



UNIVERSIDAD INDOAMERICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y BIENESTAR
HUMANO

CARRERA DE PSICOLOGÍA

TEMA:

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO
EN PERSONAS QUE ASISTEN A CULTOS RELIGIOSOS.

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciado en Psicología

Autor(a)

Alvarado Rubio Benito Alexander

Tutor(a)

Psic. Cl. Herrera Medrano Steven David, Msc.

QUITO – ECUADOR

2024

**AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA,
REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL
TRABAJO DE TÍTULACIÓN**

Yo, Alvarado Rubio Benito Alexander, declaro ser autor del Trabajo de Titulación con el nombre “Inteligencia Emocional y Bienestar Psicológico en personas que asisten a cultos religiosos”, como requisito para optar al grado de Psicología y autorizo al Sistema de Bibliotecas de la Universidad Indoamérica, para que con fines netamente académicos divulgue esta obra a través del Repositorio Digital Institucional (RDI-UTI).

Los usuarios del RDI-UTI podrán consultar el contenido de este trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales la Universidad tenga convenios. La Universidad Indoamérica no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.

Del mismo modo, acepto que los Derechos de Autor, Morales y Patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos entre mi persona y la Universidad Indoamérica, y que no tramitaré la publicación de esta obra en ningún otro medio, sin autorización expresa de la misma. En caso de que exista el potencial de generación de beneficios económicos o patentes, producto de este trabajo, acepto que se deberán firmar convenios específicos adicionales, donde se acuerden los términos de adjudicación de dichos beneficios.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Quito, del mes de Julio de 2024, firmo conforme:

Autor: Alvarado Rubio Benito Alexander

Firma:



Número de Cédula: 1726525940

Dirección: Pichincha, Quito, El Condado

Correo Electrónico: balvarado4@indoamerica.edu.ec

Teléfono: 0987465619

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Titulación “INTELIGENCIA EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN PERSONAS QUE ASISTEN A CULTOS RELIGIOSOS” presentado por Alvarado Rubio Benito Alexander para optar por el Título de Licenciado en Psicología.

CERTIFICO

Que dicho trabajo de investigación ha sido revisado en todas sus partes y considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del Tribunal Examinador que se designe.

Quito, Julio de 2024

Psic. Cl. Herrera Medrano Steven David, Msc.

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Quien suscribe, declaro que los contenidos y los resultados obtenidos en el presente trabajo de investigación, como requerimiento previo para la obtención del Título de Licenciado en Psicología, son absolutamente originales, auténticos y personales y de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor

Quito, Julio de 2024



.....
Alvarado Rubio Benito
Alexander
1726525940

APROBACIÓN TRIBUNAL

El trabajo de Titulación ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el Tema: INTELIGENCIA EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN PERSONAS QUE ASISTEN A CULTOS RELIGIOSOS, previo a la obtención del Título de Licenciado en Psicología, reúne los requisitos de fondo y forma para que el estudiante pueda presentarse a la sustentación del trabajo de titulación.

Quito, julio de 2024

.....

Psic. Iriarte Pérez Luis Alfonso, Phd.

LECTOR

.....

Lic. Freire Muñoz Irina Alejandra,

Msc.

LECTORA

DEDICATORIA

Quiero dedicar este trabajo a mi abuelita Teresa Rivera quien han sido mi fuente de apoyo a lo largo de la carrera universitaria, a mi madre Carmen Rubio que ha estado siempre demostrando su preocupación en mi bienestar personal a lo largo de la carrera, a mi padre Benito Alvarado que ha sido un total apoyo en esta travesía universitaria, y finalmente a mi hermana Estefanía Alvarado quien me ha demostrado su ejemplo dentro de los estudios académicos.

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi profundo agradecimiento a mi familia por haber sido parte de mi formación profesional, también quiero agradecer a la universidad Indoamérica por haber impartido su conocimiento en mi formación como profesional, Finalmente agradezco a mi tutor de tesis M. Sc. Steven Herrera por haber sido la guía para este trabajo y por las enseñanzas impartidas en las aulas de clase.

