

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

**“CORRELACIÓN ENTRE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN
RESCATISTAS QUE HAN LABORADO DURANTE AL MENOS UN AÑO.”**

TESIS DE GRADO

MARICRUZ CUARTANGO MADRÍZ
CARNET 12960-13

GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN, JUNIO DE 2018
CAMPUS CENTRAL

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

**“CORRELACIÓN ENTRE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN
RESCATISTAS QUE HAN LABORADO DURANTE AL MENOS UN AÑO.”**

TESIS DE GRADO

TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE
HUMANIDADES

POR
MARICRUZ CUARTANGO MADRÍZ

PREVIO A CONFERÍRSELE
EL TÍTULO DE PSICÓLOGA CLÍNICA EN EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADA

GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN, JUNIO DE 2018
CAMPUS CENTRAL

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR

RECTOR: P. MARCO TULIO MARTINEZ SALAZAR, S. J.
VICERRECTORA ACADÉMICA: DRA. MARTA LUCRECIA MÉNDEZ GONZÁLEZ DE PENEDO
VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN: ING. JOSÉ JUVENTINO GÁLVEZ RUANO
VICERRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA: P. JULIO ENRIQUE MOREIRA CHAVARRÍA, S. J.
VICERRECTOR ADMINISTRATIVO: LIC. ARIEL RIVERA IRÍAS
SECRETARIA GENERAL: LIC. FABIOLA DE LA LUZ PADILLA BELTRANENA DE LORENZANA

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES

DECANO: MGTR. HÉCTOR ANTONIO ESTRELLA LÓPEZ, S. J.
VICEDECANO: DR. JUAN PABLO ESCOBAR GALO
SECRETARIA: LIC. ANA ISABEL LUCAS CORADO DE MARTÍNEZ
DIRECTORA DE CARRERA: MGTR. ANA ROCIO ESCOBAR CHEW DE GORDILLO

NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN

MGTR. KARLA MAGALY ROLDAN DE LA ROSA DE ROJAS

REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN

MGTR. VIRNA PATRICIA ZAMORA SUM

Guatemala, 30 de abril de 2018

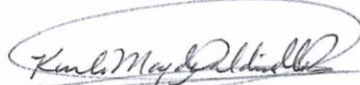
Señores del Consejo
Facultad de Humanidades
Universidad Rafael Landívar
Ciudad

Respetables Señores:

Tengo el agrado de dirigirme a ustedes para someter a su consideración el informe final de la tesis "**Correlación entre Inteligencia Emocional y Bienestar Psicológico en rescatistas que han laborado durante al menos un año**" de la estudiante Maricruz Cuartango Madriz, con número de carné 12960-13 de la Licenciatura en Psicología Clínica.

He revisado el mismo y considero que llena los requisitos exigidos por la Facultad de Humanidades para trabajos de esta naturaleza, por lo que solicito se nombre al revisor para la evaluación respectiva.

Atentamente,


Mgtr. Karla Roldán de Rojas
Asesora



Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante MARICRUZ CUARTANGO MADRÍZ, Carnet 12960-13 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA, del Campus Central, que consta en el Acta No. 051850-2018 de fecha 7 de junio de 2018, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

“CORRELACIÓN ENTRE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN RESCATISTAS QUE HAN LABORADO DURANTE AL MENOS UN AÑO.”

Previo a conferírsele el título de PSICÓLOGA CLÍNICA en el grado académico de LICENCIADA.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 18 días del mes de junio del año 2018.

LIC. ANA ISABEL LUCAS CORADO DE MARTÍNEZ, SECRETARIA

HUMANIDADES

Universidad Rafael Landívar



ÍNDICE

RESUMEN.....	
I. INTRODUCCIÓN.....	1
1. Inteligencia Emocional.....	9
1.1 Definición de inteligencia emocional.....	9
1.2 Modelos de inteligencia emocional	11
1.2.1 Modelo de la inteligencia emocional de Goleman.....	11
1.2.2 Modelo de la Inteligencia emocional según Mayer y Salovey.	12
1.3 Habilidades para desarrollar la inteligencia emocional.....	14
1.3.1 Autorregulación.....	14
1.3.2 Auto motivación.....	17
1.3.3 Auto eficacia.....	19
2. Bienestar psicológico	20
2.1 Definición de bienestar psicológico.....	20
2.2 Calidad de vida	21
2.2.1 Definición de calidad de vida.....	21
2.2.1.1 Calidad de vida objetiva.....	23
2.2.1.2 Calidad de vida subjetiva.....	24
2.3 Modelo de bienestar psicológico.....	24
2.3.1 Modelo de bienestar psicológico según Sánchez- Cánovas.....	24
2.3.1.1 Bienestar psicológico subjetivo	25
2.3.1.2 Bienestar material.....	26

	2.3.1.3 Bienestar laboral.....	27
	2.3.1.4 Relaciones con la pareja.....	28
	2.3.2 Modelo de Bienestar de Carol Ryff.....	28
3.	Rescatistas.....	31
3.1	Concepto de Rescatistas.....	31
3.2	Funciones de un rescatista.....	32
II.	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	35
2.1	Objetivos	
2.1.1	Objetivo General.....	37
2.1.2	Objetivos Específicos	37
2.2	Hipótesis.....	37
2.3	Variables.....	38
2.4	Definición de variables	38
2.4.1	Definición conceptual.....	38
2.4.2	Definición operacional.....	38
2.5	Alcances y límites.....	39
2.6	Aportes.....	39
III.	MÉTODO.....	41
3.1	Sujetos.....	41
3.2	Instrumentos.....	42
3.2.1	MSCEIT.....	42
3.2.2	EBP.....	43
3.3	Procedimiento.....	44

3.4 Tipo de investigación, diseño y metodología estadística.....	45
IV. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	47
V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	59
VI. CONCLUSIONES.....	64
VII. RECOMENDACIONES.....	66
VIII. REFERENCIAS.....	68
Anexos.....	72
Ficha Técnica MSCEIT.....	72
Ficha Técnica EBP.....	73
Trifoliar sobre Inteligencia emocional 1	74
Trifoliar sobre Inteligencia emocional 2	76

RESUMEN

El objetivo de la presente investigación fue determinar si existe correlación entre inteligencia emocional y bienestar psicológico en rescatistas que han laborado durante al menos un año. Para alcanzar dicho objetivo se utilizó la recolección de datos con el fin de comprobar la hipótesis, realizando una medición numérica de variables, seguida de un análisis estadístico mediante la prueba estadística “r de Pearson” para luego probar conjeturas de manera descriptiva y con un alcance correlacional. Como instrumentos se aplicó el MSCEIT “Test de Inteligencia Emocional” de Mayer-Salovey-Caruso y la EBP “Escala de Bienestar Psicológico” de Sánchez Cánovas, a 25 sujetos, 17 hombres y 8 mujeres que se encuentran en un rango de 22 a 69 años de edad, quienes han laborado durante al menos un año como rescatistas.

Dentro de los resultados se identificó que hay una correlación negativa muy baja entre Inteligencia Emocional y Bienestar psicológico con un valor de -0.04. Concluyendo así que no existe correlación entre las variables de estudio Inteligencia Emocional y Bienestar Psicológico. Por otra parte al correlacionar cada uno de los indicadores del MSCEIT como del EBP se observó la existencia de la correlación únicamente entre ciertos indicadores de cada test y no entre las variables del MSCEIT con las variables del EBP.

Con base en los resultados obtenidos se recomendó a las instituciones evaluar de manera constante a los rescatistas para identificar si poseen un estado mental sano y si son aptos para tratar con personas que se encuentren en un momento de crisis o emergencia. Como también disponer de recursos bibliográficos y audiovisuales sobre bienestar psicológico e inteligencia emocional, y que estos estén disponibles para que en sus momentos libres o de recreación las personas que deseen puedan hacer uso de ellos.

I. INTRODUCCIÓN

Según el Colegio Mexicano de Rescatistas (2015), un rescatista es una persona que está certificado en un área específica que corresponda al socorrismo, es aquella que tiene a su disposición herramientas o equipo físico a utilizar en caso de que sea necesaria su presencia, que posee conocimiento sobre los procedimientos a efectuar en caso de cualquier emergencia, pero que también, como parte de su personalidad tiene los valores y ciertas habilidades necesarias que pueda poner al servicio y brindarle un auxilio a las víctimas de una emergencia o desastre de cualquier tipo.

Un rescatista tiene como misión y objetivo principal salvar vidas, y para esto debe contar con distintas características. Entre ellas se puede mencionar la capacidad de sacrificar sus haberes, horas de descanso e incluso su propia seguridad haciéndolo sin esperar nada a cambio, más que la satisfacción de haberle brindado un servicio a su comunidad; a la sociedad en la que vive. Sin dejar a un lado la disciplina que debe aplicar en su día a día ya que hay reglamentos y órdenes que en el caso de los rescatistas tienen un motivo de ser, que son para cumplirse, no para romperse o discutirse.

Para que una persona pueda aplicar dichas habilidades que son necesarias en este tipo de trabajo, es primordial que tenga desarrollada o que se encuentre trabajando en su inteligencia emocional; la capacidad de percibir, valorar y expresar tanto sus emociones como las de los demás. Esto les ayudará en el caso de alguna emergencia a ponerlo en práctica y brindarle herramientas a la víctima para que esta pueda reducir sus niveles de ansiedad, de estrés, entre otros, y se le facilite el rescate o la acción que debe realizar. Como también a no permitir que sus emociones puedan intervenir con los procesos que tenga que efectuar en el ámbito laboral.

Por lo anteriormente descrito, esta investigación tiene como objetivo determinar si existe correlación entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico en rescatistas que han laborado durante al menos un año. Verificar principalmente cómo se encuentra un grupo de rescatistas en cuanto a los niveles de inteligencia emocional y bienestar psicológico. Para así poder comprender qué tan necesario es que una persona con este tipo de profesión posea dichas habilidades, y cómo estas influyen en su vida personal, familiar y laboral.

Por otra parte, se considera importante realizar esta investigación ya que en Guatemala el tema en general se desconoce y también se carece de información en torno a grupos de rescatistas. Por ello, se pretende que el estudio sea una herramienta valiosa para que en las instituciones en donde laboran personas rescatistas, se tome en cuenta el bienestar psicológico de sus trabajadores, que comprendan cómo éste puede mejorar o decaer el rendimiento que tengan durante sus horas de trabajo. De esta forma, las instituciones se puedan sentir motivadas y busquen orientación para llevar a cabo capacitaciones en donde se les brinde información y herramientas a los rescatistas para que puedan incrementar su inteligencia emocional y darle prioridad a los distintos aspectos de su vida personal para así obtener mejores resultados en su trabajo como socorristas.

Existen algunos estudios nacionales con respecto al tema de inteligencia emocional y bienestar psicológico, sin embargo, no se localizaron estudios que hayan sido aplicados al personal que labora como rescatista. A continuación, se presentan estudios e investigaciones nacionales relacionadas con el bienestar psicológico y la inteligencia emocional:

Navas (2016), elaboró una investigación titulada “Percepción de un grupo de voluntarios acerca del impacto en el bienestar psicológico que brinda la participación en el voluntariado de la asociación de fábrica de sonrisas.”, en la cual utilizó ambos enfoques; cuantitativo y cualitativo. Tal investigación tuvo como objetivo identificar el punto de vista de un grupo de voluntarios respecto al impacto en el bienestar psicológico que brinda la participación en el voluntariado de la Asociación de Fábrica de Sonrisas. Para la ejecución de la investigación primero se escogió una muestra de 103 sujetos, quienes llenaron un cuestionario de la Escala de Bienestar Psicológico, abarcando el ámbito cuantitativo. Luego, para el enfoque cualitativo, se escogieron 9 personas al azar, quienes participaron en una entrevista semiestructurada para brindar mayor cantidad de información. Entre los resultados cuantitativos se obtuvo que el 70% de los participantes se encontraba dentro del rango de Promedio Alto, el 25% obtuvieron puntuaciones dentro del rango alto y el 5% restante se encontraba en un promedio respecto al bienestar psicológico. Agregando los resultados cualitativos, en los que la mayor parte de sujetos entrevistados manifestaron una actitud positiva hacia sí mismos, siendo capaces de aceptar tanto aspectos positivos como a mejorar, evidenciando una autoaceptación. Al finalizar se pudo concluir que la población, en su mayoría mostró un bienestar psicológico, el cual es influenciado al realizar actividades de colaboración social.

Así mismo, Valle (2016), hizo una investigación mediante la cual quería determinar la existencia de una posible relación entre el bienestar psicológico y la asistencia a terapia psicológica. Dicha investigación es de enfoque no experimental con un diseño transeccional. Para llevar a cabo el estudio, se necesitó una muestra de 75 estudiantes de psicología clínica de la jornada vespertina y matutina, específicamente jóvenes que estuvieran cursando 4to. Año de psicología clínica en la Universidad Rafael Landívar. De los jóvenes estudiantes, el 59 por ciento

asistió a terapia psicológica durante el transcurso de la carrera, mientras que el 41 por ciento restante no asistió a algún tipo de terapia psicológica. Respecto a la evaluación, se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, en la cual los resultados se mostraban variados independientemente si los sujetos habían asistido a terapia psicológica. Se identificó que no existe relación entre asistir a terapia psicológica con las dimensiones que componen el bienestar psicológico; Relaciones Positivas, Autonomía, Dominio del Entorno, Crecimiento Personal y Propósito en la Vida. Concluyendo así, que no existe relación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico general y asistir a terapia.

Igualmente, Alonzo (2017) realizó un estudio para establecer el nivel de inteligencia emocional en colaboradores de una entidad cooperativista del departamento de Huehuetenango. Para lo cual escogió una muestra de 48 colaboradores de ambos géneros que se encontraban en un rango de 19 a 45 años de edad. Como instrumento, se les aplicó a los sujetos el test TMMS-24, diseñado por Salovey y Mayer. El cual, al ser calificado, indicó que el 58% de los colaboradores poseía niveles de inteligencia emocional adecuada, mientras que el 13% pertenecía a un nivel de inteligencia emocional óptimo y el 29% a un bajo nivel de inteligencia emocional. Por tanto, se concluyó que la mayoría de colaboradores poseen un nivel de inteligencia emocional adecuado, lo cual indica que pueden percibir, reconocer y regular sus estados emocionales. Por lo cual, se recomendó que para seguir mejorando dichos niveles de inteligencia emocional se necesita planificar y hacer capacitaciones donde se imparta el tema “Inteligencia Emocional.”

Por su parte, Santos (2017) desarrolló una investigación en la que buscaba establecer la existencia correlacional entre la toma de decisiones y la inteligencia emocional. Utilizó un método de carácter descriptivo correlacional, aplicando el test toma de decisiones y el test de inteligencia

emocional TMMS-24 a una muestra de 41 empleados de un sistema bancario del departamento de Huehuetenango. Entre los resultados se pudo observar la existencia de seis correlaciones positivas muy bajas en la toma de decisiones e inteligencia emocional, las cuales son: “Yo adulto” con un valor significativo de 0.03 y “niño rebelde” con un valor significativo de 0.13 respecto a la Atención Emocional, “yo adulto” con un valor significativo de 0.14 y “niño rebelde” con un valor significativo de 0.02 respecto a Claridad de Sentimiento, y en cuanto a Reparación Emocional el “yo adulto” presentó valor significativo de 0.06 y el “niño sumiso” presentó un valor significativo de 0.11. Con base en los resultados, se evidenció que sí existe correlación entre la toma de decisiones y la inteligencia emocional. Además, se identificó la necesidad de implementar un programa en donde se capacite a los empleados sobre la importancia de la inteligencia emocional y la toma de decisiones. Lo cual, les ayudará a alcanzar las metas que como empresa se han establecido y también, en el ámbito personal, mejorar su rendimiento laboral.

