyen en la capacidad de una persona para lograr el éxito, así poder soportar las exigencias y presiones del entorno. (Baron, 1997; citado por Ugarriza y Pajares, 2005).

Variable 2: Felicidad

Felicidad es el estado afectivo de satisfacción plena que experimenta subjetivamente una persona, la felicidad es un sentimiento de satisfacción que logra vivenciar la persona, la cual puede ser duradera pero también a su vez perecible. Esta a su vez se encuentra compuesta por cuatro factores: sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal y alegría de vivir (Alarcón, 2006).

### Interrogantes secundarias

- ¿La inteligencia emocional será igual entre los estudiantes de las distintas escuelas profesionales de la facultad de Ciencias y Tecnológicas Sociales y Humanidades?
- ¿La inteligencia emocional será igual entre hombres y mujeres?
- ¿Los niveles de felicidad serán iguales entre los estudiantes de las distintas escuelas profesionales de la facultad de Ciencias y Tecnológicas Sociales y Humanidades?
- ¿Los niveles de felicidad serán iguales entre hombres y mujeres?
- ¿Las subescalas de inteligencia emocional presentarán correlaciones significativas y positivas con la felicidad?
- ¿La inteligencia emocional será un buen predictor de la felicidad?
- ¿Cuáles de las subescalas de inteligencia emocional podrán predecir mejor la felicidad?

### Objetivos

#### *Objetivo General*

Determinar si la Inteligencia Emocional tiene relación con la de Felicidad en los estudiantes universitarios de la facultad de Ciencias Sociales Tecnológicas y Humanidades de la UCSM.

#### *Objetivos secundarios*

- Reconocer si la inteligencia emocional será igual entre los estudiantes de las distintas escuelas profesionales de la facultad de Ciencias y Tecnológicas Sociales y Humanidades.
- Identificar si inteligencia emocional será igual entre hombres y mujeres.

- Corroborar si los niveles de felicidad serán iguales entre los estudiantes de las distintas escuelas profesionales de la facultad de Ciencias y Tecnológicas Sociales y Humanidades.
- Conocer si los niveles de felicidad serán iguales entre hombres y mujeres.
- Explicar si las subescalas de inteligencia emocional presentarán correlaciones significativas y positivas con la felicidad.
- Verificar si la inteligencia emocional será un buen predictor de la felicidad.
- Establecer si las subescalas de inteligencia emocional podrán predecir mejor la felicidad.

### **Antecedentes teóricos-investigativos**

#### **Inteligencia emocional**

La inteligencia emocional es la habilidad de poder percibir, comprender, lograr asimilar y llegar a regular nuestras propias emociones y regular la de los demás (Fernández-Berrocal y Extremera, 2009).

Mayer y Salovey (1995) afirman que la inteligencia emocional es la habilidad para poder percibir, apreciar y manifestar nuestras emociones con precisión, es la capacidad para aceptar o crear sentimientos que permitan el pensamiento, es la habilidad para interpretar emociones y el conocimiento emocional y la capacidad para regular las emociones logrando impulsar un crecimiento emocional e intelectual.

Se logra estructurar la inteligencia emocional en cuatro dominios: capacidad para percibir las emociones de forma precisa, capacidad de aplicar las emociones para facilitar el pensamiento y el razonamiento, capacidad para comprender las emociones, y capacidad para poder controlarlas nuestras propias emociones y las de los demás (Grewal y Salovey, 2006). Este enfoque ha sido denominado Modelo de Habilidades

Cognitivas y su énfasis está puesto en el procesamiento de las emociones y el conocimiento y utilidad de la información relacionada con ellas (Castillo y Greco, 2014).

La percepción emocional se entiende como la habilidad para identificar y reconocer nuestras propias emociones y la de los demás, centrando la atención y sacando con precisión las señales, estados, sensaciones fisiológicas y cognitivas que estas conllevan y la experimentación de las emociones en los demás (Fernández-Berrocal y Extremera, 2005).

Baron (1997, citado por Guerra, 2013) afirma que la inteligencia emocional es el grupo de capacidades emocionales, propias e interpersonales, las cuales influyen en nuestra habilidad para poder adaptarnos y lograr afrontar las demandas y exigencias del medio ambiente, lo cual es un factor muy importante para lograr el éxito en nuestra vida.

La inteligencia emocional es la capacidad en la que se puede tomar el control y conciencia de nuestras emociones, poder comprender los sentimientos de los demás, llegar a ser capaces de tolerar presiones y frustraciones por las que se pasan tanto en la vida diaria, como en el trabajo. La inteligencia emocional nos brinda una actitud empática y social, trayendo como consecuencia bienestar para uno mismo y para la gente que nos rodea (Goleman, 1996).

Rauf, Tamirdi, Omar, Yaaziz y Zubir (2013), afirman que la inteligencia emocional es la habilidad que posee una persona para dominar sus emociones y la de los demás en una situación determinada.

*Modelos de inteligencia emocional*

Mayer y Salovey (1997) dividen la inteligencia emocional en cuatro ramas:

1) Percepción emocional es la capacidad para captar nuestras propias emociones y la de los demás, incorpora la capacidad de distinguir emociones en el arte, historia, música y otros estímulos similares; 2) Facilitación emocional es la capacidad para generar, usar y experimentar emociones, para transmitir sentimientos o poder usarlas en otro proceso cognitivo; 3) Comprensión emocional es la capacidad para entender la información emocional de como las emociones se unen entre si y saber valorar los significados emocionales de lo que sucede a nuestro alrededor; 4) Regulación emocional es la capacidad para regular nuestros sentimientos y de los demás, así como fomentar la comprensión y crecimiento personal.

El modelo de habilidades emocionales de la inteligencia emocional, está conformado por: 1) Conocimiento de las emociones: es poder contemplar nuestras emociones en el mismo momento que aparecen, tener conciencia de lo que realmente se está sintiendo en cada momento;

2) Control de las emociones: una vez que estemos conscientes de nuestros sentimientos, podremos lograr controlarlos y adaptarlos al momento oportuno;

3) Capacidad de motivarse a uno mismo: el buen control de nuestras emociones permite enfocar nuestra atención en lo que realmente deseemos, por consiguiente estaremos más motivados y creativos; 4) Empatía: distinguir las emociones de los demás, cuando ya somos conscientes de nuestras propias emociones, podemos comprender las emociones de las demás personas que se encuentran a nuestro alrededor; 5) Control de las relaciones: además de reconocer y controlar nuestras emociones,



debemos saber conectarnos con emociones de otras personas de un modo apropiado para obtener relaciones saludables (Goleman, 1996).

El modelo de inteligencia emocional y social de Bar-On (1997, citado por García y Giménez-Mas, 2010), lo estructura en 5 principales componentes, los cuales involucran 15 factores: 1) Componente intrapersonal: aquí encontramos la comprensión emocional: la cual permite comprender y diferenciar sentimientos y emociones; Asertividad: la cual es la capacidad para manifestar sentimientos sin perjudicar a los demás; Auto-concepto: es la capacidad para entender, reconocer y respetarse a sí mismo, admitiendo los aspectos positivos como los negativos y nuestras limitaciones; Autorrealización: capacidad para hacer lo que podemos, anhelamos y disfrutemos haciéndolo; Independencia: capacidad para auto-dirigirse, tener seguridad, sentirse seguro de nuestros pensamientos y ser autosuficiente en nuestras emociones para tomar decisiones. 2) Componente interpersonal: reúne los siguientes componentes: Empatía: capacidad para sentir, entender y respetar los sentimientos de las demás personas; Relaciones interpersonales: capacidad para constituir y sostener relaciones satisfactorias, determinado por una cercanía emocional; Responsabilidad social: habilidad para ser una persona colaboradora, que aporta y que es miembro constructivo de un grupo social. 3) Componente de adaptabilidad: solución de problemas: capacidad para reconocer y precisar los problemas y crear soluciones efectivas; Prueba de realidad: habilidad para distinguir e evaluar lo subjetivo y lo real; Flexibilidad: capacidad para ajustar nuestras emociones, pensamientos y conductas en determinadas situaciones ya sea favorables o desagradables. 4) Componente del manejo del estrés: encontramos: Tolerancia al estrés: capacidad para resistir situaciones desfavorables, etapas estresantes y aguantar fuertes emociones; Control de los impulsos: habilidad para tolerar y dominar nuestras emociones. 5) Componente del estado de ánimo en general: Felicidad:

capacidad para sentirse satisfecho con nuestra vida y expresar afectos positivos; Optimismo: capacidad para ver el aspecto positivo de la vida y sostener una postura positiva ante las adversidades.

La modificabilidad (capacidad que posee la persona de cambiar su manera de actuar, de concebir, pensar y aprender) de la inteligencia emocional y social es superior a la inteligencia cognitiva (Bar-On, 1997; citado por García y Giménez-Mas, 2010).