INDICE DE CONTENIDOS

PORTADA	I
AUTORIZACIÓN PARA EL REPOSITORIO DIGITAL.....	II
DECLARACION DE AUTENTICIDAD	IV
APROBACIÓN TRIBUNAL	V
DEDICATORIA	VI
AGRADECIMIENTO	VII
INTRODUCCIÓN	3
MARCO METODOLÓGICO.....	10
RESULTADOS	14
DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	17
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	19

UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y BIENESTAR HUMANO

CARRERA DE PSICOLOGIA

TEMA: INTELIGENCIA EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN
PERSONAS QUE ASISTEN A CULTOS RELIGIOSOS

AUTOR: Alvarado Rubio Benito Alexander

TUTOR: M. Sc. Herrera Medrano Steven David

RESUMEN EJECUTIVO

El bienestar psicológico y la inteligencia emocional son elementos clave que las personas que asisten a cultos religiosos buscan alcanzar dentro de su psiquismo, actividades como orar, meditar, cantar, y descargar emocionalmente sus pensamientos a través de la reflexión, hacen que las personas sientan una mejora en dentro de su bienestar psíquico y una mejor habilidad para mejorar sus emociones ante las circunstancias de la vida cotidiana. El objetivo de esta investigación es medir el nivel de bienestar psicológico e inteligencia emocional en las personas que asisten a centros religiosos a través de una metodología cuantitativa mediante la cual se utilizó dos instrumentos para medir el nivel de inteligencia emocional TMMS24, y escala de bienestar psicológico de Ryff. Dentro de los resultados arrojados la muestra en su mayoría fue de la religión católica los cuales presentaron dentro los tres niveles de inteligencia emocional que mide el test TMMS24, una mejor regulación de sus emociones.

DESCRIPTORES: *Inteligencia emocional, Bienestar Psicológico, religión católica*

UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y BIENESTAR HUMANO
CARRERA DE PSICOLOGIA

THEME: *Emotional intelligence and psychological well-being on people who go to religious cults*

AUTHOR: Alvarado Rubio Benito Alexander

TUTOR: M. Sc. Herrera Medrano Steven David

ABSTRACT

Psychological well-being and emotional intelligence are key elements that people seek to achieve in their daily lives. The first refers to a comprehensive state of favorable mental and emotional health, with emotional intelligence referring to the ability to identify, understand and manage both one's own emotions and those of others. The objective of this research is to measure the level of psychological well-being and emotional intelligence in men and women who attend religious centers. A positivist paradigm was used, a quantitative methodology, with a descriptive-correlational scope and a non-experimental cross-sectional design. Likewise, two psychological instruments were applied to measure the level of emotional intelligence and psychological well-being. Within the results obtained, it was observed that there is a significant relationship with a value of 0.196 between Catholic people and the emotional regulation dimension. Which means that Catholic people are those who have greater emotional regulation.

KEYWORDS: Emotional Intelligence, psychological well-being, catholic religion

Inteligencia emocional y bienestar psicológico en personas que asisten a centros religiosos

Emotional intelligence and psychological well-being on people who go to religious cults

Autor: Benito Alexander Alvarado Rubio
balvarado4@indoamerica.edu.ec

Tutor: Steven David Herrera Medrano
sherrera14@indoamerica.edu.ec

Lector: Irina Alejandra Freire Muñoz
irinafreire@indoamerica.edu.ec

Lector: Luis Alfonso Iriarte Pérez
liriarte@indoamerica.edu.ec

Trabajo de Titulación para la obtención del título de Licenciado/a en Psicología de la Universidad Indoamérica.

Modalidad:
Investigación Cuantitativa.