También, Trinidad (2017) con el fin de analizar las estrategias de afrontamiento utilizadas por un grupo de socorristas durante emergencias con niños, realizó una investigación de carácter cualitativo en la que utilizó como medio de evaluación una entrevista semiestructurada. Dicha entrevista fue aplicada a 6 socorristas masculinos que se encontraban en un rango de 20 a 60 años de edad. Luego de analizar los resultados, se concluyó que los socorristas mayormente ponen en práctica el “Establecer prioridades” y “Definir diferentes alternativas” como estrategias con niños durante algún tipo de emergencia. Mientras que “Evitar el estresor” y “Reevaluar cognitivamente las circunstancias” formaron parte de las estrategias que se utilizar en menor medida. Con base a los resultados anteriormente mencionados, se recomendó impulsar en los rescatistas el aprovechamiento de herramientas psicológicas que se encuentran en su institución para tener mayor conocimiento de la variedad de estrategias de afrontamiento que puedan utilizar con niños

y así, según la emergencia en la que se encuentren, poder evaluar y aplicar la que más se acople a las situación.

Entre los estudios realizados a nivel internacional respecto a la inteligencia emocional y el bienestar psicológico se puede encontrar:

Jiménez, Martínez, Miró y Sanchez (2008) en España, realizaron un estudio descriptivo con el objetivo de analizar la asociación entre la práctica de ejercicio físico y los hábitos de vida saludable y el bienestar psicológico. Para esto se utilizaron dos muestras, por un lado se eligieron 208 estudiantes de la Universidad de Aveiro (Portugal) y por el otro, se escogieron 239 estudiantes de la Universidad de Granada (España). Los participantes completaron la Escala de Estrés Percibido, un cuestionario sobre datos de salud y ejercicio físico, y una forma abreviada del Perfil de Estado de Ánimo. Entre los resultados se pudo identificar que el bienestar en efecto, está asociado con la práctica regular el ejercicio físico, independientemente de qué ejercicio físico realice el individuo ya que esto le genera una sensación de bienestar general.

Por otra parte, Carranza (2016) en México, llevó a cabo un estudio, que tenía como objetivo correlacionar el estado psicológico con la inteligencia emocional en residentes de ginecología y obstetricia. Se utilizó como muestra a 76 residentes de psicología y obstetricia. A dichos colaboradores se les aplicaron dos instrumentos: “What’s my M3” y el TMMS-24. Entre los resultados, se puede mencionar que en el caso de los varones de segundo grado hubo una correlación positiva entre el trastorno obsesivo compulsivo con la atención emocional y una correlación negativa respecto a la claridad emocional. De la misma forma, en el caso de las mujeres que cursaban segundo grado, también se correlacionó positivamente la depresión con la atención

emocional. Concluyendo que el estado psicológico del estudiante o residente se ve influido por la inteligencia emocional que posea.

A su vez, Veytia, Fajardo, Guadarrama y Escutia (2016) en México, efectuaron una investigación cuantitativa de tipo descriptivo, definiendo como propósito el identificar la probable relación entre los síntomas de depresión y los factores de inteligencia emocional. Para lo cual, se asignaron como muestra 419 estudiantes que se encontraran en un rango de 15 a 19 años de edad. A los estudiantes se les evaluó mediante los instrumentos CES-D y TMMS-24. Entre los resultados se recopiló que un 22.7% de los adolescentes en general tenían síntomas de depresión. Agregando, que las mujeres tuvieron altas puntuaciones en el factor de atención mientras que los hombres además de tener alta puntuación respecto al factor de atención también tenían mayor punteo en reparación emocional. Por consecuente, se estableció la necesidad de estudiar la inteligencia emocional a partir de sus factores para brindar un punto de vista más específico sobre la variable con la depresión.

Por su parte, Sanjuán y Ávila (2016) en Madrid, consideraron que la salud mental no era solamente la ausencia de síntomas psicopatológicos, sino que requería un estado de bienestar psicológico. Por lo que, aplicaron distintos cuestionarios a una muestra específica con el objetivo de analizar el aporte que en conjunto tienen la motivación y el afrontamiento en el desarrollo de bienestar subjetivo y psicológico. Para lo que necesitaron a 200 participantes; 115 hombres y 85 mujeres, quienes voluntariamente contestaron cuestionarios sobre motivación, afrontamiento y distintos factores del bienestar subjetivo y psicológico. Entre los resultados identificaron que tanto la motivación como el afrontamiento, son predictores significativos en las dimensiones del bienestar psicológico, explicando una parte significativa de su varianza entre un 17% y 36%.

Brindando así información sobre la relevancia de realizar programas en los que se promueva el bienestar psicológico, fomentando a las personas a que establezcan metas, estrategias de afrontamiento a las dificultades, y que también puedan reestructurar su cognición de una forma positiva.

Por último, Cobos, Fluja y Gómez (2017) en España, desarrollaron una investigación que tenía como principal fin analizar el papel de la inteligencia emocional y diferentes aspectos psicológicos en el contexto escolar. Para llevar a cabo su estudio, compararon los factores psicosociales que presentaba un centro en zona de riesgo con los factores psicosociales que presentaba un centro en zona normativa. Se empleó el Emotional Intelligence Inventory y el Autoinforme de Personalidad para adolescentes del sistema de evaluación en 211 adolescentes españoles con una edad media de 13 años. Luego, al analizar los resultados, se encontraron diferencias en la prevalencia de los problemas conductuales según el contexto escolar y los niveles de inteligencia emocional, además de correlaciones positivas entre el ajuste psicológico y las escalas de inteligencia emocional. De acuerdo a los resultados mencionados anteriormente, se determinó que la influencia del estado del ánimo y la relación con los padres son factores de suma importancia para el ajuste psicológico y la inteligencia emocional del alumno con una edad media de 13 años.

Como se puede observar en los antecedentes, se mencionan dos variables esenciales para la realización del presente estudio. Por un lado, se estudió en diversos ámbitos la inteligencia emocional y por el otro el bienestar psicológico tanto del género femenino como del masculino. Respecto a la inteligencia emocional se pudieron determinar varios aspectos: Para desarrollar una condición de vida óptima se necesita del conocimiento y desarrollo constante de la inteligencia emocional, ya que esto ayudará a que la persona pueda de la mejor forma identificar, vivenciar y

regular sus propias emociones. Como segundo punto, se establece que la inteligencia emocional y el coeficiente intelectual no dependen uno del otro, sin embargo, para el manejo de emociones es necesaria la capacidad intelectual, que esta le permita al individuo a razonar sobre sus sentimientos y partir de ellos para actuar. Cabe agregar, que mientras menor sea el nivel de inteligencia emocional que el ser humano posea, hay mayor probabilidad o incidencia en que tenga o llegue a desarrollar un trastorno mental.

Por otra parte, se identificaron estudios en el ámbito del bienestar psicológico de la persona. De los cuales se puede concluir que para que una persona manifieste bienestar psicológico es importante que realice actividades que involucran colaboración social, práctica regular de ejercicio físico, independientemente de cuál sea u otra actividad que mantenga a la persona motivada. Es probable que el asistir a terapia psicológica influya en el bienestar de la persona, más no lo determine ya que esto involucra muchas variables más. En general, se muestra la necesidad e importancia de crear y aplicar programas en donde se promueva tanto el desarrollo de la inteligencia emocional como la ejecución de actividades para incrementar el bienestar psicológico ya sea de los niños, jóvenes y/o adultos.

Con el fin de fundamentar esta investigación, se profundiza sobre los temas y conceptos relacionados a la misma.

1. Inteligencia Emocional

1.1. Definición de inteligencia emocional

Según Goleman (1996) “la inteligencia emocional es una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos, y engloba habilidades tales como el control de

los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental. Ellas configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, que resultan indispensables para una buena y creativa adaptación social.”

También se cuenta con la perspectiva de Gardner (2001), quien se enfocaba en sí en la inteligencia dividida en ocho complementos, dos de los cuales integran la inteligencia emocional, esta sería la inteligencia intrapersonal y la inteligencia interpersonal. La inteligencia intrapersonal es comprendida como la habilidad que el ser humano posee para crear una imagen de sí mismo que le permita comprender sus necesidades y características; cualidades y aspectos por mejorar. Y la inteligencia interpersonal; aquella que le permite a la persona comprender a los demás sujetos, en qué consiste su relación con ellos, la empatía que puede sentir al observar y/o escuchar las experiencias, emociones y sentimientos que tienen las personas de su alrededor.

Por otra parte, Weisinger (citado en Pinedo, 2015) establece que “La inteligencia emocional es el uso intencional de las emociones para que contribuyan a orientar el pensamiento individual y colectivo para el mejoramiento de los resultados. La inteligencia emocional se utiliza en forma intrapersonal e interpersonal. (p. 8).

Además, Mayer, Salovey y Caruso (2004) explican que para poder llegar a escribir y fundamentar una definición respecto a la inteligencia emocional, tuvieron que primero comprender el significado de inteligencia y el significado de emoción por separado, darse cuenta que antes estos eran dos conceptos que se comportaban como adversarios; la emoción era irracional y se supone que no tenía relación con la inteligencia ya que podía ser una especie de obstáculo para la misma al no poder permitirle a la persona tener sus pensamientos en orden por causa de una emoción alterada.

Así mismo, mencionan que de manera global existen emociones que todos los seres humanos deberían ser capaces de reconocer en sí mismos y en los demás. Ya sea por la manera en la que se actúa, el lenguaje no verbal o las ideas que expresan al prójimo. Pero para poder reconocer las reacciones provocadas por emociones se necesita de la ayuda de la inteligencia, el proceso del razonamiento sobre la emoción que se está viviendo. Cabe mencionar que nunca habrá respuestas cien por ciento correctas sobre las reacciones que las personas deberían tener frente a sus emociones, hay que realizar un análisis y considerar la cultura; sociedad y familia que rodea a la persona para poder entender sus reacciones, si son esperadas o no. Por ejemplo, al generalizar y comparar algunos países, se evidencia cómo unos pueden tener un clima frío de expresiones mientras otros pueden ser muy cálidos y directos para vivenciar sus sentimientos.

Se llega a la conclusión que, según Mayer y Salovey (citados en Extremera y Fernández, s.f.) “La inteligencia emocional involucra la habilidad de percibir acertadamente, valorar, y expresar emoción; la habilidad de acceder o generar sentimientos cuando ellos facilitan el pensamiento; la habilidad de entender emoción y conocimiento emocional; y la habilidad de regular emociones para promover crecimiento emocional e intelectual” (p. 1).

1.2. Modelos de la inteligencia emocional

1.2.1. Modelo de la inteligencia emocional de Goleman:

Según Goleman (1996) existen cinco competencias que integran la inteligencia emocional.

- A) Conocer las propias emociones: Estar consciente sobre cuáles son las emociones que la misma persona puede estar experimentando.

- B) Manejar las emociones: Lograr expresar de manera apropiada los sentimientos, fundamentado en la toma de conciencia de las mismas.
- C) Motivarse a sí mismo: Encaminar las emociones para poder lograr los objetivos deseados. Esto se puede aplicar haciendo actividades creativas, proponiéndose metas y fijando objetivos claros en la vida ya sea a pequeño, mediano o largo plazo. Si esto se efectúa, las personas tendrán una tendencia a ser más productivas y efectivas respecto a las actividades que emprenden.
- D) Reconocer las emociones de los demás: Poner en práctica la empatía, para sintonizar con quienes lo necesitan.
- E) Establecer relaciones: Habilidad para manejar las emociones de las demás personas. Para esto es necesario tener liderazgo, popularidad y eficiencia interpersonal. Al dominar dichas habilidades, se es capaz de interactuar con éxito con los demás.

1.2.2. Modelo de la inteligencia emocional según Mayer y Salovey

Trujillo y Rivas (2005) describen en el modelo de la inteligencia emocional de Mayer y Salovey, en el que se establecen 4 ramas para su mejor comprensión:

- A) Percepción, valoración y expresión de las emociones:
- Identificar las emociones, sentimientos y pensamientos en sí mismo.
 - Identificar las emociones en otras personas por medio de sonidos, apariencia y comportamiento.
 - Expresar emociones y necesidades relacionadas con los sentimientos.
 - Diferenciar entre honestas y deshonestas expresiones del sentimiento.
- B) Facilidad emocional del pensamiento:
- Priorizar el pensamiento dirigiendo la atención a información importante.

- El estado emocional puede cambiar la perspectiva del individuo y pasar de ser pesimista a optimista considerando distintos puntos de vista.
- Independientemente del estado emocional, la persona puede diferenciar los problemas o dificultades que esté teniendo en el momento y hacer uso del razonamiento y creatividad para solventarlos.

C) Comprender y analizar las emociones; aplicando el conocimiento emocional:

- Capacidad para etiquetar emociones con palabras y reconocer la relación entre los diferentes niveles que puede llegar a tener una emoción. Por ejemplo, la diferencia entre querer y amar.
- Interpretar el significado que tienen las emociones, a qué situaciones se le puede adjudicar una emoción. Por ejemplo, puede que una persona esté triste porque se murió su padre.
- Entender los sentimientos complejos y simultáneos. La combinación de sentimientos opuestos.
- Reconocer la transición que puede haber entre emociones, pasar de sentir molestia a sentir paz.

D) Regulación de emociones para la promoción del crecimiento y bienestar emocional e intelectual:

- Estar abierto a distintos sentimientos, aunque estos sean o no placenteros.
- Evaluar la importancia de una emoción, tener la capacidad para incrementar o disminuirla en sí mismo.
- Poder evaluar qué tanto le afecte una emoción en la toma de decisiones, verificar si es importante o podría no ser tan importante para influenciar en su manera de actuar.

- Evaluar las emociones y luego moderarlas, no reprimirlas ni exagerarlas, vivirlas tal cual se deben vivir sin que la persona se vea afectada en su cotidianidad.

1.3. Habilidades para desarrollar la inteligencia emocional

Goleman (1996), refiere que se puede potenciar la inteligencia emocional a través de la aplicación de las siguientes habilidades:

1.3.1. Autorregulación

Según Madrid (2000) La autorregulación se define como la capacidad que tiene un organismo para sistematizar su propio comportamiento. También es concebida como una forma de regulación del propio funcionamiento ya sea visto como un todo o las rigurosas partes del mismo. Este concepto se puede aplicar en cualquier ciencia. Por ejemplo, la psicología, biología, política, la religión, entre otros.

Al centrarse en la autorregulación relacionada con la psicología se puede hablar de la autorregulación emocional, en donde las personas poseen la capacidad para reconocer sus propias emociones y saber manejarlas de la mejor forma posible, teniendo un balance psicológico. Para realizar este proceso se necesita tener el control, anticipación y la exploración de la homeostasis emocional: las emociones como respuestas a distintas experiencias (Bonano, citado en Madrid, 2000).