### **Felicidad**

El principal tema de la Psicología Positiva es la felicidad, pudiendo tener uno de los más altos números de publicaciones en esta nueva rama. La felicidad viene a ser hoy en día algo reciente para los investigadores, sin embargo ya era una reflexión filosófica en la antigua Grecia, continuando así a través de los siglos. Se ha indagado su significado, si es propio o no del ser humano y si tiene algún efecto en las personas. En la antigua Grecia surgió un término llamado el eudemonismo, una creencia muy expandida, manteniendo así que la meta del hombre es la felicidad. El eudemonismo, para los griegos tuvo un característico valor, como un fin que todo ser humano busca alcanzar, llegando a elevarla tanto que la miran lejana y esquiva. La felicidad es tratada en toda su extensión por la filosofía, no solamente en la edad antigua, sino también en estos tiempos actuales, siendo abordado este tema por algunos psicólogos, desde un enfoque científico. (Alarcón, 2009).

Según la Base Mundial de Datos sobre Felicidad, establecida en la Erasmus University Rotterdam, Holanda, reporto entre los años de 1961 y 1990, que se publicaron alrededor de 200 trabajos sobre felicidad; entre los años 1971 y 1980, alrededor de 811, y para finalizar en los años 1981 y 1990 se publicaron 1336 investigaciones (Veenhoven, 2009).



La felicidad es un estado psicológico que involucra a las emociones y cognitivo que se encuentra distribuida en distintos países, independientemente de su nivel de desarrollo (Moyano y Ramos, 2007).

La felicidad según Aristóteles no es algo pasivo porque el ser humano estaría en un estado vegetativo, la llega ubicar por medio de los actos de la actividad humana y que cumple un objetivo, siendo voluntario e intencional llevando así a una preferencia reflexiva conduciendo a una finalidad, resaltando la posesión del bien, si la persona logra poseer este bien, por consecuencia obrara bien. (Aristóteles, 1979; citado por Alarcón, 2009).

Veenhoven (2009) afirma que la felicidad es el grado en que una persona logra evaluar la calidad de vida presente en su totalidad como un todo positivamente, es decir cuando le agrada la vida que lleva.

Nettle (2006) afirma que definir el concepto de felicidad resulta difícil. Si pretendemos definirla de forma estricta como un cierto tipo de sentimiento o estado psicológico, podemos llegar a medirla de forma objetiva, pero se convertiría en algo ambiguo o sin importancia para usarlo como base de la vida cotidiana y de las decisiones personales. Pero si la tratamos de definirla de una forma forzada como los fundamentos de la buena vida, nos encontraríamos con un término demasiado amplio. Sin embargo, se intuye que existirá algo a lo que llamamos felicidad, como algo único que no resultaría sin importancia, siendo lo bastante específico valiendo la pena llegar a buscarlo.

La felicidad es el sentimiento que expresa el ser humano, por medio de las emociones positivas y por estar satisfecho con su vida (Argyle, 2002; citado por Fischman, 2010).

Seligman (2003) afirma que las emociones positivas pueden enfocarse en tres puntos; en el pasado, en el presente y futuro. Las emociones con respecto al futuro son; optimismo, esperanza, fé, confianza. Las del presente son; la alegría, éxtasis, tranquilidad, entusiasmo, euforia, placer y fluidez, esta última es importante porque de alguna manera las personas la relacionan con la felicidad. Las del pasado son; satisfacción, complacencia, realización personal, orgullo, serenidad y gratitud. Lo ideal para las personas, es experimentar la felicidad con estas tres emociones.

Hanson y Mendius (2011) afirman que la felicidad consiste en quedarse con lo bueno de cada situación que nos da la vida.

Desde un punto de visto biológico las conexiones neuronales que rigen el placer, son los mismos que rigen la felicidad (Punset, 2005).

No se puede decir con certeza que exista un eje central de felicidad en el cerebro, pero podemos decir que la región frontal izquierda se enlaza con las emociones positivas (Fischamn, 2010).

El 50 por ciento de la felicidad proviene de la herencia genética llamada lotería genética, el 40 por ciento proviene de nuestra voluntad y el 10 por ciento de nuestras circunstancias (Lyubomirski, 2008; citado por Fischman, 2010).

La felicidad del ser humano deriva del hecho de experimentar afectos positivos; ciertamente, la felicidad es generada por experiencias gratificantes que promueven sentimientos agradables o emociones positivas que se viven internamente y que, por lo general, tienen un fin determinado (Alarcón, 2001).

Keyes y Magyar-Moe (2003, citados por Roberts, Gómez y Málaga, 2010) afirman que la felicidad y satisfacción con la vida se constituyen como un todo logrando así un

equilibrio, obteniendo una capacidad emocional placentera, por encima de la desagradable.

Myers y Diener (1995, citados por Roberts, Gómez y Málaga, 2010) afirman que las personas felices logran presentar 4 rasgos: autoestima alta, autonomía, optimismo y extroversión.

La mayoría de personas piensa que la felicidad está afuera que puede llegar o no llegar de momento, por ende tienden a tener una postura pasiva o receptiva hacia la felicidad, por el contrario la felicidad está en el interior de cada ser humano y hay que esforzarse para desarrollarla (Martínez, 2008).

Seligman (2003) nos brinda una ecuación para la felicidad la cual es la siguiente:  $F = R + C + V$ , en la que F viene a ser el nivel de la felicidad duradera, R el rango fijo de felicidad, C las circunstancias de la vida, V factores que dependerán del control de la voluntad. La felicidad momentánea se puede llegar a aumentarse por distintos objetos, al degustar un bombón o adquirir alguna cosa que sea de nuestro agrado. El rango fijo de la felicidad presenta 3 impedimentos para ser más felices: uno es el timonel de felicidad, que viene a ser lo que heredamos de nuestros padres, lo cual nos lleva a un nivel específico de felicidad o de tristeza, por ende debemos controlar esos impulsos genéticos que no nos guían al camino de la felicidad, dos el termostato de la felicidad; lleva nuestro nivel de felicidad a un nivel usual cuando tengamos demasiadas circunstancias favorables en nuestra vida. Por otro lado el termostato de alguna manera hace que salgamos de ese estado de desgracia. Tres el molino hedonista; aquí las personas llegan a acostumbrarse a todos los eventos buenos de sus vidas y lo dan por evidente. En proporción que estas personas llegan a tener grandes logros y victorias sus posibilidades crecen. Todas aquellas cosas por las que se esforzaron por obtener ya no las hace felices, tiene que llegar a un a lograr algo mucho mejor que lo que obtienen,

pero cuando lo obtienen se adaptan, y así es como se convierte en una rueda de molino. Las circunstancias son buenas porque generalmente nos brindan felicidad, pero al cambiarlas no suele ser tan bueno y a la larga nos causaría mucho esfuerzo, de hecho estos factores son imposibles de alterar. Lo bueno es que existen algunas circunstancias internas que si harían la diferencia, de alguna forma son más fáciles de controlar por medio de nuestra voluntad, llegando a incrementar nuestro nivel de felicidad de forma duradera.

El conjunto de circunstancias internas o variables, que podemos controlar con nuestra voluntad, tiene una relación con el incremento de nuestro nivel de felicidad, en otras palabras estas variables internas o psicológicas vienen a ser gracias a nuestra personalidad. Lo podemos resumir así; F, es el nivel de felicidad duradera, R es el rango fijo que implica la importancia de transcendencia de nuestra herencia genética, C, son circunstancias externas que están alrededor de la personas y V, representaría las variables internas o de personalidad. (Vera, 2008).

La felicidad no la podemos atribuir a la buena suerte o a una circunstancia del destino, no es algo que podamos comprarlo y ni mucho menos podemos tenerla así tengamos mucho poder. No depende de los sucesos externos, sino más bien de como logramos interpretar dichos sucesos. La felicidad es la condición principal de las personas, que deben preparar, trabajar y proteger individualmente. Estas personas que llegan a tener un buen control de sus emociones, logran fijar claramente su calidad de vida, eso es lo que más nos acerca a llegar a ser felices. (Csikszentmihalyi, 2008).

Podríamos decir que una persona feliz seria aquella que tiene muchas experiencias positivas y pocas negativas, y que se percibe satisfecha con su vida, no obstante cabe señalar que no existe un indicador objetivo de la felicidad, sino que se trata de un estado

subjetivo de la persona que se obtiene directamente al realizar una auto-observación. Toda persona tiene la capacidad de incrementar su felicidad siempre y cuando esté listo a hacer un esfuerzo (Lyubomirsky, 2008).

La felicidad se compone en 3 aspectos los cuales son: la vida placentera, la buena vida y la vida con sentido. Para la primera debemos llenarnos de todos los placeres que nos pueda ofrecer la vida, aprendiendo como disfrutarlos y recordarlos. El segundo es la buena vida es lo que Aristóteles llamo la eudaimonia, que ahora lo conocemos como estado de flujo (flow), para esto la persona debe descubrir sus propias virtudes y talentos para ponerlos en práctica lo más rápido posible, no se consigue sonreír, si no que la persona siente que el tiempo se para, llega a fusionarse con el tiempo, por lo que la persona se deja envolver en lo que está haciendo. La tercera es la vida con sentido, es poner tus virtudes y talentos a fin de un servicio, encuentras un propósito, de esta manera dotas de sentido a tu vida, por ende debemos enfocarnos en descubrir nuestro potencial (Seligman, 2003; citado por Vera 2008).