RESUMEN

El bienestar psicológico y la inteligencia emocional son elementos clave que las personas buscan alcanzar dentro de su vida cotidiana. El primero se refiere a un estado integral de salud mental y emocional favorable, en cuanto a la inteligencia emocional se refiere a la habilidad para identificar, comprender y gestionar tanto las propias emociones como las de los demás. El objetivo de la presente investigación es medir el nivel de bienestar psicológico e inteligencia emocional en hombres y mujeres que asisten a centros religiosos. Se utilizó un paradigma positivista, una metodología cuantitativa, con un alcance descriptivo-correlacional y un diseño no experimental de tipo transversal. Así mismo, se aplicaron dos instrumentos psicológicos para medir el nivel de inteligencia emocional y de bienestar psicológico. Dentro de los

ABSTRACT

Psychological well-being and emotional intelligence are key elements that people seek to achieve in their daily lives. The first refers to a comprehensive state of favorable mental and emotional health, with emotional intelligence referring to the ability to identify, understand and manage both one's own emotions and those of others. The objective of this research is to measure the level of psychological well-being and emotional intelligence in men and women who attend religious centers. A positivist paradigm was used, a quantitative methodology, with a descriptive-correlational scope and a non-experimental cross-sectional design. Likewise, two psychological instruments were applied to measure the level of emotional intelligence and psychological well-being. Within the results obtained, it was observed that there is a

resultados obtenidos, se observó que existe una relación significativa con un valor de 0.196 entre las personas católicas y la dimensión de regulación emocional. Lo que quiere decir que las personas católicas, son las que presentan mayor regulación emocional.

Palabras Clave: *Inteligencia emocional, Bienestar Psicológico, religión católica*

significant relationship with a value of 0.196 between Catholic people and the emotional regulation dimension. Which means that Catholic people are those who have greater emotional regulation.

Keywords: Emotional Intelligence, psychological well-being, catholic religion

Quito, Ecuador.

Mayo de 2024.

1. INTRODUCCIÓN.

Las emociones son muy importantes en la vida de los seres humanos, porque reflejan el mundo interior, y la interpretación de lo que sucede alrededor (Recio, 2018). Asimismo, indican cómo estamos evaluando y juzgando las diferentes situaciones que vivimos (PsiConecta, 2023).

Las emociones nos permiten conocernos mejor y satisfacer nuestras necesidades y deseos, así como entender muchas de nuestras conductas, ya que las emociones dirigen una gran parte de cómo nos comportamos (Grajales, 2023).

En los últimos años, para lograr regular las emociones, la inteligencia emocional (IE) ha aumentado en popularidad dentro de las investigaciones en ciencias de la educación, salud y otros campos del saber humano. Juega un papel importante en la comunicación entre individuos. La IE es capaz de controlar las emociones propias y de los demás, para discriminar entre diferentes emociones, etiquetarlas apropiadamente y usar tales informaciones para guiar el pensamiento y el comportamiento entre las personas. Por lo general reúne los campos de emociones e inteligencia al ver las emociones como útiles fuentes de información que ayudan a

entender y navegar el entorno social (Jamba-Pedro et al, 2021).

El desarrollo de la inteligencia emocional ha tomado gran importancia en la vida de las personas debido que está relacionada con la habilidad de reconocer, regular y comprender las emociones, además hace referencia a las aptitudes y habilidades que muestra una persona a la hora de regular sus sentimientos (Martins, 2024).

El término de inteligencia emocional se refiere a la forma de explorar los sentimientos, las emociones y la capacidad que el sujeto tiene para el reconocimiento, comprensión personal y de las demás personas, manteniendo un equilibrio de la información e influencia de los motivos de impulsos propios de cada uno para lograr relacionarnos razonar y resolver los problemas en base a las emociones (Carrasco, 2014).

De la misma forma se puede mencionar que la inteligencia emocional, está compuesta por un conjunto de habilidades emocionales que abarca desde aquellas de nivel más básico, que ejecutan funciones fisiológicas fundamentales como la percepción y atención a nuestros estados fisiológicos o expresivos, a otras de mayor complejidad

cognitiva que buscan el manejo personal e interpersonal (Fernández, 2009).