Según Higgins, Grant y Shah (citados en García y Jiménez, 2010) los tres principios fundamentales para la autorregulación emocional son:

- A) Anticipación regulatoria: Primeramente, se debe utilizar la experiencia que se ha tenido con anterioridad para estar preparados frente a situaciones cotidianas que les puedan provocar malestar o bienestar. Esto trae beneficio para la persona, ya que, si prefiere mantenerse en un estado beneficioso para sí mismo, puede imaginarse sucesos placenteros que le provoquen una motivación para obtenerlos, en cambio, el pensar en aquello que no le agrada le ayuda a evitarlo en su mayoría.
- B) Referencia regulatoria: Tener en cuenta una misma situación, pero definir una perspectiva negativa o positiva de lo que puede llegar a ocurrir para tener un punto de referencia que le sirva como motivación. Cada persona elige si prefiere que sea negativa o positiva. Por ejemplo, si un socorrista quiere salvar a una persona puede pensar en que al hacerlo el civil se encontrará mejor o puede pensar que quiere evitar que sufra daños, a pesar del punto de vista que desea verlo, tendrá la misma meta.
- C) Enfoque regulatorio: Se hace una aclaración entre la diferencia de promover la regulación; mantener la estabilidad a través de aspiración y auto realizaciones que la persona establezca para sí misma y, prevenir que ocurra nuevamente una desestabilización a través de normativas que incluyan responsabilidades y métodos de “seguridad emocional”.

Por otra parte, Bonano (citado en Madrid, 2000) estableció el modelo secuencial de autorregulación:

- A) Regulación de control: Son comportamientos involuntarios que la persona muestra inmediatamente para regular una respuesta emocional que ya había sido provocada con anterioridad. Por ejemplo, la risa.

- B) Regulación anticipatoria: Como lo dice su nombre, se trata de prepararse con antelación al futuro, a aquellas experiencias que se presenten como desafíos. Por ejemplo, si se sabe que al estar en la biblioteca de la universidad se recuerda de una persona con quien compartía toda la tarde y esto le genera ansiedad, puede evitar presenciar tanto a la persona como el lugar que le trae recuerdos dolorosos. O también puede haber otras estrategias como expresar las emociones que sabe que podría llegar a sentir al vivenciar determinada experiencia que le cause una emoción intensa que le provoque malestar.
- C) Regulación exploratoria: El objetivo principal es tener una homeostasis emocional; que haya una estabilidad de todas las emociones en el ser humano. En esta categoría, la persona puede indagar herramientas a utilizar o actividades que le ayuden para mantener la homeostasis. Por ejemplo, tener momentos constantes de actividades recreacionales que lo ayuden a mantenerse sano en el ámbito de las emociones.

Así mismo, Barret y Gross (citado en Madrid, 2000) definieron un modelo de Autorregulación, en el cual, existen cinco puntos que pueden ser utilizados para intervenir y modificar la forma en la que se generan las emociones:

- A) Selección de la situación: La persona decide si quiere aproximarse o alejarse de lugares, objetos o sujetos con el fin de que se vean influenciadas las emociones. Básicamente se trata de escoger aquello en lo que se quiere regular una emoción.
- B) Modificación de la situación: Al ya haber seleccionado la situación, puede tomar la decisión de modificar el impacto emocional que le generaba y así adaptarse a lo ocurrido.
- C) Despliegue atencional: Se escoge los puntos específicos de la situación en que la persona se concentrará. Es decir, si sabe que le provoca ansiedad tocar algún objeto, puede que esté en la misma sala que dicho objeto, pero decida pensar en lo que hará en el día o que

coloque flores que pueda observar con mayor atención para evitar tener contacto directo con el objeto no deseado.

- D) Cambio cognitivo: Se trata de reestructurar el aspecto cognitivo que le ha asignado a la persona, objeto o ambiente. Esto se hace usualmente en terapias psicológicas, donde el terapeuta le brinda estrategias al paciente para que modifique su forma de pensar o las emociones que le provoca el hecho, persona, objeto o ambiente. Primero, identificar qué significado se le ha asignado y luego reformarlo para evitar sentir displacer.
- E) Modulación de la respuesta: Al identificar qué respuesta se tiene frente a determinado suceso, la persona toma la decisión de inhibir o excitar la respuesta que decida tener. Por ejemplo, si sabe que le causa alegría, tiene el poder de asignarle una puntuación al nivel de alegría que desea sentir y expresar para que esta sea modulada.

1.3.2. Auto motivación

Según Goleman (1996), la auto motivación es el impulso mental que provee la fuerza necesaria para comenzar a realizar una acción de forma consecuente para alcanzar algún objetivo o meta. Se encuentra compuesta por necesidades, deseos, tensiones y expectativas. Variando la intensidad de la motivación será la disposición de la persona para alcanzar de forma efectiva la meta.

Se pueden utilizar ciertas técnicas, como el plantear un propósito a alcanzar, encontrando la razón por la cual hay que realizar cierta acción. Luego, tener una visualización; capacidad para encontrar en el interior todo lo que se desea alcanzar. Además de la confianza; actitud de certeza de que lo que se proponga se pueda lograr y por último un compromiso consigo mismo de que lo hará de la mejor forma posible.

Para comprender todos los niveles de la motivación se puede hacer uso de la referencia de la pirámide de Maslow (1991), psicólogo estadounidense, que en su teoría de la motivación humana menciona que las todas las acciones que realiza el ser humano son inducidas por una fuerza conocida como motivación. Dependiendo de qué tan motivada se sienta esa persona, será el nivel de satisfacción que tendrá para sí mismo. ¿Qué es lo que motiva a la persona? Distintas necesidades que según Maslow debían ser jerarquizadas para su fácil comprensión. Es importante subrayar que las necesidades básicas deben haber estado satisfechas para que el siguiente nivel de necesidades se pueda satisfacer de la misma manera y así lograr la auto realización.

Según Maslow (1991) hay cinco niveles de necesidades a satisfacer:

- A) Necesidades Fisiológicas: Incluye las necesidades instintivas, son las más básicas y primordiales para la supervivencia. En estas encontramos: Comer, respirar, descansar, la homeostasis y el sexo.
- B) Necesidades de seguridad: Incluye la sensación de seguridad en distintos ámbitos como el social, familiar, laboral, física y de salud.
- C) Necesidades sociales: Esto se evidencia en el ámbito psicológico emocional, la persona necesita crear y nutrir relaciones amistosas, de pareja y familiares.
- D) Necesidades de reconocimiento: El sentirse aceptado y reconocido por los distintos grupos o comunidades a las que pertenezca. Es saber que es parte de algo, que se le impulsa y aprueba por el éxito o metas que alcanza por su propio mérito. Esto ayuda a la definición de la auto confianza y auto estima.

E) Autorrealización: Cuando el individuo alcanzó el máximo potencial, que ya haya satisfecho todas las necesidades que se encontraban previo a esta en el orden jerárquico de la pirámide.

1.3.3. Auto eficacia

Goleman (1996), define la autoeficacia como la impresión que las personas pueden tener sobre sí mismas como capaces de desempeñarse de una cierta forma y poder alcanzar las metas que se propongan. Se puede determinar como una creencia el que la persona posee habilidades y aptitudes para ejecutar acciones.

Las creencias de la autoeficacia varían a lo largo de tres dimensiones:

- A) La magnitud es el número de pasos de dificultad que la persona se considere capaz de superar.
- B) La fuerza de la autoeficacia se basa en lo convencida que la persona se encuentre respecto a las actividades propuestas que desee hacer.
- C) La generalidad es la medida en la cual las experiencias del éxito o la pérdida al hacer una acción se pueda extender a otras conductas.

Para poder aplicarla se debe tener un constante pensamiento en que sí se es capaz de hacer cualquier cosa que se coloque como meta, ser optimista, tener esperanza y fortaleza, mantenerse siempre realista, revisar las metas y ver puntos divergentes respecto a las situaciones (Goleman, 1996).

2. Bienestar Psicológico

2.1. Definición de bienestar psicológico

Según García (2005) “El bienestar psicológico posee una naturaleza plurideterminada y se relaciona con muchas categorías, tales como condiciones de vida, estilo de vida, modo de vida y calidad de vida. El concepto de calidad de vida incluye el elemento vivencia, y por eso muchos autores hablan de calidad de vida “percibida”, satisfacción personal o bienestar subjetivo. La satisfacción con la vida surge a punto de partida de una transacción entre el individuo y su entorno micro y macrosocial. De aquí que la calidad de vida sea una categoría amplia con dos dimensiones: la objetiva y subjetiva” (p. 1).

Por otra parte, García (2005) menciona que “El bienestar psicológico está determinado socio-culturalmente, existiendo una interrelación dialéctica entre lo biológico, lo social y lo psicológico, donde la personalidad como sistema regular desempeña un importantísimo papel. A nuestro modo de ver, se trata, en esencia, de la dimensión subjetiva de la calidad de vida, es decir, de una vivencia subjetiva relativamente estable, que se produce en relación con un juicio de satisfacción con la vida (balance entre expectativas y logros) en las áreas de mayor significación para cada individuo en particular, todo lo cual está mediado por la personalidad y por las condiciones socio-histórico y culturales en que se desenvuelve el individuo” (p.1).

Esto quiere decir que, el bienestar psicológico no tiene una definición como tal, sino que está integrado por varios componentes que se basan en la calidad de vida de una persona de manera objetiva y subjetiva. Al centrarse en la calidad de vida objetiva se toma en cuenta aspectos que cualquier ser humano necesita tener y satisfacer. Por ejemplo, el agua es un líquido vital, sin el cual no se podría sobrevivir. Luego, se tiene la calidad de vida subjetiva, la cual cada persona le

da un significado personal según sus expectativas o el estilo de vida que quisiera llevar. Al juntarse ambas se complementan y forman, según se hayan alcanzado ciertos estándares, un bienestar psicológico. Cabe mencionar, que para especificar el bienestar psicológico de un ente, se debe tomar en cuenta el contexto en el que se desenvuelve para poder compararlo con la media de su sociedad y verificar los niveles de calidad de vida tanto subjetiva como personal (García, 2005).

García (2005) aclara que, “Sin duda, el modo de vida, las condiciones de vida y el nivel de vida son categorías de corte sociológico que se relacionan estrechamente con el bienestar” (p.3). De igual manera, comenta que el bienestar psicológico parte de un balance en cuanto a la satisfacción de lo que el ser humano plantea como objetivos, esperanzas y logros en ámbitos de interés como el laboral, la salud, la familia, la relación intrapersonal; consigo mismo y las relaciones interpersonales. Todo esto surge a través de esa relación que existe entre la persona y el entorno al cual pertenece, que ya viene con ciertas condiciones que brindan expectativas y motivan al individuo a que se realice e incremente su bienestar a través de las experiencias de la vida y las herramientas que le brinda la misma sociedad. Sin dejar a un lado, una parte importante; la relación que va cosechando consigo mismo, cuál es su perspectiva de sí, el nivel de estima que se tenga.

2.2. Calidad de Vida

2.2.1. Definición de Calidad de Vida

Ardila (2003) recopila de distintos autores, conceptos establecidos sobre el significado de la calidad de vida que se mencionarán a continuación:

- A) “Calidad de vida es la evaluación subjetiva del carácter bueno o satisfactorio de la vida como un todo” (Szalai, citado en Ardila, 2003).
- B) “Calidad de vida es la apreciación que el paciente hace de su vida y la satisfacción con su nivel actual de funcionamiento comparado con el que percibe como posible o ideal” (Celia y Tulskey, citado en Ardila, 2003).
- C) “Por definición, la calidad de vida es la sensación subjetiva de bienestar del individuo” (Chaturvedi, citado en Ardila, 2003).
- D) “Es el indicador multidimensional del bienestar material y espiritual del hombre en un marco social y cultural determinado” (Quintero, citado en Ardila, 2003).

Definiciones con las que Ardila (2003) propone que “Calidad de vida es un estado de satisfacción general, derivado de la realización de las potencialidades de la persona. Posee aspectos subjetivos y aspectos objetivos. Es una sensación subjetiva de bienestar físico, psicológico y social. Incluye como aspectos subjetivos la intimidad, la expresión emocional, la seguridad percibida, la productividad personal y la salud objetiva. Como aspectos objetivos el bienestar material, las relaciones armónicas con el ambiente físico y social y con la comunidad, y la salud objetivamente percibida” (p. 163).

Integrando las definiciones anteriores se puede identificar que la calidad de vida es una combinación entre lo subjetivo; lo importante para cada individuo y lo objetivo; lo esencial para todo ser humano, lo que al ser alcanzado indica el nivel de calidad de vida que cada integrante de la sociedad posee.

2.2.1.1. Calidad de vida objetiva

Max, Elizalde, y Hopenhayn (2010) estiman que la calidad de vida se basa en las probabilidades con las que cuentan las personas para abastecer completamente las necesidades fundamentales de todo el ser humano. Dichas necesidades no son distintas según la cultura o época a la que se pertenezca, no se definen por la sociedad en la que viva dicha persona, sus creencias, religiones, política o economía por la que rija su vida. Lo único que varía es la facilidad o dificultad para que puedan tener acceso a los servicios y posibilitar la satisfacción de sus necesidades esenciales. Estas necesidades son determinadas, pocas y fáciles de clasificar, siendo las mismas para quienes vivan en Guatemala a quienes vivan en España.

Así mismo, Choren (s.f.) determina las necesidades fundamentales como: “Subsistencia (salud, alimentación, etc.), protección (sistemas de seguridad y prevención, vivienda, etc.), afecto (familia, amistades, privacidad, etc.) entendimiento (educación, comunicación, etc.), participación (derechos responsabilidades, trabajo, etc.), ocio (juegos, espectáculos) creación (habilidades, destrezas), identidad (grupos de referencia, sexualidad, valores), libertad (igualdad de derechos)” (párr. 3).

Por consiguiente, “Las necesidades humanas básicas referidas, deben constituirse en derechos inalienables del ser humano, ya que su posesión y práctica hacen a la dignidad del individuo y las comunidades. La satisfacción de estas necesidades implica un marco ambiental sano. La degradación del ambiente, provocada por los procesos de contaminación y “explotación” irracional de los recursos, atenta gravemente contra ellas. Actualmente y a nivel mundial, los modelos de desarrollo económicos y tecnológicos han provocado que millones de seres humanos no hayan tenido posibilidad de acceder a la satisfacción de estas necesidades básicas” (Choren, s.f, párr. 6).

2.2.1.2. Calidad de vida subjetiva

Según López (2007) “El componente subjetivo, se ha definido como la satisfacción por la vida; felicidad moral, y se conceptualiza como la valoración global de la calidad de vida que la persona realiza en función a criterio propios” (p. 8).

Igualmente, Barros (citado en López, 2007) estipula que al tener en mente la subjetividad desde la perspectiva de la persona, se recomienda tomar en cuenta dos variables: la cognición; el significado que la persona le da a todo lo que le ocurre y lo afectivo; los sentimientos que impulsan a las personas a considerar y valorar los estados de ánimo que puede presenciar y cómo actuará sobre estos.

En definitiva, la subjetividad se entiende como aquello a lo que cada persona puede ponerle un significado según sus experiencias de vida, su personalidad, sus expectativas y objetivos. Tomando en cuenta en dónde creció; su núcleo familiar, sus ejemplos de vida, la información obtenida y aprendida por medio de medios de comunicación como la televisión, los libros y las múltiples aplicaciones encontradas en el internet. Esa satisfacción que el individuo posee frente a su vida.

2.3. Modelos de bienestar psicológico

2.3.1. Modelo de bienestar psicológico según Sánchez-Cánovas

El modelo de Bienestar según Sánchez-Cánovas (2013) se divide en tres áreas: Bienestar psicológico subjetivo, bienestar material, bienestar laboral y las relaciones con la pareja.