### **Inteligencia emocional y Felicidad**

Veloso-Besio; Cuadra-Peralta; Antezana-Saguez; Avendaño-Robledo y Fuentes-Soto (2013), afirman que la inteligencia emocional se correlaciona positivamente con la felicidad subjetiva se tiene que la correlación entre las variables fue positiva y significativa con ambas medidas de la inteligencia. Para medir felicidad subjetiva, se utilizó la Escala de Felicidad Subjetiva de Lyubomirsky y Lepper. Para medir la Inteligencia emocional, se utilizaron dos medidas de evaluación. La primera que se utilizó fue la adaptación española de Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos de la Trait Meta-Mood Scale-24 (TMMS-24, Salovey et al., 1995). Y la segunda se utilizó Emotional Quotient Inventory (EQ-I) de Bar-On (2000), validado para una muestra local. El diseño que se utilizó un diseño ex post facto retrospectivo de grupo único.



En estudios realizados los adolescentes que informaron mayores niveles de felicidad presentaban una mayor capacidad para comprender y regular sus emociones y realizaban de forma más habitual actividades distractoras placenteras. Este estudio logra demostrar empíricamente sobre el rol de las actividades distractoras en la constatada relación entre la inteligencia emocional percibida (IEP), y la felicidad. Los niveles de felicidad de los adolescentes implican la relación entre sus habilidades emocionales junto con las actividades distractoras, logrando mejorar el estado de ánimo. La relación entre la inteligencia emocional percibida y la felicidad no es simplemente directa, sino que en cierta medida depende del uso de mayores estrategias distractoras positivas, llevando a su vez una mejora de su afecto positivo en los adolescentes (Rey y Extremera, 2012).

Varios de los componentes de la inteligencia emocional pueden colaborar con ello, al ser estos puntos fuertes para que la persona se oriente a ese incremento tan anhelado de la felicidad. Componentes de la inteligencia emocional como entender y organizar las emociones individuales y las de los demás y establecer una buena relación emocional, ayuda a la persona a establecer buenas relaciones íntimas y satisfactorias que se logra correlacionar positivamente con la felicidad. Se ha demostrado que alumnos con mayor índice de cociente intelectual, no necesariamente presentan mayores niveles de felicidad y por otro lado, se ha constatado que aquellas personas que logran puntuar altos índices de inteligencia emocional, presentan niveles altos de felicidad (Guerra, 2013).

Baron (1997; citado por Ugarriza y Pajares, 2005), en su modelo de inteligencia emocional y social en los componentes de estado de ánimo general, incluye el optimismo (actitud positiva) y la felicidad (estar satisfecho con la vida, manifestar sentimientos positivos). Las personas con mayor inteligencia emocional reconocen y expresan sus emociones, pueden comprender, logran llevar una vida saludable y feliz,

mantienen buenas relaciones interpersonales sin dependencia y una buena regulación emocional.

### **Hipótesis**

*La inteligencia emocional se correlaciona positivamente con la felicidad, en adolescentes universitarios.*





## **CAPITULO II**

### **DISEÑO METODOLOGICO**



## **Diseño de la Investigación**

La presente investigación es de tipo correlacional, ya que se determinara si hay relación existente entre las dos variables en particular, es decir la relación entre la inteligencia emocional y la felicidad.

## **Técnicas e Instrumentos**

Se administrara el Inventario de Cociente Emocional de Baron, adaptado para una muestra local (Ugarriza y Pajares, 2005) y La Escala de Felicidad de Lima (Alarcón, 2006).

### **El inventario de cociente emocional**

El inventario de cociente emocional de Baron (1997, citados por Ugarriza y Pajares 2005) adaptado por Ugarriza y Pajares (2005), es un inventario que genera un cociente emocional general y 5 cocientes emocionales compuestos basados en las puntuaciones de 15 subcomponentes. Su administración es Individual o colectiva, forma de calificación manual o electrónica. Para la adaptación del instrumento en nuestro medio local se estandarizó en una muestra de 3.375 niños y adolescentes de 7 a 18 años de Lima metropolitana. La aplicación es a personas entre las edades de 16 años a más.

### **Confiabilidad**

Su confiabilidad para la muestra peruana los coeficientes de alfa de Cronbach se observa una consistencia total interna de 0.93.

### **Validez**

Su validez se muestra a través de nueve tipos de estudios: Validez de contenido, aparente, factorial, de constructo, convergente, de grupo – criterio, discriminante y validez predictiva.

## Interpretación

La interpretación de los resultados se obtiene lo siguiente: 130 y más, Capacidad emocional muy desarrollada: Marcadamente alta. 115 a 129, Capacidad emocional muy desarrollada: Alta, Buena capacidad emocional. 86 a 114, Capacidad emocional adecuada: Promedio. 70 a 85, Necesita mejorar: Baja. Capacidad emocional por debajo del promedio. 69 y menos, Necesita mejorar: Muy baja. Capacidad emocional extremadamente por debajo del promedio (Ugarriza y Pajares, 2005).

## La escala de felicidad de lima

Consta de 27 ítems, fue desarrollada por Alarcón (2006), con una muestra de 709 estudiantes universitarios, hombres y mujeres de 20 a 35 años de edad con una media de 23.19 años; donde 333 hombres y 376 mujeres que cursaban estudios en universidades públicas y privadas de lima. Es una escala de Likert de cinco alternativas: Totalmente de acuerdo; Acuerdo; Ni acuerdo ni desacuerdo; Desacuerdo; y Totalmente en desacuerdo.

El análisis factorial ha logrado identificar cuatro factores subyacentes tras el constructo felicidad, integrada por cuatro dimensiones claramente distinguibles, el valor medio de las correlaciones es altamente significativo ( $r=.511$ ;  $p<.001$ ). Es decir, los reactivos miden indicadores de un mismo constructo y lo miden con eficacia.

## Confiabilidad

La EFL ha mostrado poseer alta consistencia interna, lo demuestran los altos coeficientes Alpha de sus ítems y el de la escala total ( $\alpha = .916$ ).

## Validez

La validez de constructo se estableció por Análisis Factorial, el análisis de componentes principales y la rotación ortogonal (Varimax) extrajeron cuatro factores identificados como: 1. Sentido positivo de la vida; 2. Satisfacción con la vida; 3. Realización personal, y 4. Alegría de vivir. A continuación se describen los factores:

Factor 1 sentido positivo de la vida: En este sentido, la felicidad significa estar libre de estados depresivos profundos, tener sentimientos positivos hacia sí mismo y hacia la vida. El factor 1 tiene once ítems, el mayor número de la Escala de Felicidad, explica el 32.82 de la varianza total y sus cargas factoriales son elevadas. Esta sub-escala se denomina Sentido Positivo de la Vida, posee una alta confiabilidad (Alfa de Cronbach = .88).

Factor 2 satisfacción con la vida: factor expresan satisfacción por lo que se ha alcanzado y la persona cree que está donde tiene que estar, o porque se encuentra muy cerca de alcanzar el ideal de su vida. La sub-escala que evalúa este factor posee una alta confiabilidad (Alfa de Cronbach = .79).

Factor 3 realización personal: señalan autosuficiencia, autarquía, tranquilidad emocional, placidez, todas son condiciones para conseguir el estado de felicidad completa. El concepto de “realización personal” guarda correspondencia con la definición de felicidad que supone la orientación del individuo hacia metas que considera valiosas para su vida. La sub-Escala que mide el Factor 3, posee una confiabilidad alta (Alfa de Cronbach = .76).

Factor 4 alegría de vivir: La denominación que lleva este factor obedece a que sus ítems señalan lo maravilloso que es vivir, refieren experiencias positivas de la vida y sentirse generalmente bien. Tiene solo cuatro ítems y su confiabilidad es Alfa = .72.

Antes de iniciar el tratamiento estadístico, se codificaron las respuestas de los ítems redactados en forma inversa a felicidad. Estos ítems son los siguientes: 02, 07, 14, 17, 18, 19, 20, 22, 23, y 26.

### **Interpretación**

De acorde a la clave de calificación, se atribuyen puntajes altos a reacciones positivas hacia la felicidad; opuestamente, los puntajes bajos indican baja felicidad. El rango de puntajes va desde 27 hasta 135, este rango fue dividido en cinco, para obtener los siguientes niveles:

Muy baja de 27 a 87 puntos, baja de 88 a 96 puntos, media de 97 a 110 puntos, alta de 111 a 118 y muy alta de 118 a 135 puntos. Al extremo positivo se le otorgó cinco puntos y al extremo negativo un punto. El factor 1 agrupa 11 ítems; los factores 2 y 3 tienen cada uno seis ítems; y el factor 4 reúne cuatro ítems. Dónde: Factor 1 son los ítems; 26, 18, 23, 22, 02, 19, 17, 11, 07, 14. Factor 2 y 3 son los ítems; 04, 03, 05, 01, 06, 10, 24, 21, 27, 25, 09, 08. Factor 4 son los ítems; 12, 15, 16 y 13.

### **Población y Muestra**

Estudiantes del Área de Ciencias y Tecnologías Sociales y Humanidades de la UCSM son 1400 estudiantes de pregrado, excluyendo a los del Programa Profesional de Teología y Trabajo Social.