La inteligencia emocional es un conjunto de habilidades que explican las diferencias individuales en el modo de percibir y comprender nuestras emociones (Fragoso-Luzuriaga, 2018). Bajo estos conceptos, la inteligencia emocional tiene que ver con un conjunto de habilidades que adquiere una persona durante su vida donde se destaca la empatía, la motivación, el autocontrol, el entusiasmo y el manejo de emociones (Gestión, 2023).

Las últimas investigaciones han demostrado que las personas emocionalmente inteligentes disfrutan de múltiples beneficios en su vida personal y profesional. Por ejemplo, tienen una mejor salud física y mental, son más felices, usan estrategias de regulación emocional más adaptativas e, incluso, tienen mejor rendimiento académico (Fernández et al, 2023).

Cuando hablamos de personas emocionalmente inteligentes se refiere cuando son capaces de reconocer y expresar sus emociones, comprender las emociones que están sintiendo, actualizar sus capacidades potenciales, y llevar una vida saludable y feliz (Dávila, 2021).

Por otro lado, Mayer y Salovey (1989), en López (2023) determinan que la inteligencia emocional es conceptualizada a través de cuatro habilidades básicas interconectadas:

- a) Percepción emocional. - las emociones son percibidas, descritas, valoradas y expresadas. Discrimina también las expresiones honestas o deshonestas, precisas o imprecisas.
- b) Facilitación emocional del pensamiento. - las emociones percibidas ingresan al sistema cognitivo como señales que influyen en la cognición. Estas a su vez priorizan el pensamiento y dirigen la atención a información relevante.
- c) Comprensión emocional. – interpreta y analiza las emociones a través del conocimiento emocional, por medio de ésta, las emociones en las relaciones interpersonales son comprendidas, interpretadas y etiquetadas.
- d) Regulación emocional. - organización reflexiva de las emociones Capacidad para mitigar emociones negativas y potenciar las positivas.

Estudios recientes que utilizan técnicas de imágenes cerebrales han arrojado luz sobre los fundamentos neuronales de la inteligencia emocional. Los investigadores han identificado regiones cerebrales específicas asociadas con el procesamiento

emocional, como la amígdala, la corteza prefrontal y la ínsula. Estas áreas están involucradas en la regulación de las emociones, la empatía y la cognición social. Por ejemplo, cuando empatizamos con alguien, nuestras neuronas espejo se activan, lo que nos permite comprender sus sentimientos (Goleman, 2013).

Según Goleman (1995) la inteligencia emocional es el conjunto de habilidades que implica el autocontrol, la persistencia, la capacidad para motivarse a sí mismo y para retrasar la gratificación entonces por esta razón si se considera al bienestar psicológico como satisfacción personal, laboral, material y de pareja, se puede concluir que aquellas personas que presentan un mayor autocontrol emocional y conductual perciben que poseen mayor control sobre las demandas del medio y, por tanto, una mayor autoestima (Bermúdez et al, 2008).

Se considera que los altos niveles de inteligencia emocional predicen un mejor bienestar psicológico (Sánchez et al, 2016) que se expresa con un pensamiento positivo de sí mismo, motivación y que se relaciona estrechamente con aspectos particulares del funcionamiento físico, psíquico y social (García et al, 2000).

Otro punto que Goleman (2000) apoya es que existe una relación entre el liderazgo y la inteligencia emocional reconociendo que cinco aptitudes como el autoconocimiento y la autorregulación de la persona es tan necesaria para el liderazgo como para la inteligencia emocional, otras aptitudes son la motivación y la empatía que debe tener una líder para con sus seguidores y por ende las habilidades sociales como último punto del desarrollo de las aptitudes relacionadas con el liderazgo (Enríquez et al, 2021).

En cuanto al estudio del bienestar, éste ha sido analizado desde dos enfoques diferentes pero complementarios: 1) el hedonismo, según el cual la felicidad o bienestar subjetivo consiste en tener una vida sin dolor llena de experiencias placenteras, concretamente, desde este enfoque se considera que el bienestar subjetivo es un constructo amplio que incluye dos componentes: uno cognitivo (satisfacción con la vida como resultado del logro de objetivos), y otro afectivo (balanza de emociones positivas y negativas) (Ruiz-Berrios, 2023).