2.3.1.1. Bienestar psicológico subjetivo

Veenhoven (citado en García, 2002) “Define el bienestar subjetivo como el grado en que una persona juzga de un modo general o global su vida en términos positivos o, en otras palabras, en qué medida la persona está a gusto con la vida que lleva” (p.21).

De la misma forma, García (2002) indica, con base en la teoría propuesta por Veenhoven, que la persona para vivenciar un bienestar psicológico subjetivo debe evaluar sus procesos cognitivos y sus afectos. Al centrarse en la cognición se toman en cuenta los deseos y logros, ¿Cómo evaluarlos? Basarse en la sensación que cada uno tenga respecto a la realización personal, como también verificar si ha tenido experiencias constantes en donde sienta que ha fracasado. De esta forma verificará si hay mayor placer o displacer en cuanto a su vida subjetiva. Y finalmente, se tiene el elemento del afecto, que se mide por el placer y el agrado que ha vivenciado la persona frente a las emociones y sentimientos frecuentes.

Como lo dice su nombre, bienestar psicológico subjetivo, no se puede generalizar para todas las culturas y sociedades. No se trata de que se establezcan normativas claras y específicas de qué actividades o experiencias le hagan sentir placer a una persona y que colaboren con su bienestar. De lo contrario, este tipo de bienestar es algo personal, cada persona debe identificar qué experiencias le generan placer y cuáles no. También tomar en cuenta la frecuencia con la que pueda sentir ciertas emociones para verificar si contribuye a su bienestar o si lo está perjudicando. Por otra parte, se tiene que tomar en cuenta todos los aspectos familiares, interpersonales, laborales con los que convive y especificar cuál es la perspectiva que tiene de cada uno, cómo se siente al interactuar con ellos y qué beneficios le traen para su vida. Es importante respetar y tratar de comprender las perspectivas de cada ser humano.

2.3.1.2. Bienestar material

Valdés (1991) comenta “Es posible considerar que el bienestar humano requiere de ciertas condiciones objetivas universales, pero, a la vez, sostener que dichas condiciones pueden realizarse de diferentes maneras en distintos contextos sociales o culturales” (p.84). Por ejemplo, el tener un proceso de alimentación adecuado es un bienestar material necesario que promoverá un desarrollo integral en el ser humano, pero si se compara la cultura de la alimentación en Francia con la cultura de alimentación de Guatemala, se pueden detectar muchas diferencias en cuanto a las variación y cantidad de vitaminas o proteína que se ingiera; esto por los productos que se consuman mayormente en cada país. Sin embargo, no quiere decir que porque en Francia se consuma más queso, en Guatemala habrá una peor alimentación por consumir más fruta en vez de queso. No se trata de la forma en la que se satisfagan las necesidades básicas, si no de que estén satisfechas como tal.

Para poder evaluar el bienestar material del que goza una persona se debe tomar en cuenta aspectos básicos que van relacionados con ciertos derechos fundamentales del ser humano. Sin dejar a un lado el ingreso per cápita que los individuos reciben, ya que esto es lo que les ayudará a poder comprar todos los bienes o servicios necesarios para alcanzar su bienestar y mejorar o mantener la calidad de vida que tengan. Específicamente se deben tomar en cuenta los derechos económicos sociales y culturales que incluyen la seguridad social, acceso a la salud, educación, vivienda, vestimenta adecuada al clima, alimentación, agua, familia y un medio ambiente sano.

2.3.1.3. Bienestar laboral

La Organización Mundial de la Salud (2010) explica que “Un entorno de trabajo saludable es aquel en el que los trabajadores y jefes colaboran en un proceso de mejora continua para promover y proteger la salud, seguridad y bienestar de los trabajadores y la sustentabilidad del ambiente de trabajo con base en los siguientes indicadores:

- A) La salud, la seguridad y el bienestar concernientes al medio psicosocial del trabajo incluyendo la organización del mismo y la cultura del ambiente de trabajo.
- B) Los recursos de salud personales en el espacio de trabajo, y
- C) Las formas en que la comunidad busca mejorar la salud de los trabajadores, sus familias y de otros miembros de la comunidad” (p. 3)”

Así mismo, la Fundación Iberoamericana de Seguridad y Salud Ocupacional (s.f) menciona que “Una estrategia de promoción de la salud al interior de la empresa genera beneficios para ella misma, los trabajadores, y en forma directa o indirecta para sus familias. Incluso los clientes, pueden percibir los cambios a través de un ambiente laboral acogedor y agradable. Toda inversión que se realice en este sentido, resulta altamente rentable” (p. 2).

¿Por qué tener un entorno saludable en el ambiente laboral? Primero para hacer conciencia tanto en los empleados como los empleadores que la salud es un valor importante y debe estar presente en el área en donde se labore. Ayuda a mejorar el nivel de calidad de vida y a disminuir aquellos elementos que ponen en riesgo a los trabajadores. Esto también es de beneficio para la empresa, ya que un trabajador que esté rodeado de un ambiente laboral estable se sentirá feliz y motivado a realizar y cumplir con sus atribuciones, que incluso puedan generar mayores ingresos económicos para la empresa sin necesidad de contratar a más personal.

2.3.1.4. Relaciones con la pareja

De acuerdo a Sánchez-Cánovas (2013) “La mayor parte de estudios consideran que las relaciones satisfactorias entre los miembros de una pareja son uno de los componentes importantes del bienestar general, de la felicidad. Los estudios sobre las relaciones entre esposos se han centrado primordialmente en el concepto de ajuste conyugal” (p.11).

2.3.2. Modelo de Bienestar de Carol Ryff

Martí, Martínez, Martí y Marí (2007) según la teoría de Carol Ryff, explican que el bienestar psicológico estaría relacionado “Con tener un propósito en la vida, con que la vida adquiriera significado para uno mismo, con los desafíos y con un cierto esfuerzo con superarlos y conseguir metas valiosas” (p.4).

Del mismo modo, Vázquez, C & Hervás, G (2008) indican que Carol Ryff utiliza elementos no hedónicos en su teoría, esto quiere decir que las emociones placenteras no las adjudica como predictores de un positivo bienestar psicológico, sino más como la consecuencia de este. Además, plantea seis dimensiones que concretan una salud mental, brindando tanto el nivel óptimo como el nivel deficitario para que sea utilizado como guía de evaluación y determinación del propio bienestar psicológico.

A continuación, se presentan las seis dimensiones que pueden perjudicar o desarrollar el Bienestar, propuestas por Carol Ryff:

Figura 1

Dimensiones del Bienestar según Carol Ryff

DIMENSIÓN	NIVEL ÓPTIMO	NIVEL DEFICITARIO
Control Ambiental	<ul style="list-style-type: none"> • Sensación de control y competencia • Control de actividades • Sacar provecho de oportunidades • Capaz de crearse o elegir contextos 	<ul style="list-style-type: none"> • Sentimiento de indefensión • Locus externo generalizado • Sensación de descontrol
Crecimiento Personal	<ul style="list-style-type: none"> • Sensación de desarrollo continuo • Se ve así mismo en progreso • Abierto a nuevas experiencias • Capaz de apreciar mejoras personales 	<ul style="list-style-type: none"> • Sensación de no aprendizaje • Sensación de no mejora • No transferir logros pasados al presente
Propósito en la vida	<ul style="list-style-type: none"> • Objetivos en la vida • Sensación de llevar un rumbo • Sensación de que el pasado y el presente tiene sentido 	<ul style="list-style-type: none"> • Sensación de estar sin rumbo • Dificultades psicosociales • Funcionamiento premórbido bajo

<p>Autonomía</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Capaz de resistir presiones sociales • Es independiente y tiene determinación • Regula su conducta desde dentro • Se autoevalúa con sus propios criterios 	<ul style="list-style-type: none"> • Bajo nivel de asertividad • No mostrar preferencias • Actitud sumisa y complaciente • Indecisión
<p>Autoaceptación</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Actitud positiva hacia uno mismo • Acepta aspectos positivos y negativos • Valora positivamente su pasado 	<ul style="list-style-type: none"> • Perfeccionismo • Más uso de criterios externos
<p>Relaciones Positivas con otros</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Relaciones estrechas y cálidas con otros • Le preocupa el bienestar de los demás • Capaz de fuerte empatía, afecto e intimidad 	<ul style="list-style-type: none"> • Déficit en afecto, intimidad, empatía.

Fuente: Vázquez y Hervás (2008)

La tabla anteriormente expuesta, demuestra primeramente, que el concepto de bienestar tiene muchas facetas; las dimensiones subjetivas, sociales y psicológicas. Además, de observar el verdadero fin del modelo; poder hacer uso de él para evaluar a individuos y poblaciones con el

objetivo de no estandarizar, sino más bien, obtener el resultado del bienestar psicológico de cada individuo para luego asesorarlos según sus deficiencias y potencialidades, en la búsqueda del progreso personal. Y así, que cada persona pueda potencializar sus habilidades al máximo a través del conocimiento y evaluación de sus capacidades y logros alcanzados.

3. Rescatistas

3.1. Concepto de rescatista

El Colegio Mexicano de Rescatistas (2015) afirma que, un rescatista es una “persona física certificada como primer respondiente y/o especialista en una o varias especialidades del socorrismo, que cuenta con equipo individual, conocimientos y habilidades según su especialidad, con el objeto de auxiliar a las víctimas en situaciones de emergencias, siniestros o desastres” (párr. 9).

Por otra parte, según la Municipalidad de Guatemala (2015), el cuerpo de rescatistas es quien “brinda ayuda de forma gratuita a la población guatemalteca, en caso de accidentes, desastres, ya sea causados por la naturaleza (naturales) o por acciones humanas (antrópicos), sin distinción de credo, raza o clase social, con el único fin de preservar la vida humana, poniendo para ello a disposición nuestro recurso humano y tecnológico” (párr. 1).

Agregando el concepto definido por la Real Academia Española (2014) “Persona que se ocupa del rescate de víctimas en un siniestro” (párr. 1).

3.2. Funciones de un rescatista

La Universidad de Carabobo (s.f) proporciona una serie de funciones y actividades que se espera que un rescatista realice dentro de la institución:

- A) “Realiza labores de extinción de incendios en edificaciones, vehículos, vegetación, etc. en las zonas que comprenden el área universitaria y otras donde se requiera su participación.
- B) Realiza labores de rescate, búsqueda y salvamento de personas en situaciones de siniestros.
- C) Instala la bomba de expelencias cuando hay incendios.
- D) Lanza y conecta la manguera en casos de incendios.
- E) Opera equipos radio-transmisores estableciendo comunicación con el personal solicitado y con las unidades bomberiles que están fuera del Cuerpo de Bomberos Universitarios.
- F) Conduce las unidades contra incendios y/o de emergencia.
- G) Aplica los primeros auxilios a personas afectadas.
- H) Toma signos vitales a personas afectadas.
- I) Registra en el Libro de Parte Diario las novedades diarias ocurridas y la entrada y salida de unidades bomberiles cuando realiza labores de receptor.
- J) Monta guardia en la Central de Comunicaciones.
- K) Custodia equipo contra incendios de las unidades bomberiles y de las instalaciones del Cuerpo de Bomberos Universitarios.
- L) Realiza guardias nocturnas.
- M) Realiza guardias de vigilancia de las unidades bomberiles guardadas en el estacionamiento.

- N) Realiza trabajos de aseo general en los sitios señalados, ubicados en el Cuerpo de Bomberos Universitarios.
- O) Atiende al público en general, suministrándoles la información requerida que esté a su alcance.
- P) Acude al sitio del siniestro al escuchar la llamada de emergencia.
- Q) Realiza trabajos de mecánica básica y mantenimiento preventivo de las unidades bomberiles tales como: revisión de lubricantes, agua, cauchos, baterías, frenos, etc.
- R) Realiza rondas de vigilancia a las unidades bomberiles.
- S) Realiza la revisión general del material bomberil en las unidades de emergencia.
- T) Realiza la limpieza general de las unidades contra incendios y/o de emergencias del Cuerpo de Bomberos Universitarios.
- U) Maneja los diferentes tipos de mangueras y chorros en situación de incendios.
- V) Remueve los escombros producto del incendio.
- W) Clasifica y ordena los equipos y materiales recibidos en los sitios destinados para tal fin.
- X) Entrega materiales y equipos dejados bajo su cuidado, con la autorización de su superior.
- Y) Cumple con las normas y procedimientos en materia de seguridad integral, establecidos por la organización.
- Z) Mantiene en orden equipo y sitio de trabajo, reportando cualquier anomalía.
- AA) Elabora informes periódicos de las actividades realizadas.
- BB) Realiza cualquier otra tarea afín que le sea asignada” (párr. 1).

Luego de mencionar la información teórica acerca de la inteligencia emocional y el bienestar psicológico se puede comprender cómo las dos variables pueden afectar el desenvolvimiento en el ámbito laboral de un rescatista; ya sea que labore directamente en alguna

empresa de servicio público o que brinde sus servicios ad honorem. Se especifica cómo el incrementar la inteligencia emocional del ser humano mediante el reconocimiento, vivencia y regulación de sus emociones, puede en conjunto con el raciocinio, ayudarle a la persona, en este caso a los rescatistas, en cuanto a la toma de decisiones al momento de estar trabajando para salvar vidas de otras personas. Sin dejar a un lado, el bienestar psicológico, que muestra mientras la persona haya satisfecho sus necesidades básicas y subjetivas, será más plena y se convertirá en una persona más efectiva y óptima en relación con sus labores.

II. PLANTEAMIENTO DE PROBLEMA

Según la Junta Nacional de Cuerpos de Bomberos de Chile (s.f) los rescatistas “son considerados como un servicio de emergencia general, que responde a una amplia gama de siniestros, originados por la naturaleza (inundaciones, aluviones, terremotos, huracanes, entre otros), o por la acción u omisión del hombre, como accidentes vehiculares, derrumbes, derrames de materiales peligrosos” (párr. 1). En Guatemala para poder formar parte de dicho servicio las personas deben primero pasar por un proceso de selección y entrenamiento, en donde se les capacita y brinda herramientas que colaboren con el profesionalismo que se pretenda que obtengan durante el entrenamiento. Entre el aprendizaje que obtienen se espera que los rescatistas sean capaces de gestionar riesgos provocados por fenómenos naturales y accionar humano, que puedan crear planes de respuesta a tales riesgos, que conozcan y pongan en práctica técnicas de evacuación en caso de incidentes, saber cómo hacer uso de extinguidores, mangueras, chorros y espuma en el caso de incendios, que sepan actuar en atmósferas asfixiantes o estructuras de espacios confinados, que aprendan la simbología de materiales peligrosos para poder manejarlos y transportarlos como crear una zona de aislamiento y así no puedan provocar daño en el contexto en donde se encuentren. Además, se pretende que los rescatistas desarrollen múltiples competencias para la aplicación de primeros auxilios y la contención de personas que se encuentran implicadas en cualquier situación de riesgo, e incluso sean víctimas de tal incidente.