El Tamaño de la muestra es de 200 estudiantes del área de Cs. Sociales divididos por escuelas profesionales; Psicología, Educación, Comunicación Social, Publicidad y Multimedia, y Turismo y Hotelería. Estudiantes de ambos sexos de los primeros años de las escuelas profesionales del área de Ciencias y Tecnologías Sociales y Humanidades de la UCSM, entre las edades de 16 a 20 años de edad. Excluyendo a las escuelas profesionales de Teología y Trabajo social, debido a que en Trabajo social es semi-

presencial y en Teología no hay gran número de estudiantes. Se escogió el tamaño de la muestra en base a la fórmula para una población conocida, y la técnica de recolección fue por conveniencia.

### **Estrategia de recolección de datos**

Aplicación del inventario de Cociente Emocional y la Escala de Felicidad de Lima.

### **Criterios de procesamiento de información**

El análisis estadístico que se lleva a cabo se realizó con el Paquete Estadístico para Cs. SPSS, versión 19. Inicialmente se analizó la distribución de las variables de estudio, donde se pudo observar que ninguna de ellas mostró una distribución normal. Por lo cual para poder conocer las relaciones entre las variables se utilizó la técnica de correlación de Spearman. Para las comparaciones entre los grupos de género se utilizó la prueba de t-student para muestras relacionadas y para la comparación de las carreras profesionales se llevó a cabo un análisis de varianza. Por último para conocer la predicción de la inteligencia emocional y sus subescalas sobre la felicidad se realizaron 2 regresiones lineales bajo la técnica de con la técnica de mínimos cuadrados ordinarios.



### **CAPITULO III RESULTADOS**

## Descripción de resultados

En la presente investigación se estudió si la inteligencia emocional se correlaciona positivamente con la felicidad en adolescentes universitarios. Se analizó una muestra de 200 estudiantes entre las edades de 16 a 20 años, de las escuelas profesionales de: Psicología, Educación, Publicidad y Multimedia, Comunicación Social y Turismo y Hotelería.

Como resultado de la investigación y el procedimiento estadístico se obtuvieron 14 tablas organizadas de la siguiente manera: En la tabla 1 se encuentra la descripción de la inteligencia emocional y la felicidad y en la tabla 2 se encuentra la descripción de la subescalas de la inteligencia emocional. De la tabla 3 a la 14 son los datos estadísticos más llamativos de la investigación.



**Tabla 1***Descripción de Inteligencia Emocional y Felicidad*

	M	DS	Valor Mínimo	Valor Máximo
Inteligencia Emocional	90.08	13.30	67	150
Felicidad	101.05	16.20	50	135

En la tabla 1 se aprecia los valores mínimos y máximos encontrados en las puntuaciones de cada prueba. En donde la inteligencia emocional tiene un valor mínimo de 67 y máximo de 150. La felicidad tiene un valor mínimo de 50 y un máximo de 135. También vemos que la media de la inteligencia emocional es de 90.08 y la media de felicidad es de 101.05.



**Tabla 2***Descripción de la Inteligencia Emocional por Subescalas*

	M	DS	Valor Mínimo	Valor Máximo
Intrapersonal	90.58	16.04	60	129
Interpersonal	86.81	11.48	50	127
Adaptabilidad	83.92	9.17	60	111
Manejo de Tensión	87.38	7.89	66	120
Ánimo en General	95.04	17.33	55	150

En la tabla 2 se aprecia los valores mínimos y máximos de las subescalas de inteligencia emocional. En donde la subescala intrapersonal tiene un valor mínimo de 60 y un máximo de 129. Interpersonal tiene un valor mínimo de 50 y máximo de 127. Adaptabilidad un valor mínimo de 60 y un máximo de 111. Manejo de tensión tiene un valor mínimo de 66 y un máximo 120. Animo general un valor mínimo de 55 y un máximo de 150.

Donde la media para las subescalas intrapersonal es de 90.58, para interpersonal es de 86.81, para adaptabilidad es de 83.92, para manejo de tensión es de 87.38 y para animo en general es de 95.04.

**Tabla 3***Inteligencia Emocional y Felicidad con respecto a los Sexos*

	Femenino		Masculino		<i>P</i>
	M	DS	M	DS	
Inteligencia Emocional	90.40	13.63	89.10	12.29	.54*
Felicidad	101.64	16.04	99.22	16.73	.37*

*\* $p > 0.05$* 

En la tabla 3 se ha utilizado la prueba estadística t-Student para comparar la IE y la felicidad entre ambos sexos, donde la media para el sexo femenino en inteligencia emocional es de 90.40 y para el sexo masculino es de 89.10. La media para el sexo femenino en felicidad es de 101.64 y para el sexo masculino es de 99.22. No muestra diferencia estadística significativa ( $p > 0.05$ ).

**Tabla 4***Subescalas con respecto a los Sexos*

	Intrapersonal		Interpersonal		Adaptabilidad		Manejo de Tensión		Ánimo en General	
	M	DS	M	DS	M	DS	M	DS	M	DS
Femenino	91.08	16.58	87.74	11.45	84.48	9.76	87.55	8.08	95.14	17.04
Masculino	89.04	14.27	83.96	11.22	82.18	6.82	86.86	7.32	94.71	18.36
<i>P</i>	.441		.045*		0.127		.595		.882	

*\*p<0.05*

En la tabla 4 se ha utilizado la prueba estadística t-student se aprecia la comparación entre ambos sexos con respecto a las 5 subescalas de IE, donde la subescala intrapersonal tiene una media para el sexo femenino de 91.08 y para el sexo masculino de 89.04, en la subescala interpersonal muestra una media para el sexo femenino de 87.74 y para el sexo masculino de 83.96 en esta subescala muestra diferencia estadística significativa ( $p<0.045$ ), en la subescala de adaptabilidad muestra una media para el sexo femenino de 84.48 y para el sexo masculino una media de 82.18, en la subescala manejo de tensión muestra una media de 87.55 para el sexo femenino y para el sexo masculino una media de 86.86 y para la subescala ánimo en general muestra una media para el sexo femenino de 95.14 y para el sexo masculino 94.71.

**Tabla 5***Comparación de la Inteligencia Emocional*

	M	DS	F	Gl	P
Psicología	89.92	13.02	1.909	4	.110*
Comunicación Social	89.24	13.80			
Publicidad y Multimedia	89.81	12.71			
Turismo y Hotelería	87.76	9.13			
Educación	97.05	18.50			

\* $p>0.05$ 

En la tabla 5 se aplicó la prueba estadística ANOVA, se aprecia las comparaciones de la inteligencia emocional con respecto a las 5 escuelas profesionales, donde la media para la escuela profesional de psicología es de 89.92, para la escuela profesional de comunicación social es de 89.24, para la escuela profesional de publicidad y multimedia es de 89.81, para la escuela profesional de turismo y hotelería es de 87.76 y para la escuela profesional de educación es de 97.05. No muestra diferencia estadística significativa ( $p>0.05$ ). Por tanto no se realizan análisis post-hoc.

**Tabla 6***Comparación de la Felicidad*

	M	DS	F	gl	P
Psicología	103.87	15.95	.709	4	.587*
Comunicación Social	100.50	16.99			
Publicidad y Multimedia	100.88	14.86			
Turismo y Hotelería	98.17	18.54			
Educación	101.73	12.90			

\* $p > 0.05$ 

En la tabla 6 se aplicó la prueba estadística ANOVA, se compara la felicidad con respecto a las 5 escuelas profesionales, donde la media para la escuela profesional de psicología es de 103.87, para la escuela profesional de comunicación social es de 100.50, para la escuela profesional de publicidad y multimedia es de 100.88, para la escuela profesional de turismo y hotelería es de 98.17 y para la escuela profesional de educación es de 101.73. No muestra diferencia estadística significativa ( $p > 0.05$ ). Por tanto no se realizan análisis post-hoc.

**Tabla 7***Subescala Intrapersonal*

	M	DS	F	Gl	P
Psicología	88.90	16.78	.797	4	.529*
Comunicación Social	91.41	14.98			
Publicidad y Multimedia	89.65	14.73			
Turismo y Hotelería	89.80	16.42			
Educación	95.77	18.41			

\* $p > 0.05$ 

En la tabla 7 se aplicó la prueba estadística ANOVA, se compara la subescala intrapersonal con las 5 escuelas profesionales, donde la media para la escuela profesional de psicología es de 88.90, para la escuela profesional de comunicación es de 91.41, para la escuela profesional de publicidad y multimedia es de 89.65, para la escuela profesional de turismo y hotelería es de 89.80 y para la escuela profesional de educación es de 95.77. No muestra diferencia significativa ( $p > 0.05$ ). Por tanto no se realizan análisis post-hoc.

**Tabla 8***Subescala Interpersonal*

	M	DS	F	Gl	P
Psicología	88.79	14.82	2.206	4	.070*
Comunicación Social	85.80	9.10			
Publicidad y Multimedia	86.49	8.78			
Turismo y Hotelería	83.54	10.91			
Educación	91.36	11.89			

\* $p > 0.05$ 

En la tabla 8 se aplicó la prueba estadística ANOVA, comparando la subescala interpersonal con las 5 escuelas profesionales, donde la media para la escuela profesional de psicología es de 88.79, para la escuela profesional de comunicación social es de 85.80, para la escuela profesional de publicidad y multimedia es de 86.49, para la escuela profesional de turismo y hotelería es de 83.54 y para la escuela profesional de educación es de 91.36. No se muestra diferencia estadística significativa ( $p > 0.05$ ). Por tanto no se realizan análisis post-hoc.