Respecto a los niveles de bienestar y el bienestar psicológico diversos estudios tanto a nivel nacional como internacional señalan que las personas que poseen

inteligencia emocional tienen menor síntomas físicos menos ansiedad social y depresión menos autoestima mayor satisfacción interpersonal mayor utilización de estrategias de afrontamiento activo para solucionar sus problemas (Pastor, 2020).

La inteligencia emocional, mantiene una estrecha relación con el bienestar psicológico, ya que, al tener un buen manejo de las emociones, la persona es capaz de generar un bienestar psicológico, debido al buen manejo emocional ante factores psicológicos que afectan a las personas tanto a nivel mental como emocional (Carrasco et al, 2017).

Este bienestar psicológico es una imagen mental que incluye, por un lado, aspectos afectivos, que implican respuestas emocionales y, por otro, aspectos cognoscitivos, que tienen que ver con la satisfacción vital (Fernández et al, 2019).

Una evaluación del bienestar psicológico da como resultado una valoración por parte de la persona de su forma de vida, es decir su propia percepción hace referencia a seis dimensiones centrales que están relacionadas con el propósito en la vida, autonomía, crecimiento personal, dominio

del entorno, relaciones positivas y auto aceptación (Herce, 2020).

Las personas que presentan dificultades emocionales recurren con diferentes profesionales, a diversos lugares por lo que es periódica la asistencia a los templos religiosos, estas personas suelen manifestar sentirse bien tanto psicológicamente, físicamente, y emocionalmente. Sin embargo, en ocasiones las personas que asisten a los centros religiosos no logran obtener el bienestar psicológico deseado y el buen manejo de sus emociones, lo cual puede agravar el problema (Reina, 2015).

(Chamorro, 2022), señala que la religiosidad y espiritualidad son temas que han cobrado bastante importancia debido a los beneficios que proporcionan mediante un bienestar físico y psicológico, además de brindar una gama de valores, motivaciones y fortalezas en el desempeño de la vida de las personas (Valencia y Zegarra, 2014). Esto a su vez ha generado precisar las definiciones de los presentes términos para así comprender su influencia conjunta en el individuo; por lo tanto, la religión se define como “un sistema de creencias con carácter objetivo así como lo institucional, dogmático y restrictivo” y la espiritualidad se refiere a “una experiencia subjetiva que no necesariamente se da al

pertenecer a un sistemas de creencias religiosas”; mientras que la religiosidad abarca tanto la creencia como la práctica de lo sagrado, quiere decir la magnitud en que las personas tienen fe y profesan una religión en particular (Martínez, 2014).

La religiosidad representa un sistema organizado de creencias y prácticas propuestas por una religión para el enfoque individual de lo sagrado y / o trascendente (Dios, Poder Superior, la Realidad Última), estando conectados, a una doctrina específica compartida con un grupo (Fuentes, 2018).

Seligman (2003) afirma sobre importancia que la religión tiene en la vida de las personas aporta un sistema de creencias coherente que permite encontrar un sentido a la vida, tener esperanza ante el futuro y afrontar con optimismo las adversidades; la asistencia al culto y el hecho de formar parte de una comunidad religiosa, permite contar con apoyo social emocionalmente significativo y se asocia a un estilo de vida más saludable, a mayor y mejor cuidado del cuerpo, de las relaciones interpersonales y del trabajo (García et al, 2012).