Ahora bien, una de las problemáticas que enfrentan los rescatistas diariamente es la exigencia que dicho trabajo presenta debido a la calidad de excelencia que se pretende que pongan en práctica al momento de realizar su labor. ¿Por qué la exigencia se puede categorizar como una problemática? Principalmente por el horario de trabajo; turnos de 24 horas, lo cual les genera un desgaste físico,

teniendo mucho cansancio luego de un turno tan largo. Esto también puede provocar inestabilidad en las relaciones personales independientemente que sean relaciones de pareja, hijos o conyugales, ya que el mismo cansancio puede hacer que su humor cambie drásticamente, que prefieran descansar a pasar tiempo con sus familias, que deban trabajar en casa para obtener otros ingresos económicos, que tengan incidencia con la ingesta de bebidas alcohólicas, que haya infidelidad por su parte o la de su pareja, que no se les tome en cuenta para las decisiones familiares por causa de las ausencias intermitentes y así poco a poco que se destruyan o se conviertan en relaciones no sanas las que los rescatistas tengan con su núcleo familiar. Por tanto, si la persona no posee una inteligencia emocional desarrollada, es posible que no pueda salir de un ciclo desequilibrado y que no tengan un bienestar psicológico. Como consecuencia, les puede afectar de vuelta no solo en el ámbito personal, sino que en su desempeño laboral.

Se considera necesario que los rescatistas puedan ser evaluados psicológicamente a través de escalas o pruebas para medir tanto la inteligencia emocional que poseen como el bienestar psicológico, y así brindarles los resultados a la institución con el fin que les sirva como base para ya sea por medio de talleres o actividades fomentar el desarrollo de la inteligencia emocional en los socorristas e incrementar el desempeño laboral como el bienestar psicológico.

Por lo anterior expuesto, se planteó la siguiente pregunta de investigación ¿Existe correlación entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico en rescatistas que han laborado durante al menos un año en situaciones de rescate?

2.1 Objetivos

2.1.1 Objetivo General

Determinar si existe correlación entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico en rescatistas que han laborado durante al menos un año en situaciones de rescate.

2.1.2. Objetivos Específicos

- Conocer el nivel de inteligencia emocional por medio del test MISCEIT, el cual evalúa los factores: Percepción Emocional, Facilitación Emocional, Comprensión Emocional y Manejo Emocional.
- Medir el nivel de bienestar psicológico utilizando la Escala de Bienestar Psicológico de Sánchez-Cánovas, que integra las áreas Bienestar Psicológico Subjetivo, Bienestar Material, Bienestar Laboral y Relaciones con la Pareja.
- Identificar si existe correlación entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico, así como entre los distintos factores de cada una de dichas variables.
- Desarrollar trífolios con información sobre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico, para que los rescatistas puedan comprender el significado y la importancia de trabajar en sí mismos para fortalecer inteligencia emocional y el bienestar psicológico.

2.2 Hipótesis

H1: Existe Correlación estadísticamente significativa a nivel 0.05 entre inteligencia emocional y bienestar psicológico en un grupo de rescatistas.

Ho: No existe correlación estadísticamente significativa a nivel 0.05 entre inteligencia emocional y bienestar psicológico en un grupo de rescatistas.

2.3 Variables

- Inteligencia emocional
- Bienestar psicológico

2.4 Definición de variables

2.4.1 Definición conceptual:

Inteligencia emocional:

Según Goleman (1996) “La inteligencia emocional es una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos, y engloba habilidades tales como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental. Ellas configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, que resultan indispensables para una buena y creativa adaptación social.”

Bienestar psicológico:

Para Sánchez-Cánovas (citado por Salas, 2010) “El Bienestar Psicológico hace referencia al estado de felicidad o bienestar como la percepción subjetiva de la propia vida” (p.28).

2.4.2 Definición Operacional:

Inteligencia emocional:

Para fines de esta investigación, se refiere a los resultados obtenidos a través del test MISCEIT “Test de Inteligencia Emocional de Mayer-Salovey-Caruso (2009). El cual evalúa los factores: Percepción Emocional, Facilitación Emocional, Comprensión Emocional y Manejo Emocional.

Bienestar psicológico:

Para fines de esta investigación, se basa en los resultados obtenidos a través de la Escala EBP “Escala de Bienestar Psicológico de Sánchez-Cánovas (2013). La escala tiene 65 reactivos en los que se evalúan las áreas: Bienestar Psicológico Subjetivo, Bienestar Material, Bienestar Laboral y Relaciones con la Pareja.

2.5 Alcances y Límites

El presente trabajo de investigación se realizó con veinticinco socorristas que han laborado por al menos un año en la institución para determinar los niveles de inteligencia emocional y bienestar psicológico que poseen, comprendiendo la posible correlación entre ambos conceptos. Los resultados serán completa y únicamente válidos para la institución donde dichos socorristas laboran y no pueden ser generalizados a diferentes instituciones que comprenden otros grupos de rescatistas.

2.6 Aportes

Para la sociedad, se espera brindarles la información de los resultados de dicha investigación, la cual al leerla pueda hacer conciencia y así comprender la necesidad que en general como seres humanos se tiene respecto a un bienestar psicológico que puede ir ligado al desarrollo de la inteligencia emocional.

Para la institución, se pretende motivarlos para que de manera voluntaria, los demás socorristas sean evaluados ya sea mediante test y/o escalas para medir su inteligencia emocional y bienestar psicológico. Luego, con esos resultados puedan programar talleres para concientizar y promover la búsqueda de un bienestar psicológico que puede traer consecuencias positivas para sus vidas y para la práctica como rescatistas.

Para los futuros profesionales, motivarlos a que realicen más estudios aplicados a los socorristas, para que con sus distintos aportes puedan promover la necesidad del bienestar integral que poseen los socorristas tanto en el ámbito laboral como personal.

Para la Facultad de Humanidades de la Universidad Rafael Landívar, que este pueda ser un estudio que se utilice de referencia para obtener información respecto a los conceptos de la inteligencia emocional y el bienestar psicológico, como la posible correlación entre ambos en la vida del ser humano o específicamente en la vida de socorristas.

III. MÉTODO

3.1 Sujetos

Para llevar a cabo la presente investigación se trabajó con veinticinco sujetos, hombres y mujeres que han laborado como rescatistas durante al menos un año. Dichos sujetos son Integrantes de una institución que se encuentra ubicada en la ciudad de Guatemala de carácter anónimo que requiere confidencialidad. Sus edades oscilan entre los veintidós y sesenta y nueve años de edad. Estos sujetos provienen, en su mayoría, de un estatus económico medio – bajo. El 11.76 % de los hombres, corresponde al nivel de escolaridad básico, el 52.94% posee un nivel de escolaridad diversificado y un 35.29% presenta nivel de escolaridad universitario. Mientras que, el 14.28% cuenta con un nivel de escolaridad primario, el 28.57% posee un nivel de escolaridad básico y el 57.14% tiene un nivel de escolaridad universitario.

Esta muestra fue elegida utilizando el tipo no probabilístico y seleccionados por conveniencia. Según Hernández, Fernández y Baptista (2006) “la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación o de quien hace la muestra” (p. 241). Serán seleccionados por conveniencia ya que para el tipo de investigación que se realizará se necesita que el investigador elija a los participantes según el perfil definido de los sujetos a estudiar.

Grupo al que pertenece	Género	Cantidad	Escolaridad	
Hombres que han laborado como rescatistas durante al menos un año.	Masculino	17 sujetos	Primaria	0
			Básicos	2
			Diversificado	9
			Universidad	6

Grupo al que pertenece	Género	Cantidad	Escolaridad	
Mujeres que han laborado como rescatistas durante al menos un año.	Femenino	8 sujetos	Primaria	2
			Básicos	0
			Diversificado	2
			Universidad	4

3.2 Instrumento

Para la elaboración de la presente investigación se utilizaron dos escalas, las cuales se describen a continuación.

3.2.1 MSCEIT

El MSCEIT “Test de Inteligencia Emocional Mayer-Salovey-Caruso fue creado por Jhon Mayer, Peter Salovey y David Caruso en 1999 en Toronto, Canadá y adaptado al español en su última versión por Natalio Extremera y Pablo Fernandez-Berrocal en 2009 en España. Este es un test diseñado para evaluar la inteligencia emocional desde una perspectiva que la define como una capacidad. Es considerada como el primer instrumento que brinda puntuaciones válidas y confiables respecto a cada una de las áreas principales de la inteligencia emocional establecidas por Mayer y Salovey. Tales áreas son: Percepción emocional, facilitación emocional, comprensión emocional y manejo emocional. Cabe mencionar que la aplicación puede ser individual como colectiva, y se puede hacer uso de la misma en personas que tienen 17 años en adelante.

El test consta de 141 ítems, que pueden ser completados en un rango de 30 a 45 minutos. Es necesario que para la aplicación esté presente un psicólogo que pueda orientar a los sujetos de estudio para una mejor comprensión y seguimiento de instrucciones. Al momento de proporcionar los resultados esta se divide en 5 puntuaciones: Puntuación total, puntuaciones de área; área experiencial y estratégica, puntuaciones de rama; percepción emocional, facilitación emocional,

comprensión emocional y manejo emocional, puntuaciones de tarea; caras, dibujos, facilitación, sensaciones, cambios, combinaciones, manejo emocional y relaciones emocionales, y las puntuaciones adicionales que indican la dispersión y si el sesgo es positivo o negativo. En cuanto a los primeros tres grupos, el resultado se clasifica en un rango que va desde necesita mejorar, aspecto a desarrollar, competente, muy competente o excelente. Mientras que el cuarto grupo se clasifica en un rango de aspecto a desarrollar, competente y muy competente. Y, finalmente el quinto grupo se clasifica en un rango de inferior a la media, en la media y superior a la media.

3.2.2 EBP

La EBP es una Escala de Bienestar Psicológico, creada por José Sánchez Cánovas, editada y publicada al español por el editorial TEA Ediciones S.A. en el año 2013 en España. La prueba tiene como objetivo evaluar el grado de bienestar psicológico de una persona según la información subjetiva que la misma crea sobre el nivel de satisfacción en las distintas áreas correspondientes a su vida. Permite obtener una valoración del nivel de satisfacción y felicidad que el sujeto tiene respecto al ámbito laboral, personal e interpersonal. La aplicación se puede realizar en ambos géneros a partir de los 17 años.

La Escala consta de 65 ítems que abarca cuatro áreas: Bienestar psicológico subjetivo, bienestar material, bienestar laboral y relaciones con la pareja. Tales áreas pueden ser aplicadas por separado o en conjunto, siempre tomando en cuenta que las dos primeras sí deben ser aplicadas en la misma oportunidad. El tiempo destinado para la prueba es de 20 a 25 minutos aproximadamente. Para la obtención de las puntuaciones, cada ítem se valora en una escala de uno a cinco según el nivel de periodicidad que brindan las cabeceras de las líneas que se encuentran en la hoja de respuestas. Y finalmente, se puede determinar la puntuación total del bienestar psicológico al sumar las

puntuaciones que corresponden a cada sub escala y que están resaltados con un color más oscuro en la hoja de respuesta.

3.3 Procedimiento

- Se propusieron distintos temas de investigación que fueran acorde a las características establecidas por la Facultad de Humanidades, específicamente el Departamento de Psicología Clínica.
- Luego de ser aprobado el tema, se elaboró el planteamiento del problema en donde se tuvo que definir cuál era el objetivo general de la investigación, en conjunto con sus objetivos específicos. Además de definir conceptual y operacionalmente las variables que serían evaluadas en la investigación. Y determinar los alcances, límites y aporte de la misma. Se agregó al planteamiento del problema la hipótesis nula y alternativa sobre la investigación.
- Se investigó a profundidad sobre el nombre, autores, año, objetivo, cantidad de ítems a evaluar y categorización de resultados de las escalas o test que se aplicarán para efectuar el trabajo de campo. Tal información se incluyó en los respectivos apartados que pertenecen al método.
- Se elaboraron antecedentes internacionales y nacionales de investigaciones relacionadas con las variables y sujetos a estudiar.
- Se creó una carta la cual fue entregada a la institución con la que se trabajó para que se aprobara el estudio que se deseaba realizar. Previo a la aplicación del test de inteligencia emocional y la escala de bienestar psicológico, a cada persona se le entregó un consentimiento informado en donde afirmaron estar de acuerdo con la participación en el estudio, confirmando que sus nombres permanecerían en anonimato y se utilizarán total confidencialidad para que luego se les aplicara el test y la escala.

- Utilizando los manuales de calificación, se calificó por separado ambas pruebas, creando un informe sobre cada sujeto de estudio. Luego, se crearon las estadísticas en forma de tablas en donde se presentaron los resultados obtenidos de ambas pruebas.
- Se elaboraron las conclusiones y recomendaciones respectivas.
- Se presentó el informe final de investigación.

3.4 Tipo de investigación, diseño y metodología estadística

Para la realización de la presente investigación se utilizó la recolección de datos con el fin de probar o refutar hipótesis, basándose en una medición numérica de variables. Por consiguiente, se realizó un análisis estadístico y para probar conjeturas. Luego de esto, se hizo uso de los datos para de manera descriptiva comparar resultados entre ambas variables y así identificar su correlación. Por tanto, se utilizó un alcance correlacional, el cual según Hernández et al. (2006), “Tiene como propósito conocer la relación que exista entre dos o más conceptos, categorías o variables en un contexto en particular” (p. 105).

Al utilizar este tipo de alcance, primero se midió por medio de un test o escala cada variable de manera independiente, colocando y presentando los resultados a través de tablas, y luego se corroboraron los resultados de las dos o más variables para verificar si existe o no algún grado de asociación entre ellas. Lo cual orientó a comprobar la hipótesis general o refutarla y aceptar la hipótesis alternativa. De igual forma, es necesario mencionar que en la discusión de resultados la explicación será parcial debido a que existen otros factores que pueden estar relacionados con las variables medidas. Por lo que, se recomienda que mientras más variables se evalúen, la explicación de la existencia o inexistencia de la correlación será más completa.

Cabe mencionar que para la obtención de resultados se hizo uso de la prueba estadística R de Pearson. Según Hernández, et. al (2006) la “R” de Pearson es una prueba estadística que se utiliza para analizar la relación que existe entre dos variables que son medidas en un nivel por intervalos o de razón. Esta relación se calcula a partir de las puntuaciones que se obtienen en una muestra en dos variables. Se relacionan las puntuaciones obtenidas de una variable con las puntuaciones que se recolectaron de la otra variable, siempre aplicado en los mismos participantes o con los mismos casos. El coeficiente puede variar de -1.00 a + 1.00. A continuación se describirá la interpretación:

-1.00	Correlación negativa perfecta
-.90	Correlación negativa muy fuerte
-0.75	Correlación negativa media
-0.25	Correlación negativa débil
-0.10	Correlación negativa muy débil
0.00	No existe correlación alguna entre las variables
+0.10	Correlación positiva muy débil
+0.25	Correlación positiva débil
+0.50	Correlación positiva media
+0.75	Correlación positiva considerable
+0.90	Correlación positiva muy fuerte
+1.00	Correlación positiva perfecta

IV. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

La presente investigación tuvo como fin primordial el poder identificar si hay o no correlación entre inteligencia emocional y bienestar psicológico en rescatistas de ambos géneros que han laborado durante al menos un año. Para poder realizar dicha investigación se administró el Test de Inteligencia Emocional Mayer-Salovey-Caruso (MSCEIT) y la Escala de Bienestar Psicológico (EBP), en donde se pudo obtener un puntaje por cada sujeto en cada una de las pruebas aplicadas, y posteriormente se llevó a cabo un análisis de Correlación de Pearson.

Tabla 4.1

Resultado de la correlación entre inteligencia emocional y bienestar psicológico

	<i>Bienestar psicológico</i>	<i>Inteligencia emocional</i>
<i>Bienestar psicológico</i>	1	
<i>Inteligencia emocional</i>	-0.04	1

En la tabla 4.1 se muestra el resultado que se obtuvo al realizar el proceso estadístico utilizando la fórmula de Coeficiente de Correlación de Pearson e indica que la correlación al ser de -0.04 es catalogada como una correlación negativa muy baja entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico. Cumpliéndose el objetivo que consistía en establecer si existía relación entre el nivel de inteligencia emocional y el bienestar psicológico de los rescatistas que han laborado durante al menos un año, con lo cual se comprueba que no existe relación entre ambas variables.