**Tabla 9***Subescala Adaptabilidad*

	M	DS	F	Gl	P
Psicología	86.06	11.70	1.345	4	.255*
Comunicación Social	83.35	8.52			
Publicidad y Multimedia	81.91	6.37			
Turismo y Hotelería	83.51	7.34			
Educación	85.14	11.39			

\* $p > 0.05$ 

En la tabla 9 se aplicó la prueba estadística ANOVA, comparando la subescala adaptabilidad con las 5 escuelas profesionales, donde la media para la escuela profesional de psicología es de 86.06, para la escuela profesional de comunicación social es de 83.35, para la escuela profesional de publicidad y multimedia es de 81.91, para la escuela profesional de turismo y hotelería es de 83.51 y para la escuela de educación es de 85.14. No se muestra diferencia estadística significativa ( $p > 0.05$ ). Por tanto no se realizan análisis post-hoc.



**Tabla 10***Subescala Manejo de Tensión*

	M	DS	F	Gl	P
Psicología	88.87	10.16	1.630	4	.168*
Comunicación Social	86.93	6.24			
Publicidad y Multimedia	86.40	6.06			
Turismo y Hotelería	85.80	6.55			
Educación	89.91	9.81			

\* $p > 0.05$ 

En la tabla 10 se aplicó la prueba estadística ANOVA, comparando la subescala manejo de tensión con las 5 escuelas profesionales, donde la media para la escuela profesional de psicología es de 88.87, para la escuela profesional de comunicación social es de 86.93, para la escuela profesional de publicidad y multimedia es de 86.40, para la escuela profesional de turismo y hotelería es de 85.80 y para la escuela profesional de educación es de 89.91. No se muestra diferencia estadística significativa ( $p > 0.05$ ). Por tanto no se realizan análisis post-hoc.

**Tabla 11***Subescala Ánimo en General*

	M	DS	F	Gl	P
Psicología	97.08	17.63	.951	4	.436*
Comunicación Social	95.78	19.96			
Publicidad y Multimedia	93.84	15.67			
Turismo y Hotelería	91.22	13.87			
Educación	98.45	19.56			

\* $p > 0.05$ 

En la tabla 11 se aplicó la prueba estadística ANOVA, comparando la subescala ánimo general con las 5 escuelas profesionales, donde la media para la escuela profesional de psicología es de 97.08, para la escuela profesional de comunicación social es de 95.78, para la escuela profesional de publicidad y multimedia es de 93.84, para la escuela profesional de turismo y hotelería es de 91.22 y para la escuela profesional de educación es de 98.45. No se muestra diferencia estadística significativa ( $p > 0.05$ ). Por tanto no se realizan análisis post-hoc.

**Tabla 12***Correlación entre Felicidad respecto a la Inteligencia Emocional y Subescalas*

	Intrapersonal	Interpersonal	Adaptabilidad	Manejo de Tensión	Ánimo en General	Inteligencia Emocional
Felicidad	.672*	.504*	.448*	.435*	.876*	.779*

\* $p < 0.01$ 

En la tabla 12 se aprecia que la inteligencia emocional se correlaciona con la felicidad mostrando diferencia estadística significativa ( $r = 0.779$ ). Si se muestra una alta relación estadística significativa ( $p < 0.01$ ).

Podemos apreciar que la correlación entre la subescala intrapersonal con la felicidad muestra una correlación significativa ( $r = 0.672$ ), la subescala interpersonal con la felicidad muestra una correlación significativa ( $r = 0.504$ ), la subescala adaptabilidad muestra una correlación significativa ( $r = 0.448$ ), la subescala manejo de tensión muestra una correlación significativa ( $r = 0.435$ ). La subescala ánimo en general muestra una correlación muy alta ( $r = 0.850$ ).

**Tabla 13***Inteligencia Emocional como predictor de la Felicidad*

	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizado	T	Sr <sup>2</sup>
	$\beta$	EE	B		
(Constante)	27.38	5.84		4.685*	
Inteligencia Emocional	.818	.064	.671	12.742*	.45

\* $p < 0.001$ 

En la tabla 13 se puede observar el modelo lineal que analiza a la inteligencia emocional como predictor de la felicidad. Se muestra que cuando la variable de inteligencia emocional tiene un valor de 0, el valor para la felicidad es de 27.38. A partir de esto se observa que por cada punto que aumente la inteligencia emocional, la felicidad aumentará en .818 puntos.

Asimismo se obtuvo un R<sup>2</sup> de 0.451, con una significancia de ( $p < .001$ ), lo cual indica que la inteligencia emocional predice un 45.1% de la variabilidad total de la felicidad.

**Tabla 14***Subescalas como predictoras de la Felicidad*

	Coeficiente no estandarizado		Coeficiente estandarizado	T	Sr <sup>2</sup>
	B	EE	B		
(Constante)	10.471	7.521		1.392	
Intrapersonal	.108	.052	.107	2.027*	.011
Interpersonal	.114	.064	.081	1.778	.007
Adaptabilidad	.101	.080	.057	1.267	.003
Manejo de Tensión	-.004	.098	-.002	-.038	.000
Ánimo en General	.660	.055	.706	11.984**	.498

\* $p < 0.05$  \*\* $p < 0.001$ 

En la tabla 14 también podemos observar el segundo modelo lineal analizando a las cinco subescalas de la inteligencia emocional como predictoras de la felicidad. Cuando todos los valores de las subescalas puntúan con 0, la felicidad tendría un valor de 10.471. Se puede observar también que las dos únicas escalas significativas son la intrapersonal y ánimo general. Por tanto por cada punto de aumento en la escala intrapersonal, la felicidad aumentará en .108 puntos. Y cuando la escala de ánimo general aumente un punto la felicidad aumentará en .660 puntos. Referente a las demás subescalas, estas no tienen una significancia estadística con respecto a la predicción de la felicidad, sin embargo, es importante mantenerlas en el modelo debido a que son parte del constructo de la inteligencia emocional.

Así mismo, se obtuvo un  $R^2$  de .729, con una significancia de ( $p < 0.001$ ), lo cual indica que el ánimo general y la sub escala intrapersonal con una significancia ( $p < 0.05$ ), pueden explicar el 72.9% de la variabilidad total de la felicidad, haciéndolos buenos predictores de la felicidad.

## Discusión

El objetivo de la presente investigación fue examinar si la inteligencia emocional se correlaciona positivamente con la felicidad, en adolescentes universitarios. Además, se examinó si las subescalas de inteligencia emocional tiene alguna correlación con la felicidad.

Se verifico que la inteligencia emocional se correlaciona con la felicidad se ha encontrado que es significativo lo cual corrobora la hipótesis planteada, esto verifica la investigación de Veloso-Besio, Cuadra-Peralta, Antezana-Saguez, Avendaño-Robledo y Fuentes-Soto (2013), en donde también encontraron que la inteligencia emocional tiene una correlación significativa con la felicidad. Rey y Extremera (2012) encontraron que la inteligencia emocional se correlaciona significativamente con la felicidad en adolescentes.

Se aplicó Análisis de T-Student para Inteligencia Emocional y Felicidad para comprobar si el sexo femenino o masculino presenta diferencias significativas. Con respecto a la inteligencia emocional para el sexo femenino se obtuvo una media de 90.40 y en el sexo masculino una media de 89.10. Para la felicidad se obtuvo una media en el sexo femenino de 101.64 y para el sexo masculino una media de 99.22. No se mostró diferencia estadística significativa con respecto a los sexos. Para las Subescalas de inteligencia emocional con respecto a los Sexos, en donde para la subescala intrapersonal para el sexo femenino se tiene una media de 91.08 y para el masculino 89.04. Para la subescala interpersonal se tiene en el sexo femenino una media de 87.74 y para el masculino una media de 83.96. Para la subescala adaptabilidad en el sexo femenino se tiene una media de 84.48 y para el sexo masculino 82.18. En la subescala manejo de tensión en el sexo femenino se tiene una media de 87.55 y para el sexo masculino 86.86 y para la subescala ánimo general en el sexo femenino se tiene una

media de 95.14 y para el masculino una media de 94.71. Por ende no se muestra diferencia estadística significativa. Esto muestra en cuanto a la inteligencia emocional y la felicidad los hombres y las mujeres tienen patrones parecidos.

Se pudo constatar que la inteligencia emocional y la felicidad en las escuelas profesionales no muestran alguna diferencia significativa. Lo mismo se hizo para las subescalas de la inteligencia emocional tampoco se encontró alguna diferencia significativa para las escuelas profesionales. Entonces decimos que la inteligencia emocional y la felicidad no dependen de alguna escuela profesional de las ya mencionadas.