La religión juega un papel muy importante en la sociedad porque genera una gran influencia en las personas, en su comportamiento y en el control social,

puesto que los seres humanos actúan de acuerdo a sus creencias (Calle-Arcilla, 2020). Esto muestra que la religión está ejerciendo una gran influencia en la vida de las personas que asisten a centros religiosos, específicamente en su bienestar psicológico y su salud mental

La psicología de la religión estudia temas como afrontamiento de situaciones estresantes, prevención de enfermedades y felicidad, así mismo, refiriendo términos relacionados a la inteligencia emocional y social como adaptabilidad y el buen manejo del estrés para así mantener la protección de la salud física, afectiva, mental y espiritual (Yoffe, 2006). Además; distintas investigaciones confirman la fuerte relación que tienen los efectos de la religión sobre las habilidades emocionales del individuo, específicamente, en el afrontamiento de sucesos negativos en las cuales la religión influye para que el individuo se adapte adecuadamente sin dejar de lado el estado de ánimo en general, en la que se le facilita la resolución de problemas, ya que, hace un buen uso de sus emociones y pensamientos (Yoffe, 2006). Del mismo modo distintos testimonios de personas religiosas confirman haber logrado enfrentar y atravesar situaciones con la ayuda de sus respectivas comunidades religiosas en las

que le inculcaron a partir de sus creencias, enseñanzas y textos tener una confianza total a “Dios padre”, así como la purificación religiosa mediante el perdón, la oración y plegarias, entre otras más. Estas prácticas religiosas junto al apoyo de la comunidad hicieron florecer en estos individuos la calma, la fe y esperanza junto con la serenidad y actitudes positivas para el buen afrontamiento de dichas situaciones (Chamorro, 2022).

De modo similar, sugieren algunos autores que determina a los representantes de estas comunidades religiosas como curas, pastores o rabinos como gran apoyo emocional y social, ya que, mediante las ceremonias, funerarios, plegarias y prácticas de curación llenan de recursos para afrontar positivamente los duelos de pérdida de seres queridos y asimismo la superación de los hechos negativos (Maton y Wells, 1995, citado por Yoffe, 2006).

Nadie cuenta con una salud mental o bienestar perfecto todo el tiempo, por lo que es necesario aprender a equilibrar los diferentes aspectos y vivencias diarias. Cuando hay cambios en nuestra vida, tenemos que volver a encontrar el equilibrio. Sin embargo, los problemas continuos de salud mental pueden afectar seriamente nuestro bienestar (OMS, 2022).

Por lo expuesto, se infiere que la inteligencia emocional y el bienestar psicológico están íntimamente ligados y son inherentes a los humanos, independientemente de su religiosidad, ya que juegan un papel importante en la adaptación, la autorregulación y el desarrollo de habilidades sociales.

JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

Cuando la salud mental se encuentra deteriorada, disfrutar de la vida puede volverse complicado. Es posible que se presente cierto agotamiento, tanto mental como físico. Muchos de estos cambios pueden suponer obstáculos a la hora de disfrutar de una vida equilibrada y gratificante. (Organización Panamericana de la Salud, 2020).

Las personas que no cuentan con una inteligencia emocional se sienten frecuentemente estresados, ansiosos, frustrados o abrumados, generando problemas de autoestima y falta de asertividad, ya que les resulta difícil reconocer y gestionar sus propias emociones y necesidades. Al no poder expresar asertivamente lo que siente o piensan, tampoco pueden poner límites y defender sus derechos; esto, se manifiesta en sensación de inferioridad, pensamientos

autocríticos e incapacidad de decir “no” (Alvarez J. , 2023).

Suelen dejarse influenciar por otros y minimizarse para evitar conflictos, lo cual deteriora su amor propio y autoconfianza. Incluso a nivel profesional, la falta de habilidades emocionales dificulta su desarrollo, ya que no pueden promocionarse, hablar en público o destacar con seguridad (Alvarez, 2023).

A lo largo de la historia de la humanidad las personas han generado un vínculo con la religiosidad, ya que es parte de las creencias y cultura del ser humano, en la actualidad el cristianismo y otras religiones han estado presentes y han sido parte de la rutina de varias personas, esto lleva a la persona a vivir una vida espiritual en donde la atribución a un ser supremo a través de la fe, genera en esta un cambio en la afectación de sus problemas de emocionales, de conducta, psicológicos y otros (Artigas, 2015).