Tabla 4.2**Resultado en el área “Percepción Emocional” del test de inteligencia emocional**

<i>Percepción Emocional</i>	Frecuencia	Porcentaje
<i>Necesita Mejorar</i>	1	4.00%
<i>Aspecto a Desarrollar</i>	2	8.00%
<i>Competente</i>	14	56.00%
<i>Muy Competente</i>	7	28.00%
<i>Experto</i>	1	4.00%
<i>Total general</i>	25	100.00%

En la tabla 4.2 se presenta el porcentaje de los rescatistas respecto al área “Percepción Emocional” del test inteligencia emocional. En el cual se demuestra que de los 25 sujetos un 4%; equivalente a una persona, se encuentra en la clasificación “necesita mejorar”, mientras que un 8% en cuanto a la percepción emocional, este es un “aspecto a desarrollar”. Por otra parte, la división que tiene el mayor porcentaje es “competente” con un 56%, es decir, 14 personas. Finalmente, el 28% pertenece a 7 sujetos que forman parte de la categoría “muy competente”, y un 4% que representa a un sujeto en el área de “experto”.

Tabla 4.3**Resultado en el área “Facilitación Emocional” del test de inteligencia emocional**

<i>Facilitación Emocional</i>	Frecuencia	Porcentaje
<i>Necesita Mejorar</i>	2	8.00%
<i>Aspecto a Desarrollar</i>	2	8.00%
<i>Competente</i>	15	60.00%
<i>Muy Competente</i>	5	20.00%
<i>Experto</i>	1	4.00%
<i>Total general</i>	25	100.00%

En la tabla 4.3 se evidencia el porcentaje de los rescatistas respecto al área “Facilitación Emocional” del test inteligencia emocional. En el cual con el mayor porcentaje, 60%, se encuentran 15 sujetos en la clasificación “competente”, que quiere decir que las personas son capaces de alcanzar un objetivo ayudándose de sus emociones. Luego se observa que el 20%, es decir, 5 sujetos forman parte de la categoría “muy competente” lo cual indica que los sujetos son muy capaces de utilizar sus emociones al momento de razonar o solucionar un problema. Mientras que con un 8% representa a dos sujetos, ubicados en la rama “necesita mejorar” como también en la rama de “aspecto a desarrollar”, quienes deben aprender a hacer uso de sus emociones racionalmente mientras toman decisiones. Y finalmente, un 4% (un sujeto) se encuentra en la división de “experto”.

Tabla 4.4

Resultado en el área “Comprensión Emocional” del test de inteligencia emocional

<i>Comprensión emocional</i>	Frecuencia	Porcentaje
<i>Necesita Mejorar</i>	3	12.00%
<i>Aspecto a Desarrollar</i>	15	60.00%
<i>Competente</i>	7	28.00%
<i>Total general</i>	25	100.00%

En la tabla 4.4 se muestran los porcentajes de los veinticinco sujetos en el área “Comprensión emocional” del test de inteligencia emocional. En el que un 60%, 15 de 25 sujetos manifiestan la comprensión emocional como un “aspecto a desarrollar”, esto quiere decir que es importante que aprendan a interpretar el significado de las emociones complejas. Luego, un 28% que representa a 7 sujetos, muestran dicha área como “competente”, es decir poseen la habilidad para desglosar,

etiquetar y reconocer las distintas categorías en las que se agrupan los sentimientos. Finalmente, se encuentra un 12% de la muestra que “necesita mejorar” en cuanto a la manera en la que comprenden emocionalmente a los demás.

Tabla 4.5

Resultado en el área “Manejo Emocional” del test de inteligencia emocional

<i>Manejo Emocional</i>	Frecuencia	Porcentaje
<i>Necesita Mejorar</i>	1	4.00%
<i>Aspecto a Desarrollar</i>	10	40.00%
<i>Competente</i>	10	40.00%
<i>Muy Competente</i>	4	16.00%
<i>Total general</i>	25	100.00%

En la tabla 4.5 se evidencian los resultados que obtuvieron los 25 sujetos en el área “manejo emocional” del test de inteligencia emocional. Dichos resultados muestran que un 40% (10 sujetos) de los rescatistas manifiesta como un “aspecto a mejorar” el manejo emocional, lo cual indica que deben trabajar para desarrollar la habilidad para regular las emociones propias y ajenas. Asimismo otro 40% se encuentra como “competente” en cuanto a la manera en la que conocen, comprenden y manejan sus propias emociones. Por otra parte, un 16% (4 sujetos) está categorizado como “muy competente”, mientras que un 4% (un sujeto) “necesita mejorar”, lo cual muestra la necesidad de implementar estrategias en su vida personal para regular las emociones.

Tabla 4.6

Resultado de la puntuación global de “Inteligencia emocional”

<i>Inteligencia Emocional</i>	Frecuencia	Porcentaje
<i>Aspecto a desarrollar</i>	10	40.00%
<i>Competente</i>	12	48.00%
<i>Muy Competente</i>	3	12.00%
Total general	25	100.00%

En la tabla 4.6 se presentan los resultados que obtuvieron los 25 sujetos respecto a la inteligencia emocional. Esto indica según distintos niveles cómo se encuentra la persona en cuanto al reconocimiento, comprensión, manejo y facilitación tanto de sus emociones como las de los demás. De los cuales, un 40%, equivalente a 10 sujetos, evidencia la inteligencia emocional como “un aspecto a desarrollar”, esto quiere decir que es importante que las personas implementen en su cotidianidad estrategias para aprender a identificar, clasificar sus emociones y poder utilizarlas de manera coherente e inteligente a la hora de ejecutar alguna toma de decisiones en su vida. Por otra parte, un 48% (12 sujetos), es decir la mayoría de la totalidad de sujetos evaluados, se encuentra en la clasificación “competente”, que indica que dichos sujetos tienen la habilidad para identificar, comprender sus emociones y las de las personas a su alrededor. Finalmente, un 12%, que equivale a 3 personas, se encuentra en la categoría de “muy competente” en cuanto a la inteligencia emocional.

Tabla 4.7

Resultado del Bienestar Subjetivo de la Escala de Bienestar Psicológico

Bienestar Subjetivo	
<i>Media</i>	119.48
<i>Desviación Estándar</i>	18.45
<i>Mínimo</i>	70
<i>Máximo</i>	150
<i>Coficiente de variación</i>	15.44
<i>Percentil</i>	75

En la tabla 4.7 se detalla en términos generales los resultados de las estadísticas descriptivas correspondientes al nivel de bienestar subjetivo e los sujetos. Se puede observar que la media es de 119 puntos, que corresponde a un percentil 75, lo que indica que la mayoría de los sujetos a quienes se les aplicó la escala, se encuentran en un promedio alto en cuanto a la medida en la que la persona está a gusto con la vida que tiene. Por otra parte se observa una diferencia duplicada entre la puntuación mínima de 70 puntos a comparación de la puntuación máxima de 150 puntos y cabe mencionar que la desviación estándar fue de 18.45, con un coeficiente de variación de 15.44 que implica cierta heterogeneidad de las puntuaciones en esta área

Tabla 4.8

Resultado del Bienestar Material de la Escala de Bienestar Psicológico

Bienestar Material	
<i>Media</i>	37.28
<i>Desviación Estándar</i>	8.55
<i>Mínimo</i>	14
<i>Máximo</i>	50
<i>Coficiente de variación</i>	22.93
<i>Percentil</i>	70

En la tabla 4.8 se presentan los resultados de las estadísticas descriptivas correspondientes al nivel de bienestar material de los sujetos a quienes se les aplicó la Escala de Bienestar Psicológico. Se puede identificar que el promedio es de 37.28, al que le corresponde un percentil 70, lo cual los asigna en un rango medio alto, que quiere decir que los rescatistas se encuentran satisfechos respecto a sus derechos, aspecto económico, seguridad, abastecimiento de alimentos y pertenencias. Por otra parte, se identifica una diferencia de 36 puntos entre quienes puntuaron 14 como lo más bajo, frente a quienes obtuvieron una puntuación de 50 como el máximo punteo en esta área. Cabe mencionar que la desviación estándar fue de 8.55 y el coeficiente de variación 22.93, que indica mayor dispersión de los datos en esta área.

Tabla 4.9

Resultado del Bienestar Laboral de la Escala de Bienestar Psicológico

Bienestar Laboral	
<i>Media</i>	36.8
<i>Desviación Estándar</i>	6.28
<i>Mínimo</i>	26
<i>Máximo</i>	50
<i>Coficiente de variación</i>	17.07
<i>Percentil</i>	70

En la tabla 4.9 se observa en términos generales los resultados de las estadísticas descriptivas que corresponden a la sub escala de bienestar laboral que presentan los rescatistas. La tabla muestra que el promedio de los 25 rescatistas es de 36.8, al que le corresponde un percentil 70, situándolos en un rango medio alto en cuanto al nivel de satisfacción que consideran tener en el ámbito laboral; quiere decir que el empleo les hace sentirse seguros y estables, que disfrutan de su trabajo y que consideran estar satisfechos con el rendimiento logrado durante su estadía en la empresa. Por otro lado, existe una diferencia 24 puntos entre aquellos que obtuvieron 26 siendo la puntuación mínima y quienes obtuvieron 50 siendo la puntuación máxima. Así mismo, la desviación estándar fue de 6.28 y el coeficiente de variación 17.07, que indica heterogeneidad entre las puntuaciones.

Tabla 4.10

Resultado del Bienestar con la Pareja de la Escala de Bienestar Psicológico

	Bienestar con la Pareja
<i>Media</i>	52.12
<i>Desviación Estándar</i>	9.84
<i>Mínimo</i>	40
<i>Máximo</i>	75
<i>Coficiente de variación</i>	18.88
<i>Percentil</i>	30

En la tabla 4.10 se muestra en términos generales los resultados de las estadísticas descriptivas que corresponden al nivel de bienestar con la pareja de los rescatistas. Se puede identificar que la media es de 52.12 sobre un total de 75 puntos y se identificó que como punteo percentil, el grupo se encuentra en 30, situándolos en un rango medio bajo. Esto quiere decir que como grupo se encuentran poco satisfechos con las relaciones de pareja, ya sea porque tengan dificultades de comunicación, cese en las relaciones sexuales y las demostraciones de afecto entre sí. Así mismo, se observa una diferencia de 35 puntos entre la máxima puntuación de 75 y el mínimo punteo que uno o varios sujetos presentaron siendo éste 40 puntos. Por otra parte, la desviación estándar fue de 9.84 y el coeficiente de variación 18.88, que indica heterogeneidad en las puntuaciones.

Tabla 4.11

Resultado del Bienestar Psicológico Total

	Bienestar Psicológico
<i>Media</i>	249.68
<i>Desviación Estándar</i>	41.87
<i>Mínimo</i>	156
<i>Máximo</i>	325
<i>Coefficiente de variación</i>	16.77
<i>Percentil</i>	70

En la tabla 4.11 se detalla en términos generales los resultados de las estadísticas descriptivas correspondientes al nivel de bienestar psicológico de los rescatistas. Se puede identificar que la media es de 249.68, la cual corresponde a un percentil 70, lo que indica que la mayoría de los sujetos a quienes se les aplicó la escala, se encuentran en un promedio medio alto en cuanto a la medida en la que la persona se sienta satisfecha en los distintos aspectos de su vida y ambientes que lo rodean. Por otra parte se observa una diferencia de 169 puntos entre la puntuación máxima de 325 en comparación a la puntuación mínima de 156. Esto demuestra que mientras algunos sujetos se encuentran en un rango alto, existen otros que pertenecen a un rango medio conforme a su bienestar psicológico general. Cabe mencionar que la desviación estándar fue de 41.87 y el coeficiente de variación 16.77, que implica cierta heterogeneidad en las puntuaciones.

Tabla 4.12

Resultado de la Correlación entre los factores de inteligencia emocional y bienestar psicológico

	<i>Percepción Emocional</i>	<i>Facilitación Emocional</i>	<i>Comprensión Emocional</i>	<i>Manejo Emocional</i>	<i>Bienestar Subjetivo</i>	<i>Bienestar Material</i>	<i>Bienestar Laboral</i>	<i>Bienestar con la Pareja</i>
<i>Percepción Emocional</i>	1							
<i>Facilitación Emocional</i>	0.518	1.000						
<i>Comprensión Emocional</i>	0.311	0.580	1.000					
<i>Manejo Emocional</i>	0.598	0.691	0.644	1.000				
<i>Bienestar Subjetivo</i>	-0.036	-0.039	-0.072	0.283	1.000			
<i>Bienestar Material</i>	0.053	-0.348	-0.357	-0.036	0.541	1.000		
<i>Bienestar Laboral</i>	0.143	-0.100	-0.118	0.178	0.546	0.568	1.000	
<i>Bienestar con la Pareja</i>	0.035	-0.083	-0.157	-0.072	0.371	0.450	0.678	1.000

En la tabla 4.12 se muestra el resultado estadístico que se obtuvo al verificar si existía alguna correlación entre cada sub categoría o sub escala de ambas pruebas. Aquellas que forman parte del Test de inteligencia emocional como la percepción emocional, facilitación emocional, comprensión emocional y manejo emocional, como con aquellas que conforman la Escala de Bienestar Psicológico que son: bienestar subjetivo, bienestar material, bienestar laboral y bienestar con la pareja. Para esto se comprende que toda aquella puntuación que sea mayor a **0.396** es una afirmación de correlación estadísticamente significativa a nivel 0.05 entre ambas variables. En esta

tabla se observa que los indicadores de inteligencia emocional se relacionan entre sí. Por ejemplo, se puede notar que “percepción” y “facilitación emocional” poseen un coeficiente de correlación de 0.518 que quiere decir que están correlacionados entre sí. Ocurre lo mismo con la rama de “comprensión emocional” y “facilitación emocional” con un resultado de 0.580. Sin dejar a un lado la correlación del “manejo emocional” con la “percepción emocional” teniendo un resultado de 0.598, con la “facilitación emocional” teniendo un resultado de 0.691 y con la “comprensión emocional” teniendo un resultado de 0.644. Todos los coeficientes considerados como correlaciones positivas medias. Por otra parte, entre las sub escalas de la escala de bienestar psicológico también hay correlación. Por ejemplo, se puede observar que el “bienestar material” con el “bienestar subjetivo” muestra un coeficiente de correlación de 0.541, que evidencia correlación significativa. De igual forma que la sub escala “bienestar laboral” con el “bienestar subjetivo” teniendo 0.546 de coeficiente al igual que su correlación con el “bienestar material” obteniendo un 0.568 como resultado. Sin dejar a un lado la sub escala “bienestar con la pareja” correlacionada en un 0.450 con “bienestar material” y en un 0.678 con “bienestar laboral”. Todos ellos también considerados como correlaciones positivas medias. Ahora bien, al correlacionar las sub-escalas de una prueba con las sub-escalas de la otra, no hay ninguna relación estadística que muestre la posible existencia de una correlación significativa entre las mismas.