Ya que se obtuvo una correlación consistente entre las variables, se realizó una regresión lineal para conocer si la inteligencia emocional es un predictor de la felicidad en donde la variable de inteligencia emocional tiene un valor de 0, el valor para la felicidad es de 27.38. A partir de esto se observa que por cada punto que aumente la inteligencia emocional, la felicidad aumentará en .818 puntos. Asimismo se obtuvo un  $R^2$  de 0.451, con una significancia de  $p < .001$ , lo cual indica que la inteligencia emocional predice un 45.1% de la variabilidad total de la felicidad. Esto va de acorde con lo que dijo Guerra (2013) donde afirma que aquellas personas que logran puntuar niveles altos de inteligencia emocional, también logran aumentar sus niveles de felicidad.



Del mismo modo, debido a que todas las subescalas de inteligencia emocional mostraron una correlación significativa con la felicidad se aplicó regresión lineal en donde se encontró que cuando cualquiera de los valores de las subescalas puntúa con 0, la felicidad tendría un valor de 10.471. Y por cada punto de aumento en la escala intrapersonal, la felicidad aumentará en .108. Además cuanto aumente un punto la subescala de ánimo en general, la felicidad aumentará en .660 puntos.

Así mismo, se obtuvo un  $R^2$  de .729, con una significancia de  $p < 0.001$ , lo cual indica que el ánimo general y la subescala intrapersonal pueden explicar el 72.9% de la variabilidad total de la felicidad, haciéndolos buenos predictores de la felicidad. Referente a las demás subescalas, estas no tienen una significancia estadística con respecto a la predicción de la felicidad.

## Conclusiones

**Primero.** La inteligencia emocional y la felicidad presentan una correlación altamente significativa, la cual corrobora nuestra hipótesis planteada. Se obtuvo una buena correlación con las subescalas de inteligencia emocional, en especial la subescala ánimo general la cual obtuvo una correlación altamente significativa.

**Segundo.** Con respecto a las subescalas de inteligencia emocional se muestra diferencia significativa en cuestión de géneros, para la subescala interpersonal.

**Tercero.** Se define que no se muestran diferencias significativas entre la inteligencia emocional y la felicidad con respecto a escuelas profesionales. Por ende no tiene nada que ver que la persona que venga de una escuela profesional determinada va a tener una mejor inteligencia emocional y felicidad.

**Cuarto.** No se muestra diferencias significativas de que la inteligencia emocional y la felicidad tienen que ver con el género ya sea masculino y femenino. Por ende se puede decir que la inteligencia emocional no es cuestión de géneros.

**Quinto.** Se encontró que la inteligencia emocional es un buen predictor de la felicidad.

**Sexto.** No se encontró que las subescalas interpersonal, adaptabilidad y manejo de tensión sean buenas predictoras de la felicidad. Pero si se encontró que las subescalas intrapersonal y ánimo general tiene una alta significancia como predictores de la felicidad.

### Sugerencias

**Primera.** Trabajar en el incremento a base de programas de inteligencia emocional de las demás subescalas de inteligencia emocional que también son importantes, como las de interpersonal, adaptabilidad y manejo de tensión estas también contribuyen al desarrollo de las emociones de los adolescentes y las demás personas.

**Segunda.** Crear cursos en base a la inteligencia emocional, para que tanto adolescentes como jóvenes y adultos eleven sus niveles de felicidad.

**Tercera.** Realizar una capacitación constante a los docentes de las escuelas profesionales por medio de psicólogos calificados y con experiencia en inteligencia emocional, en donde los docentes puedan lograr transmitir a sus alumnos el conocimiento adecuado sobre inteligencia emocional, para que a su vez logren elevar los niveles de felicidad de los alumnos y así obtener una mejor respuesta académica.

**Cuarta.** Lograr la ampliación de este proyecto de inteligencia emocional y felicidad para así lograr encontrar resultados distintos que beneficien a las demás personas, esto también traería como consecuencia que se fomente la investigación en base a este tema que es tan importante para el desarrollo personal y de bienestar del ser humano.

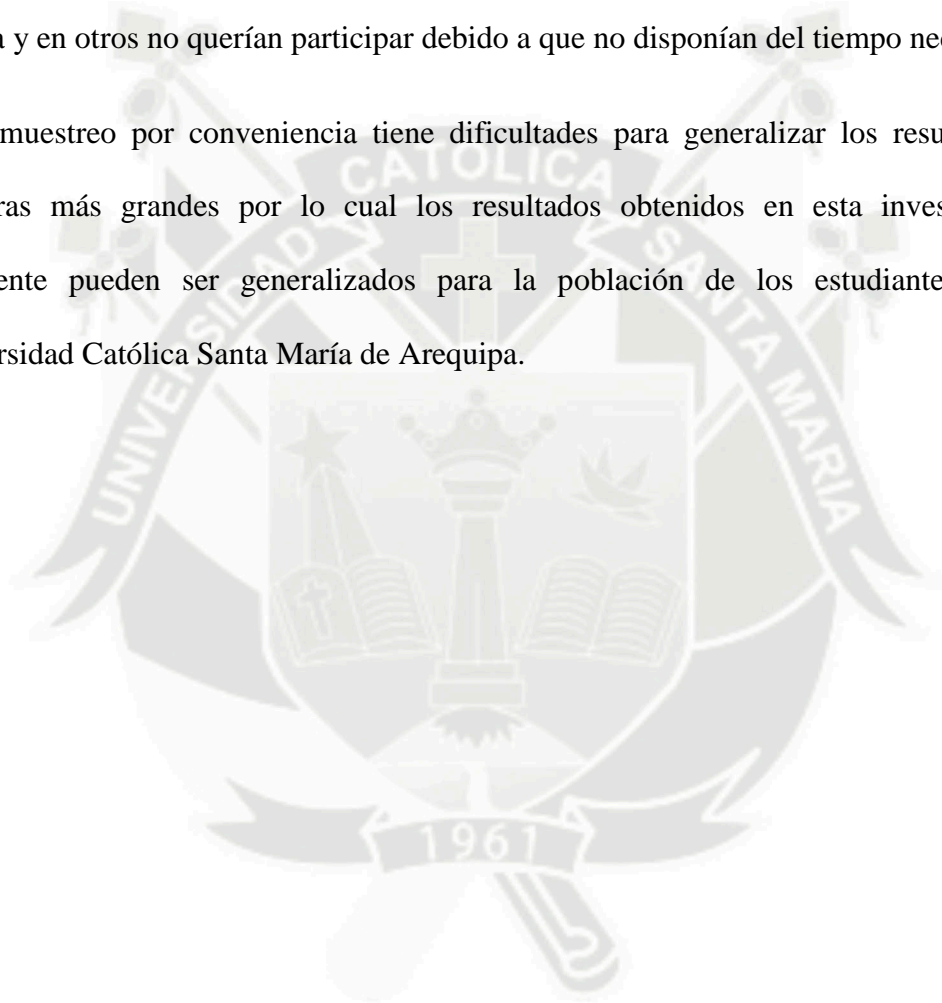
**Quinta.** Promover campañas en el ámbito social y bienestar para el desarrollo humano.

**Sexto.** Los futuros investigadores traten de adecuar los instrumentos a muestras para nuestra realidad e idiosincrasia.

### **Limitaciones**

Poco compromiso de los estudiantes con la realización de esta investigación en este caso debido a que uno de los tests empleados para esta investigación demandaba un tiempo prudencial, en algunos casos se demoraban mucho en realizar el llenado de la prueba y en otros no querían participar debido a que no disponían del tiempo necesario.

El muestreo por conveniencia tiene dificultades para generalizar los resultados a muestras más grandes por lo cual los resultados obtenidos en esta investigación solamente pueden ser generalizados para la población de los estudiantes de la Universidad Católica Santa María de Arequipa.



## Referencias

- Alarcón, R. (2001). Relaciones entre felicidad, género, edad y estado conyugal. *Revista de Psicología de la PUCP*, 19(1), 27-46.
- Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una Escala Factorial para Medir la Felicidad. *Revista Interamericana de Psicología*, 40(1), 99-106.
- Alarcón, R. (2009). *Psicología de la Felicidad*. Lima: Editorial Universitaria.
- Csikszentmihalyi, M. (2008). *Fluir (Flow): Una psicología de la felicidad*. Buenos Aires: Editorial Kairós, S.A.
- Castillo, K. y Greco, C. (2014). Inteligencia emocional: un estudio exploratorio en escolares argentinos de contextos rurales. *Revista de Psicología*, 23(2), 116-132.
- Dalmau, M. y Rovira, F. (2009). *Interrelación entre: Inteligencia emocional, Psicología humanista, y Psicología Positiva*. Obtenido el 25 de Noviembre del 2014 en [http://educacion.fundacionmbotin.org/ie2009/ficheros\\_descarga/IE2009\\_Libro\\_I\\_Congreso\\_Malaga-I\\_Malaga\\_Congress\\_Book.pdf](http://educacion.fundacionmbotin.org/ie2009/ficheros_descarga/IE2009_Libro_I_Congreso_Malaga-I_Malaga_Congress_Book.pdf)
- Fernández-Berrocal, P y Extremera, N. (2009). La Inteligencia Emocional y el estudio de la felicidad. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 85-108.
- Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2005). La inteligencia emocional y la educación de las emociones desde el modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 63-93.
- Fischman, D. (2010). *La alta rentabilidad de la felicidad*. Lima: Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas.

- García, M. y Giménez-Mas, I. (2010). *La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. Espiral cuadernos del profesorado*, 3, 43-52. Obtenido el 12 de junio del 2015 en <http://www.cepcuevasolula.es/espinal>
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.
- Guerra, J. (2013). *Inteligencia Emocional, Apego y Felicidad en Adolescentes, Un estudio intercultural entre España y Argentina*. [Tesis Doctoral] Universidad de Extremadura. Recuperado de <http://dehesa.unex.es:8080/xmlui/handle/10662/718>
- Grewal, D. y Salovey, P. (2006). *Inteligencia emocional. Mente y cerebro*, 16, 10-20. Obtenido el 3 de enero del 2015 en <http://www.investigacionyciencia.es/revistas/menteycerebro/numeros/2006/1/inteligencia-emocional-4175>
- Hanson, R y Mendius, R. (2011). *El cerebro de buda. La neurociencia de la felicidad, el amor y la sabiduría*. Barcelona: Mil Razones.
- Lyubomirsky, S. (2008). *La ciencia de la felicidad: un método probado para conseguir el bienestar*. Barcelona: Urano.
- Martinez, P. (2008). *Cualitativa-mente. Los secretos de la investigación cualitativa*. Madrid: Esic.
- Mayer, J. D. y Salovey, P. (1995). Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Journal Applied and Preventive Psychology*, 4, 197-208.
- Moyano, E. y Alvarado, N. (2007). Bienestar subjetivo: midiendo satisfacción vital, felicidad, y salud en población chilena de la región de maule. *Revista de Humanidades y Ciencias Sociales*, 22(3), 184-200.
- Nettle, D. (2006). *Felicidad: La Ciencia tras la sonrisa*. Barcelona: Ares y Mares.



- Okun, M., Levy, R., Karoly, P y Ruehlman, L. (2009). Dispositional Happiness and College Student GPA: Unpacking a Null Relation. *Journal of Research in Personality*, 43(4), 711-715.
- Papalia, D., Olds, S., y Feldman, R. (2005). *Desarrollo Humano*. Bogota: McGraw Hill.
- Punset, E. (2005). *El viaje a la felicidad. Las nuevas claves científicas*. Barcelona: Destino.
- Ramírez, P y Fuentes, C. (2013). Felicidad y Rendimiento Académico: Efecto Moderador de la Felicidad sobre Indicadores de Selección y Rendimiento Académico de Alumnos de Ingeniería Comercial. *Formación Universitaria*, 6(3), 21-30. Obtenido el 3 de enero del 2015 en [www.scielo.cl/pdf/formuniv/v6n3/art04.pdf](http://www.scielo.cl/pdf/formuniv/v6n3/art04.pdf)
- Rauf, A., Tamirdi, M., Omar, M., Yaaziz, R. y Zubir, M. (2013). Personal, Family and Academic Factors towards Emotional Intelligence: A case study. *International Journal of Applied Psychology*, 13(1), 1-6.
- Rey, L y Extremera, N (2012). Inteligencia emocional percibida, felicidad y estrategias distractoras en adolescentes. *Boletín de Psicología*, 104, 87-101.
- Roberts, S., Gomez, Y. y Málaga, C. (2010). Religiosidad y bienestar subjetivo. *Revista de Psicología*, 7, 125-126.
- Seligman, M. (2003). *La Auténtica Felicidad*. Barcelona: Ediciones B, S.A.
- Ugarriza, N. y Pajares, L. (2005). La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn ICE: NA, en una muestra de niños y adolescentes. *Revista Persona*, 8, 11-58.



Vera, B. (2008). *Psicología Positiva: Una nueva forma de entender la psicología*. Madrid: Calamar Ediciones, S.L.

Vera, B. (2008). *Qué nos hace felices. La felicidad es más fácil de conseguir de lo que parece. El Ciervo*. p.2. Obtenido el 7 de octubre del 2013 en <http://www.revistasculturales.com>

Veenhoven, R. (2009). Medidas de la Felicidad Nacional Bruta. *Intervención Psicosocial*, 18(3), 279-299.

Veloso-Besio, C; Cuadra-Peralta, A; Antezana-Saguez, I; Avendaño-Robledo, R y Fuentes-Soto, L (2013). Relación entre Inteligencia Emocional, Satisfacción Vital, Felicidad Subjetiva y Resiliencia en funcionarios de Educación Especial. *Estudios Pedagógicos*, 39(2), 355-366.

## Anexos

### Inventario de Cociente Emocional (ICE)

**Edad:**                      **Sexo:** F      M                      **Programa Profesional:**

A continuación Ud. Encontrará 133 afirmaciones sobre maneras de sentir, pensar o actuar. Léala atentamente y decida en que medida cada una de ellas describe o no su verdadero modo de ser. Existen 5 posibilidades de respuesta:

1. Para superar las dificultades que se me presentan actúo paso a paso.
2. Es duro para mí disfrutar de la vida.
3. Prefiero un trabajo en el que se me diga casi todo lo que tengo que hacer.
4. Sé como enfrentar los problemas más desagradables.
5. Me agradan las personas que conozco.
6. Trato de valorar y darle el mejor sentido a mi vida.
7. Me resulta relativamente fácil expresar mis sentimientos.
8. Trato de ser realista, no me gusta fantasear ni soñar despierto(a).
9. Reconozco con facilidad mis emociones.
10. Soy incapaz de demostrar afecto.
11. Me siento seguro(a) de mí mismo(a) en la mayoría de situaciones.
12. Tengo la sensación de que algo no está bien en mi cabeza.
13. Tengo problemas para controlarme cuando me enojo.
14. Me resulta difícil comenzar cosas nuevas.
15. Cuando enfrento una situación difícil me gusta reunir toda la información que pueda sobre ella.
16. Me gusta ayudar a la gente.
17. Me es difícil sonreír.
18. Soy incapaz de comprender cómo se sienten los demás.
19. Cuando trabajo con otros tiendo a confiar más en sus ideas que en las mías.
20. Creo que puedo controlarme en situaciones muy difíciles.
21. Realmente no sé para que soy bueno(a).
22. No soy capaz de expresar mis ideas.

23. Me es difícil compartir mis sentimientos más íntimos con los demás.
24. No tengo confianza en mí mismo(a).
25. Creo que he perdido la cabeza.
26. Soy optimista en la mayoría de las cosas que hago.
27. Cuando comienzo a hablar me resulta difícil detenerme.
28. En general, me resulta difícil adaptarme.
29. Me gusta tener una visión general de un problema antes de intentar solucionarlo.
30. No me molesta aprovecharme de los demás, especialmente si se lo merecen.
31. Soy una persona bastante alegre y optimista.
32. Prefiero que otros tomen decisiones por mí.
33. Puedo manejar situaciones de estrés, sin ponerme demasiado nervioso.
34. Pienso bien de las personas.
35. Me es difícil entender cómo me siento.
36. He logrado muy poco en los últimos años.
37. Cuando estoy enojado(a) con alguien se lo puedo decir.
38. He tenido experiencias extrañas que no puedo explicar.
39. Me resulta fácil hacer amigos(as).
40. Me tengo mucho respeto.
41. Hago cosas muy raras.
42. Soy impulsivo(a), y eso me trae problemas.
43. Me resulta difícil cambiar de opinión.
44. Soy bueno para comprender los sentimientos de las personas.
45. Lo primero que hago cuando tengo un problema es detenerme a pensar.
46. A la gente le resulta difícil confiar en mí.
47. Estoy contento(a) con mi vida.
48. Me resulta difícil tomar decisiones por mi mismo(a).
49. No puedo soportar el estrés.
50. En mi vida no hago nada malo.
51. No disfruto lo que hago.
52. Me resulta difícil expresar mis sentimientos más íntimos.

53. La gente no comprende mi manera de pensar.
54. Generalmente espero lo mejor.
55. Mis amigos me confían sus intimidades.
56. No me siento bien conmigo mismo(a).
57. Percibo cosas extrañas que los demás no ven.
58. La gente me dice que baje el tono de voz cuando discuto.
59. Me resulta fácil adaptarme a situaciones nuevas.
60. Cuando intento resolver un problema analizo todas las posibles soluciones y luego escojo la que considero mejor
61. Me detendría y ayudaría a un niño que llora por encontrar a sus padres, aun cuando tuviese algo que hacer en ese momento.
62. Soy una persona divertida.
63. Soy consciente de cómo me siento.
64. Siento que me resulta difícil controlar mi ansiedad.
65. Nada me perturba.
66. No me entusiasman mucho mis intereses.
67. Cuando estoy en desacuerdo con alguien soy capaz de decírselo.
68. Tengo tendencia a fantasear y a perder contacto con lo que ocurre a mi alrededor.
69. Me es difícil llevarme con los demás.
70. Me resulta difícil aceptarme tal como soy.
71. Me siento como si estuviera separado(a) de mi cuerpo.
72. Me importa lo que puede sucederle a los demás.
73. Soy impaciente.
74. Puedo cambiar mis viejas costumbres.
75. Me resulta difícil escoger la mejor solución cuando tengo que resolver un problema.
76. Si pudiera violar la ley sin pagar las consecuencias, lo haría en determinadas situaciones.
77. Me deprimó.
78. Sé como mantener la calma en situaciones difíciles.
79. Nunca he mentido.
80. En general me siento motivado(a) para continuar adelante, incluso cuando las cosas se ponen difíciles.