V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Con el fin de establecer si existe relación entre inteligencia emocional y bienestar psicológico en rescatistas que han laborado durante al menos un año, se llevó a cabo la presente investigación en donde se aplicó el test de inteligencia emocional “MSCEIT” y la Escala de Bienestar Psicológico “EBP” a 25 sujetos de ambos sexos entre 22 y 69 años, con el propósito de identificar los niveles obtenidos en cada elemento de estudio, teniendo como resultado una correlación negativa muy baja entre inteligencia emocional y bienestar psicológico. Lo cual, indica que la inteligencia emocional no se encuentra relacionada directamente con el bienestar psicológico. Lo contrario que ocurrió con los resultados de la investigación de Carranza (2016) quien llevó a cabo un estudio que tenía como objetivo correlacionar el estado psicológico con la inteligencia emocional en residentes de ginecología y obstetricia. En su caso, se concluyó que el estado del estudiante o residente se ve influido por la inteligencia emocional que posea, contrario a los resultados obtenidos en la presente investigación que mostraron que la inteligencia emocional y el bienestar psicológico de los socorristas son variables independientes entre sí.

En este estudio, según los resultados obtenidos a través del test MSCEIT, más de la mitad de sujetos es catalogado como “competente” respecto a la manera en la que perciben las emociones de los demás, esto quiere decir que pueden poner en práctica constante la empatía para así sintonizar con quienes lo necesitan, un aspecto importante de la inteligencia emocional, la cual de acuerdo a Goleman (1996) se conforma por cinco competencias que la integran: Conocer las propias emociones, manejar las emociones, motivarse a sí mismo, reconocer las emociones de los demás y establecer relaciones.

Al evaluar los resultados, un 60% cuenta con dicha habilidad al haber sido ubicados en la rama “competente”, mientras que un 8% fue ubicado en la rama “necesita mejorar”, haciendo énfasis en la importancia de trabajar en la manera en la que pueden tomar decisiones mediante el uso consciente y razonable de sus emociones como lo menciona el modelo de la inteligencia emocional de Mayer y Salovey. De acuerdo a Trujillo y Rivas (2005) describen el modelo de la inteligencia emocional de Mayer y Salovey, en el que se establecen 4 ramas para su mejor comprensión entre las que se encuentra la facilidad emocional del pensamiento: la capacidad para priorizar el pensamiento dirigiendo la atención a información importante, poder diferenciar los problemas o dificultades que se tengan en el momento para después hacer uso del razonamiento y creatividad y así lograr encontrar una solución.

Por otra parte, se obtuvo que un 60% de los sujetos muestra la comprensión emocional como un “aspecto a desarrollar”. En cambio, solamente un 28% es catalogado como “competente.” Para esto, Mayer, Salovey y Caruso (2004) mencionan que de manera global existen emociones que todos los seres humanos deberían ser capaces de reconocer en sí mismos y en los demás. Ya sea por la manera en la que se actúa, el lenguaje no verbal o las ideas que expresan al prójimo. En este estudio se observa la necesidad de desarrollar esta habilidad para incrementar la inteligencia emocional. Comparado con los hallazgos de Trinidad (2017) quien en su investigación tenía como fin analizar las estrategias de afrontamiento utilizadas por un grupo de socorristas durante emergencias con niños, obtuvo como resultados que los socorristas utilizaban en menor medida “Evitar el estresor” y “Reevaluar cognitivamente las circunstancias”, recomendando a los socorristas el aprender a evaluar la emergencia y adaptarse a lo que sea mejor para la situación. Una de las estrategias que convendría que los evaluados de la presente investigación también pusieran en práctica para mejorar en el aspecto anteriormente mencionado.

Respecto al manejo emocional, un 40% de los sujetos evaluados es catalogado como “competente”, contrarrestado con un 40% que denota dicha habilidad como “aspecto a desarrollar”. Según Bonano (citado en Madrid, 2000) la autorregulación emocional se refiere a la capacidad para reconocer sus propias emociones y saber manejarlas de la mejor forma posible, teniendo un balance psicológico. Para realizar este proceso se necesita tener el control, anticipación y la exploración de la homeostasis emocional: las emociones como respuestas a distintas experiencias. Basándose en los resultados, se podría identificar la necesidad de algunos rescatistas para poder establecer como un hábito la exploración de la homeostasis emocional para reforzar el manejo emocional.

Al ser medida la inteligencia emocional de manera global, se verificó que 10 sujetos se encuentran en la categoría “aspecto a desarrollar”, mientras que 12 sujetos forman parte de la categoría “competente”, y solamente 3 sujetos son “muy competentes” en cuanto a la inteligencia emocional se refiere. Lo que concuerda con el estudio realizado por Alonzo (2017) quien aplicó un test para establecer el nivel de inteligencia emocional de 48 colaboradores, de los cuales 14 pertenecían a un bajo nivel, 28 poseían niveles adecuados y solamente 6 pertenecían a un nivel de inteligencia emocional óptimo. Resaltando en ambas investigaciones cómo los mayores porcentajes indican que los sujetos son competentes y cómo los menores porcentajes muestran a quienes tienen un nivel de inteligencia emocional óptimo.

En la presente investigación los sujetos de manera grupal obtuvieron una media de 119 que corresponde a un percentil 75 en la escala de bienestar subjetivo. Dicho resultado muestra que los evaluados tienen un promedio alto, y quiere decir que se encuentran a gusto con la vida que poseen y se sienten realizados personalmente. Lo cual, según García (2002) correspondería a un bienestar

psicológico subjetivo, con base en la teoría propuesta por Veenhoven, que la persona para vivenciar bienestar psicológico subjetivo debe evaluar sus procesos cognitivos y sus afectos. Al centrarse en la cognición se toman en cuenta los deseos y logros, ¿Cómo evaluarlos? Basarse en la sensación que cada uno tenga respecto a la realización personal, como también verificar si ha tenido experiencias constantes en donde sienta que ha fracasado. De esta forma verificará si hay mayor placer o displacer en cuanto a su vida subjetiva.

De igual modo en esta investigación se hizo énfasis en la satisfacción y sensación de bienestar psicológico que los rescatistas tienen hacia sí mismos. Relacionado a ello, Jiménez et al. (2008) en España, realizaron un estudio descriptivo con el objetivo de analizar la asociación entre la práctica de ejercicio físico y los hábitos de vida saludable y el bienestar psicológico. Entre los resultados se pudo identificar que el bienestar en efecto, está asociado con la práctica regular el ejercicio físico, independientemente de qué ejercicio físico realice el individuo ya que esto le genera una sensación de bienestar general.

En cuanto al bienestar material, los evaluados presentaron un promedio de 37.28, con un percentil 70, lo cual indica que los sujetos se encuentran en un rango medio alto. Según Valdés (1991) para tener bienestar material se deben tomar en cuenta los derechos económicos sociales y culturales que incluyen la seguridad social, acceso a la salud, educación, vivienda, vestimenta adecuada al clima, alimentación, agua, familia y un medio ambiente sano. Lo que significa según los resultados obtenidos que la mayoría evaluados poseen un óptimo bienestar material.

Los sujetos evaluados obtuvieron un promedio de 36.8, al que le corresponde un percentil 70, situándolos en un rango medio alto para el bienestar laboral. Según la Organización Mundial de la

Salud (2010), esto indica que la mayoría de los rescatistas tienen un entorno de trabajo saludable, ya que explica que “Un entorno de trabajo saludable es aquel en el que los trabajadores y jefes colaboran en un proceso de mejora continua para promover y proteger la salud, seguridad y bienestar de los trabajadores y la sustentabilidad del ambiente de trabajo. (p. 3)”

En esta investigación la media de los rescatistas correspondiente al nivel de bienestar con la pareja fue de 52.12 con un percentil de 30, colocándolos en un rango medio bajo. Lo cual muestra una deficiencia en la satisfacción que deberían tener hacia su relación de pareja para alcanzar el bienestar general. De acuerdo a Sánchez-Cánovas (2013) “La mayor parte de estudios consideran que las relaciones satisfactorias entre los miembros de una pareja son uno de los componentes importantes del bienestar general, de la felicidad. (p.11).

De manera general en la escala de bienestar psicológico, los rescatistas obtuvieron un percentil 70, evidenciando que los sujetos se encuentran en un promedio medio alto en cuanto a la medida en la que la persona se sienta satisfecha en los distintos aspectos de su vida y ambientes que lo rodean. Dichos datos son similares a los resultados obtenidos por Navas (2016) quien desarrolló una investigación en la que se utilizó una escala de bienestar psicológico para evaluar a un grupo de voluntarios. Entre los resultados cuantitativos se obtuvo que el 70% de los participantes se encontraba dentro del rango de Promedio, al igual que en el estudio realizado con los rescatistas.

VI. CONCLUSIONES

- De acuerdo a los resultados obtenidos en el estudio realizado se establece que no existe correlación entre las variables inteligencia emocional y bienestar psicológico debido a que según la fórmula de Coeficiente de Correlación de Pearson la correlación fue -0.04 , lo cual significa que es una correlación negativa muy baja.
- La mayoría de rescatistas que han laborado durante al menos un año, forman parte de la categoría “competente” en la variable inteligencia emocional, lo que quiere decir que los sujetos cuentan con la habilidad de percibir, identificar, manejar y utilizar sus emociones de manera razonable en su cotidianidad.
- Un porcentaje significativo de rescatistas se encuentra en la categoría “aspecto a desarrollar” en el área de comprensión emocional, en la que la mayoría muestra dificultad para entender la complejidad de las emociones y poderlas clasificar según su tipo. De lo contrario, en el área facilitación emocional, percepción emocional y manejo emocional, la mayoría de los sujetos se encuentran en un rango competente, muy competente o experto, demostrando que cuentan con dichas habilidades que conforman la inteligencia emocional.
- De manera grupal respecto al bienestar psicológico, los sujetos obtuvieron un 70 percentil, situado en la categoría nivel medio alto. Lo cual indica que en general los sujetos presentan satisfacción en ámbitos de interés como el laboral, la salud, la familia, relación consigo mismo y con los demás.
- En las sub escalas correspondientes al bienestar psicológico, los sujetos se encuentran en la categoría “alto” la sub escala de bienestar subjetivo, mientras que en la sub escala de bienestar material y bienestar laboral permanecen en el nivel “medio alto”. Sin embargo de manera global se observa que en cuanto a las relaciones con la pareja hay aspectos como la comunicación, comprensión, escucha, demostraciones de aprecio, entre otros, que deben

mejorar considerablemente para poder alcanzar un nivel óptimo de satisfacción, ya que el resultado en esta área se situó en un percentil 30.

- Finalmente, al correlacionar los factores del test de inteligencia emocional con los factores de la escala de bienestar psicológico se determina que no hay ninguna relación estadística que muestre la posible existencia de una correlación significativa entre los mismos. sin embargo, entre los factores de inteligencia emocional sí hay correlación, exceptuando por la percepción emocional con la comprensión emocional. Al igual que en las sub escalas del bienestar psicológico, en las que no se evidencia correlación entre el bienestar en relación con la pareja y el bienestar subjetivo.

VII. RECOMENDACIONES

- Realizar talleres de manera constante en donde se trabaje con los rescatistas brindándoles estrategias y herramientas para incrementar su inteligencia emocional. Como también aprovechar estos espacios para motivarlos a que puedan poner en práctica dichas habilidades en los diferentes ámbitos que los rodean.
- Crear un programa opcional al que los rescatistas puedan asistir con sus parejas para aprender o reforzar habilidades como el diálogo, la comunicación afectiva, la escucha y comprensión emocional de la pareja. De esta forma podrán incrementar el bienestar psicológico relacionado con esta área.
- Disponer de recursos bibliográficos y audiovisuales sobre inteligencia emocional; concepto, maneras para fomentarla y fortalecerla. Los cuales estén disponibles para que en sus momentos libres o de recreación, las personas que deseen puedan hacer uso de ellos.
- Al área de Recursos Humanos de la institución, se le recomienda evaluar de manera constante a los rescatistas para identificar si poseen un estado mental sano y si son aptos para tratar con personas que se encuentran generalmente en riesgo y necesitan de la orientación de un profesional psicológicamente estable.
- Asistir al menos una vez al año a una sesión de evaluación psicológica para verificar si tienen algún aspecto a trabajar en su vida personal. De tal forma que se mantengan en continuo crecimiento personal y que aquellos aspectos de su vida con los que no se sienten a gusto no les llegue a afectar en su labor tan importante para la Ciudad de Guatemala.

- Se recomienda realizar el presente estudio con una muestra de mayor tamaño para definir con precisión cómo se encuentra el departamento de rescatistas de diversas instituciones en el territorio nacional, en relación al bienestar psicológico e inteligencia emocional.

VIII. REFERENCIAS

- Alonzo, Y. (2017). *Nivel de inteligencia emocional en colaboradores de una entidad cooperativista ubicada en la cabecera departamental de Huehuetenango*. (Tesis de Grado). Universidad Rafael Landívar, Campus de Huehuetenango, Guatemala, Guatemala. Recuperada de <http://biblio4.url.edu.gt/Tesis/V20/jcem/Tesis/2017/05/43/Alonzo-Yazmina.pdf>
- Ardila, R. (2003). Calidad de vida: Una definición integradora. *Revista Latinoamericana de Psicología*. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/805/80535203.pdf>
- Carranza, L. (2016) Correlación del estado psicológico con la inteligencia emocional en residentes de ginecología y obstetricia. *Revista Médica del IMSS*. 54 (6), 780-786.
- Choren, S. (s.f). Necesidades Humanas Básicas. *Breve enciclopedia del ambiente*. Recuperado de: <http://www.cricyt.edu.ar/enciclopedia/terminos/NecBas.htm>
- Cobos, L; Fluja, J & Gómez, I. (2017). Inteligencia emocional y su papel en el ajuste psicológico en la adolescencia. *Anales de Psicología*. 33 (1), 66-73.
- Colegio Mexicano de Rescatistas (2015). *Definición de Rescatista*. Recuperado de: <http://cmr.org.mx/home/opiniones-del-cmr/definicion-de-rescatista/>
- Extremera, N & Fernández, P. (s.f). La inteligencia emocional: Métodos de evaluación en el aula. *Revista Iberoamericana de Educación*. Recuperado de: <http://rieoei.org/deloslectores/465Extremera.pdf>.
- Fundación Iberoamericana de Seguridad y Salud Ocupacional. (s.f). *Bienestar Laboral*. Tecni FISO. Recuperado de http://www.fiso-web.org/Content/files/articulos-profesionales/15092016_011447_TECNIFISO%20-%20Bienestar%20Laboral%20.pdf
- García, C. (2005). El bienestar psicológico: Dimensión subjetiva de la calidad de vida. *Revista electrónica de psicología Iztacala*. Recuperado de <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/19260/18262>
- García, M & Jiménez, S. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. *Espiral. Cuadernos del profesorado*. 3 (6), 43-52.
- García, M. (2002). El bienestar subjetivo. *Escritos de Psicología*. 6. (1), 18-39. Recuperado de: http://escritosdepsicologia.es/descargas/revistas/num6/escritospsicologia6_analisis1.pdf
- Gardner, H. (2001). *Estructuras de la mente: La Teoría de Las Inteligencias Múltiples*. Santafé de Bogotá, DC., Colombia: Fondo de Cultura Económica
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona, España: Editorial Kariós.