81. Trato de continuar y desarrollar aquellas cosas que me divierten.
82. Me resulta difícil decir “no” aunque tenga el deseo de hacerlo.
83. Me dejo llevar por mi imaginación y mis fantasías.
84. Mis relaciones más cercanas significan mucho, tanto para mí como para mis amigos.
85. Me siento feliz con el tipo de persona que soy
86. Tengo reacciones fuertes, intensas, que son difíciles de controlar.
87. En general, me resulta difícil realizar cambios en mi vida cotidiana.
88. Soy consciente de lo que me está pasando, aun cuando estoy alterado(a).
89. Para poder resolver una situación que se presenta, analizo todas las posibilidades existentes.
90. Soy capaz de respetar a los demás.
91. No estoy muy contento(a) con mi vida.
92. Prefiero seguir a otros a ser líder.
93. Me resulta difícil enfrentar las cosas desagradables de la vida.
94. Nunca he violado la ley.
95. Disfruto de las cosas que me interesan.
96. Me resulta relativamente fácil decirle a la gente lo que pienso.
97. Tiendo a exagerar.
98. Soy sensible ante los sentimientos de las otras personas.
99. Mantengo buenas relaciones con los demás.
100. Estoy contento(a) con mi cuerpo
101. Soy una persona muy extraña.
102. Soy impulsivo(a).
103. Me resulta difícil cambiar mis costumbres.
104. Considero que es muy importante ser un(a) ciudadano(a) que respeta la ley.
105. Disfruto las vacaciones y los fines de semana.
- 106 En general tengo una actitud positiva para todo, aun cuando surgen problemas.
107. Tengo tendencia a depender de otros.
108. Creo en mi capacidad para manejar los problemas más difíciles
109. No me siento avergonzado(a) por nada de lo que he hecho hasta ahora.
110. Trato de aprovechar al máximo las cosas que me gustan y me divierten.

111. Los demás piensan que no me hago valer, que me falta firmeza.
112. Soy capaz de dejar de fantasear para volver a ponerme en contacto con la realidad.
113. Los demás opinan que soy una persona sociable.
114. Estoy contento(a) con la forma en que me veo.
115. Tengo pensamientos extraños que los demás no logran entender.
116. Me es difícil describir lo que siento.
117. Tengo mal carácter.
118. Por lo general, me trabo cuando pienso acerca de las diferentes maneras de resolver un problema.
119. Me es difícil ver sufrir a la gente.
120. Me gusta divertirme.
121. Me parece que necesito de los demás más de lo que ellos me necesitan.
122. Me pongo ansioso(a).
123. No tengo días malos.
124. Intento no herir los sentimientos de los demás.
125. No tengo una buena idea de lo que quiero en la vida.
126. Me es difícil hacer valer mis derechos.
127. Me es difícil ser realista.
128. No mantengo relación con mis amistades.
129. Haciendo un balance de mis puntos positivos y negativos me siento bien conmigo mismo(a).
130. Tengo una tendencia a explotar de cólera fácilmente.
131. Si me viera obligado(a) a dejar mi casa actual, me sería difícil adaptarme nuevamente.
132. En general, cuando comienzo algo nuevo tengo la sensación de que voy a fracasar.
133. He respondido sincera y honestamente a las frases anteriores.



# Hoja de Respuestas del ICE DE BARON

Marque su respuesta de esta manera : ●

1. 1 2 3 4 5	34. 1 2 3 4 5	67. 1 2 3 4 5	100. 1 2 3 4 5
2. 1 2 3 4 5	35. 1 2 3 4 5	68. 1 2 3 4 5	101. 1 2 3 4 5
3. 1 2 3 4 5	36. 1 2 3 4 5	69. 1 2 3 4 5	102. 1 2 3 4 5
4. 1 2 3 4 5	37. 1 2 3 4 5	70. 1 2 3 4 5	103. 1 2 3 4 5
5. 1 2 3 4 5	38. 1 2 3 4 5	71. 1 2 3 4 5	104. 1 2 3 4 5
6. 1 2 3 4 5	39. 1 2 3 4 5	72. 1 2 3 4 5	105. 1 2 3 4 5
7. 1 2 3 4 5	40. 1 2 3 4 5	73. 1 2 3 4 5	106. 1 2 3 4 5
8. 1 2 3 4 5	41. 1 2 3 4 5	74. 1 2 3 4 5	107. 1 2 3 4 5
9. 1 2 3 4 5	42. 1 2 3 4 5	75. 1 2 3 4 5	108. 1 2 3 4 5
10. 1 2 3 4 5	43. 1 2 3 4 5	76. 1 2 3 4 5	109. 1 2 3 4 5
11. 1 2 3 4 5	44. 1 2 3 4 5	77. 1 2 3 4 5	110. 1 2 3 4 5
12. 1 2 3 4 5	45. 1 2 3 4 5	78. 1 2 3 4 5	111. 1 2 3 4 5
13. 1 2 3 4 5	46. 1 2 3 4 5	79. 1 2 3 4 5	112. 1 2 3 4 5
14. 1 2 3 4 5	47. 1 2 3 4 5	80. 1 2 3 4 5	113. 1 2 3 4 5
15. 1 2 3 4 5	48. 1 2 3 4 5	81. 1 2 3 4 5	114. 1 2 3 4 5
16. 1 2 3 4 5	49. 1 2 3 4 5	82. 1 2 3 4 5	115. 1 2 3 4 5
17. 1 2 3 4 5	50. 1 2 3 4 5	83. 1 2 3 4 5	116. 1 2 3 4 5
18. 1 2 3 4 5	51. 1 2 3 4 5	84. 1 2 3 4 5	117. 1 2 3 4 5
19. 1 2 3 4 5	52. 1 2 3 4 5	85. 1 2 3 4 5	118. 1 2 3 4 5
20. 1 2 3 4 5	53. 1 2 3 4 5	86. 1 2 3 4 5	119. 1 2 3 4 5
21. 1 2 3 4 5	54. 1 2 3 4 5	87. 1 2 3 4 5	120. 1 2 3 4 5
22. 1 2 3 4 5	55. 1 2 3 4 5	88. 1 2 3 4 5	121. 1 2 3 4 5
23. 1 2 3 4 5	56. 1 2 3 4 5	89. 1 2 3 4 5	122. 1 2 3 4 5
24. 1 2 3 4 5	57. 1 2 3 4 5	90. 1 2 3 4 5	123. 1 2 3 4 5
25. 1 2 3 4 5	58. 1 2 3 4 5	91. 1 2 3 4 5	124. 1 2 3 4 5
26. 1 2 3 4 5	59. 1 2 3 4 5	92. 1 2 3 4 5	125. 1 2 3 4 5
27. 1 2 3 4 5	60. 1 2 3 4 5	93. 1 2 3 4 5	126. 1 2 3 4 5
28. 1 2 3 4 5	61. 1 2 3 4 5	94. 1 2 3 4 5	127. 1 2 3 4 5
29. 1 2 3 4 5	62. 1 2 3 4 5	95. 1 2 3 4 5	128. 1 2 3 4 5
30. 1 2 3 4 5	63. 1 2 3 4 5	96. 1 2 3 4 5	129. 1 2 3 4 5
31. 1 2 3 4 5	64. 1 2 3 4 5	97. 1 2 3 4 5	130. 1 2 3 4 5
32. 1 2 3 4 5	65. 1 2 3 4 5	98. 1 2 3 4 5	131. 1 2 3 4 5
33. 1 2 3 4 5	66. 1 2 3 4 5	99. 1 2 3 4 5	132. 1 2 3 4 5
			133. 1 2 3 4 5

J-000015

Apellidos y Nombres :

Edad :

Género :

M

F

Grado de Instrucción :

Programa/Ciclo/Turno/Aula :

Fecha :



## Escala de Felicidad de Lima

(EFL)

**Edad:**                      **Sexo:**    **F**    **M**                      **Programa Profesional:**

Responda las siguientes afirmaciones según corresponda su caso utilizando la siguiente escala, marque con una X el número que corresponda a cada afirmación.

1	2	3	4	5
<b>Totalmente desacuerdo</b>	<b>Desacuerdo</b>	<b>Ni acuerdo ni desacuerdo</b>	<b>Acuerdo</b>	<b>Totalmente de acuerdo</b>

	1	2	3	4	5
1. En la mayoría de las cosas mi vida está cerca de mi ideal.					
2. Siento que mi vida está vacía.					
3. Las condiciones de mi vida son excelentes.					
4. Estoy satisfecho con mi vida.					
5. La vida ha sido buena conmigo.					
6. Me siento satisfecho con lo que soy.					
7. Pienso que nunca seré feliz.					
8. Hasta ahora, he conseguido las cosas que para mí son importantes.					
9. 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 inútil.					
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 mí.					
21. Estoy satisfecho con lo que hasta ahora he alcanzado.					
22. Me siento triste por lo que soy.					
23. Para mí, 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.					