- Hernández, R; Fernández, C & Baptista, P. (2006). *Metodología de la investigación* (4ta. Ed). México, Mcgraw-hill.
- Jiménez, M; Martínez, P; Miró, E. & Sanchez, A. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿Están asociados a la práctica de ejercicio físico? *International Journal of Clinical Health & Psychology*. 8 (1), 185-202.
- Junta Nacional de Cuerpos de Bomberos de Chile (s.f). *Profesionales de la Emergencia*. Recuperado de http://www.bomberos.cl/php/Profesional_de_la_emergencia.php
- López, M. (2007). La calidad de vida subjetiva y su relación con las experiencias recreativas en los espacios naturales. *STUDYLIB*. Recuperado de: <https://studylib.es/doc/5268164/la-calidad-de-vida-subjetiva-y-su-relaci%C3%B3n-con-las-experi>
- Madrid, R. (2000). La autorregulación emocional como elemento central de la inteligencia emocional. *La adicción a internet. Psicología Online*. Recuperado de <http://www.psicologia-online.com/colaboradores/nacho/emocional.shtml>
- Martí, J; Martínez, F; Martí, M & Marí, R. (2007). Responsabilidad social universitaria: acción aplicada de valoración del bienestar psicológico en personas adultas mayores institucionalizadas. *POLIS, Revista Latinoamericana en línea*. 18 (1) Recuperado de: <http://www.redalyc.org/html/305/30501815/>
- Maslow, A. (1991). *Motivación y personalidad*. Madrid, España: Ediciones Díaz de Santos, S.A.
- Max, M; Elizalde, A & Hopenhayn, M. (2010). *Desarrollo a escala humana: Opciones para el futuro*. Recuperado de: <http://habitat.aq.upm.es/deh/adeh.pdf>
- Mayer, J; Salovey, P & Caruso, D. (2004). Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*. Recuperado de http://www.unh.edu/emotional_intelligence/EI%20Assets/Reprints...EI%20Proper/EI2004MayerSaloveyCarusotarget.pdf
- Mayer, J; Salovey, P & Caruso, D. (2009). *MSCEIT. Test de Inteligencia Emocional Mayer-Salovey-Caruso*. Toronto, Canadá: TEA Ediciones.
- Municipalidad de Guatemala. (2015). *Bomberos Municipales*. Recuperado de: <http://www.muniguate.com/muni/direcciones/bomberos/>
- Navas, M. (2016). *Percepción de un grupo de voluntarios acerca del impacto en el bienestar psicológico que brinda la participación en el voluntariado de la asociación de fábrica de sonrisas*. (Tesis de Grado). Universidad Rafael Landívar, Guatemala, Guatemala. Recuperada de <http://biblio4.url.edu.gt/Tesis/V20/jcem/Tesis/2016/05/42/Navas-Miranda.pdf>

- Organización Mundial de la Salud. (2010). *Entornos laborales saludables: Fundamentos y Modelo de la OMS. Contextualización, prácticas y literatura de apoyo*. Recuperado de: http://www.who.int/occupational_health/evelyn_hwp_spanish.pdf
- Pinedo, H. (2015). *La "Inteligencia Emocional" y su repercusión aplicada en empresa dedicada a Consultoría*. (Tesis de Grado). Universidad Pompeu Fabra. Barcelona, España. Recuperado de https://repositori.upf.edu/bitstream/handle/10230/24761/Pinedo_2015.pdf?sequence=1
- Real Academia Española. (2014). *Diccionario de la lengua española. Edición del tricentenario*. Recuperado de: <http://dle.rae.es/?id=W88mHN2>
- Salas, J. (2010). *Bienestar psicológico y síndrome de Burnout en docentes de la UGEL No. 7*. (Tesis de postgrado). Universidad nacional mayor de San Marcos, Lima, Perú. Recuperada de http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/616/1/Salas_dj.pdf
- Sánchez-Cánovas J. (2013). *EBP Escala de bienestar psicológico*. Manual. Recuperado de: http://www.web.teaediciones.com/Ejemplos/EBP_Manual_EXTRACTO.pdf
- Sanjuán, P. & Ávila, M. (2016). Afrontamiento y motivación como predictores del bienestar subjetivo y psicológico. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*. 21 (1), 1-10.
- Santos, K. (2017). *Correlación entre toma de decisiones e inteligencia emocional en colaboradores de un sistema bancario de la cabecera departamental de Huehuetenango*. (Tesis de Grado). Universidad Rafael Landívar, Campus de Quetzaltenango, Quetzaltenango, Guatemala. Recuperada de <http://biblio4.url.edu.gt/Tesis/V20/seol/Tesis/2017/05/43/Santos-Karen.pdf>
- Trinidad, A. (2017). *Estrategias de afrontamiento utilizadas por socorristas en la emergencia con niños*. (Tesis de Grado). Universidad Rafael Landívar, Guatemala, Guatemala. Recuperado de: <http://biblio4.url.edu.gt/Tesis/V20/seol/Tesis/2017/05/42/Trinidad-Ana.pdf>
- Trujillo, M & Rivas, A. (2005). Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional. *INNOVAR, Revista de ciencias administrativas y sociales*. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/inno/v15n25/v15n25a01.pdf>
- Universidad de Carabobo (s.f). *Título del cargo bombero código 59012 nivel: 4 Descripción genérica de funciones*. Recuperado de: http://www.uc.edu.ve/Recursos_Humanos/manual_cargo/cargos_unicos/bombero.htm
- Valdés, M. (1991). Dos aspectos en el concepto de bienestar. *Doxa. Cuadernos de Filosofía del Derecho*. (No. 9) Recuperado de <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:t5gzKzrmjKEJ:www.cervantesvirtua>

[l.com/descargaPdf/dos-aspectos-en-el-concepto-de-bienestar-0/+&cd=1&hl=es&ct=clnk&gl=gt](http://biblio4.url.edu.gt/Tesis/V20/seol/Tesis/2016/05/42/Valle-Andrea.pdf)

- Valle, A. (2016). *Relación entre bienestar psicológico y asistir a terapia psicológica en estudiantes que cursan 4to. Año de psicología clínica de la universidad Rafael Landívar*. (Tesis de Grado). Universidad Rafael Landívar, Guatemala, Guatemala. Recuperada de <http://biblio4.url.edu.gt/Tesis/V20/seol/Tesis/2016/05/42/Valle-Andrea.pdf>
- Vázquez, C & Hervás G. (2008). *Psicología Positiva Aplicada*. Recuperado de: <http://www.ucm.es/data/cont/docs/3-2013-02-18-8-SALUD%20MENTAL%20POSITIVA.pdf>
- Veytia, M; Fajardo, R; Guadarrama, R. & Escutia, N. (2016). Inteligencia emocional. Factor positivo ante la depresión en adolescentes de bachillerato. *Informes psicológicos*. 16 (1), 35-50.

ANEXOS

Ficha Técnica MSCEIT

- ❖ Nombre: MSCEIT. Test de Inteligencia Emocional Mayer-Salovey-Caruso (b)
- ❖ Autor: J.D. Mayer, P. Salovey y D.R. Caruso
- ❖ Adaptadores: N. Extremera y P. Fernández-Berrocal
- ❖ Aplicación: Individual o Colectiva
- ❖ Tiempo: Entre 30 y 45 minutos, aproximadamente.
- ❖ Ámbito de Aplicación: A partir de los 17 años, baremos disponibles para España, México y Latinoamérica.
- ❖ Finalidad: Evaluar inteligencia emocional entendida como una capacidad.
- ❖ Áreas a evaluar: Percepción emocional, facilitación emocional, comprensión emocional y manejo emoción. Además, brinda una puntuación total de inteligencia emocional.
- ❖ Material: Manual, Cuadernillos, Kit de correcciones, lápices, sacapuntas y borrador.

Ficha Técnica EBP

- ❖ Nombre: EBP. Escala de Bienestar Psicológico (a)
- ❖ Autor: J. Sánchez Cánovas.
- ❖ Aplicación: Individual o Colectiva
- ❖ Tiempo: 20 minutos aproximadamente.
- ❖ Ámbito de Aplicación: A partir de los 17 años
- ❖ Finalidad: Valorar el grado de bienestar general de una persona a partir de la información subjetiva acerca de su nivel de satisfacción en distintos ámbitos de su vida.
- ❖ Áreas a evaluar: Cuatro sub escalas; Bienestar psicológico subjetivo, bienestar material, bienestar laboral y relaciones con la pareja.
- ❖ Material: Manual, Cuadernillos, hojas de respuestas auto corregibles, lápices, sacapuntas y borrador.

Trifoliar de inteligencia emocional 1

¿QUIÉN ES DANIEL

GOLEMAN?

Es un psicólogo estadounidense, quien nació en California el 7 de marzo de 1946. Fue reconocido a partir de la publicación que hizo de su libro llamado "Emotional Intelligence" en 1995.

Fue reclutado por el New York Times para cubrir los temas de psicología con otros cambios. Esto fue una oportunidad para que se adentrara en temas de periodismo. Sin embargo había varios tópicos que no eran de mayor interés para ser publicados como noticias. He allí donde vio la oportunidad para crear su siguiente libro "Inteligencia Emocional" donde explica la relación entre el cerebro y las emociones.



Hecho por:

Cuartango Madríz, Maricruz



Inteligencia Emocional



Universidad Rafael Landívar
Facultad de Humanidades
Licenciatura en Psicología
Clínica

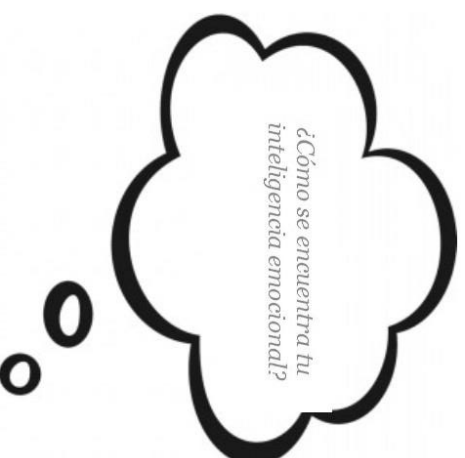
Inteligencia Emocional

Según Coleman (1995) "La inteligencia emocional es una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos, y engloba habilidades tales como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental. Ellas configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, que resultan indispensables para una buena y creativa adaptación social.

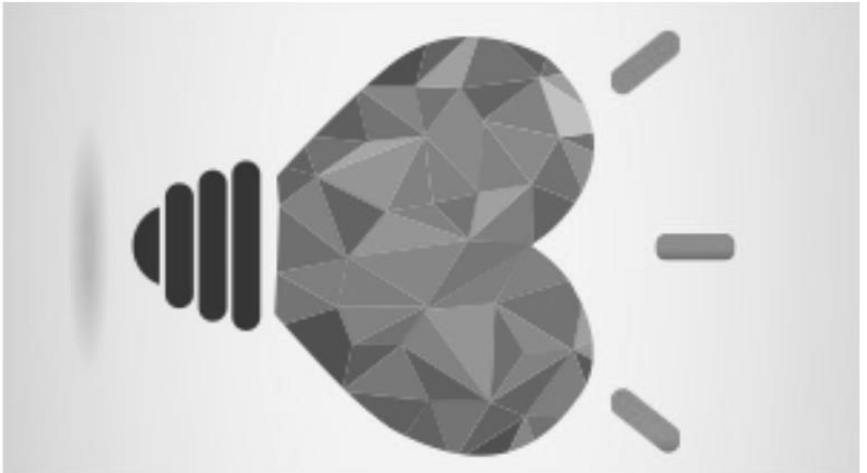


Capacidades de la IE:

- 1. Conocer las propias emociones:**
Estar consciente sobre cuáles son las emociones que la misma persona puede estar experimentando.
- 2. Manejar las emociones:** Lograr expresar de manera apropiada los sentimientos, fundamentado en la toma de conciencia de las mismas.
- 3. Motivarse a sí mismo:** Encaminar las emociones para poder lograr los objetivos deseados. Esto se puede hacer a través de automotivarse, manejarse, hacer actividades creativas y prestar atención. Si esto se efectúa, las personas muestran la tendencia a ser productivas y efectivas respecto a las actividades que emprenden.
- 4. Reconocer las emociones de los demás:** Poner en práctica la empatía, para sintonizar con quienes lo necesitan.
- 5. Establecer relaciones:** Habilidad para manejar las emociones de las demás personas. Para esto es necesario tener liderazgo, popularidad y eficiencia interpersonal. Al dominar dichas habilidades, se es capaz de interactuar con éxito con los demás.



Trifoliar de inteligencia emocional 2

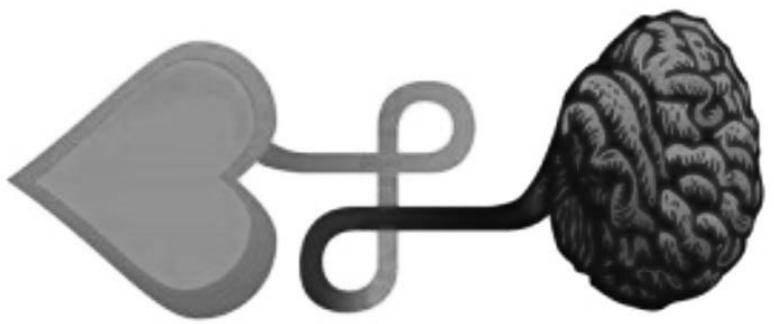


“La Inteligencia Emocional es El uso intencional de las emociones para que contribuyan a orientar el pensamiento individual y colectivo para el mejoramiento de los resultados. La Inteligencia emocional (IE) se utiliza en forma intrapersonal e interpersonal.”

Weisinger (1998)

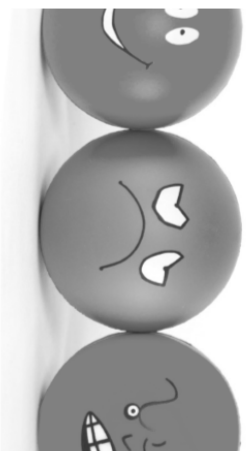
Hecho por:

Cuartango Madríz, Maricruz



**INTELIGENCIA
EMOCIONAL**

Universidad Rafael Landívar
Facultad de Humanidades
Licenciatura en Psicología
Clínica



Autorregulación

¿Qué es?

Las personas pueden reconocer sus propias emociones y saber manejarlas de la mejor forma posible para poder tener un balance psicológico.

¿Cómo se realiza la autorregulación?

Para realizar este proceso se necesita tener el control, anticipación y la exploración de la homeostasis emocional: las emociones como respuestas a distintas experiencias.

Auto motivación

¿Qué es?

El impulso mental que provee la fuerza necesaria para comenzar a realizar una acción de forma consecuente para alcanzar algún objetivo o meta. Se encuentra compuesta por necesidades, deseos, tensiones y expectativas. Variando la intensidad de la motivación será la disposición de la persona para alcanzar de forma efectiva la meta.

¿Cómo se realiza la motivación?

Se pueden utilizar ciertas técnicas, como el ponerse un propósito a alcanzar, encontrando la razón por la cual hay que realizar cierta acción. Luego, tener una visualización; capacidad para encontrar en el interior todo lo que se desea alcanzar. Además de la confianza; actitud de certeza de que lo que se proponga se pueda lograr y por último un compromiso consigo mismo de que lo haré de la mejor forma posible.



Auto Eficacia

¿Qué es?

La impresión que las personas pueden tener sobre sí mismas como capaces de desempeñarse de una cierta forma y poder alcanzar las metas que se propongan. Se puede determinar como creencia de que la persona posee habilidades y aptitudes para ejecutar acciones.

¿Qué estrategias se pueden llevar a cabo para fortalecer la autoeficacia?

Pensar constantemente en que sí se es capaz de hacer cualquier cosa que se coloque como meta, ser optimista, tener esperanza y fortaleza, mantenerse siempre realista, revisar las metas y ver puntos divergente de las situaciones.