La religiosidad ha cobrado bastante importancia debido a los beneficios que proporcionan mediante un bienestar mental y físico, además de brindar una gama de valores, motivaciones y fortalezas en el desempeño de la vida de las personas (Valencia y Zegarra, 2014). Allport define la

religiosidad según su orientación, como “el proceso que controla y organiza el comportamiento de aquellos individuos que adhieren a una religión” (García J., Martínez E., Sellés P. y Soucase B, 2020).

La asistencia a centros religiosos es una opción, ya que por determinados factores no tienen los recursos necesarios para acudir donde un profesional de la salud y que este proporcione un adecuado proceso de intervención psicológica, a diferencia de un proceso de ritual religioso en donde por parte del personal religioso a cargo se realiza una ceremonia que consiste en seguir una serie de pasos los cuales llevan a la persona alcanzar su bienestar, dentro de estos están: espacios de reflexión, meditación, autoconciencia, aceptación y otros (Fonseca, 2022).

La inteligencia emocional y el bienestar psicológico constituyen variables de estudio relevantes por sus implicaciones sobre la felicidad y la salud de las personas (Ferrugat, 2016).

Diferentes investigaciones han resaltado que aquellos individuos más felices y satisfechos sufren menos malestar, tienen mejores apreciaciones personales, un mejor dominio del entorno, y poseen mejores habilidades

sociales para vincularse con las demás personas. El estudio del Bienestar Psicológico debe tener en cuenta la autoaceptación de sí mismo, un sentido de los propósitos o el significado vital, el sentido de crecimiento personal y el establecimiento de buenos vínculos personales (Fracchia, 2018).

Es muy importante resaltar la relevancia de la investigación sobre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico en personas que asisten a centros religiosos se debe comenzar a trabajar desde la infancia sobre el entrenamiento de la Inteligencia Emocional por su repercusión en nuestras vidas personales y profesionales para propiciar de manera deliberada el desarrollo u optimización de competencias emocionales propias de la inteligencia emocional, tales como: autoconocimiento, flexibilidad, empatía, motivación, habilidades sociales y bienestar (Machado, 2022).

PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

Se han formulado las siguientes interrogantes:

- ¿Cómo se relaciona la inteligencia emocional con el bienestar psicológico en las personas que asisten a centros religiosos?

- ¿Cómo se presentan los niveles de inteligencia emocional en las personas que asisten a centros religiosos?
- ¿Cuáles son los niveles de bienestar psicológico en las personas que asisten a centros religiosos?
- ¿Cuál es la relación entre el bienestar psicológico y los datos sociodemográficos (sexo, edad, religión, frecuencia de asistencia al culto religioso, años practicando la religión, nivel de instrucción) en las personas que asisten a centros religiosos?

OBJETIVOS

Objetivo general

- Determinar la correlación entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico en personas que asisten a centros religiosos.

Objetivos específicos

- Analizar los niveles de la inteligencia emocional en las personas que asisten a centros religiosos.
- Determinar los niveles del bienestar psicológico en las personas que asisten a centros religiosos.
- Correlacionar los datos

sociodemográficos (sexo, edad, religión, frecuencia de asistencia al culto religioso, años practicando la religión, nivel de instrucción) con la inteligencia emocional

2. MARCO METODOLÓGICO.

La presente investigación se basa en el paradigma positivista que tiene como objetivo comprobar una hipótesis por medios estadísticos o determinar los parámetros de una determinada variable mediante la expresión numérica (Ramos, 2015). El mismo que pretende explicar fenómenos o procesos cuantificables, medibles y observables (Usher, 1992). Dentro de esta concepción se llevó a cabo la evaluación, la misma que midió la realidad objetiva, dicho conocimiento se obtuvo a partir de una actividad empírica, considerando tres factores en el desarrollo de la investigación: el primero se relacionó con el objeto de estudio, incluyendo el problema a resolver; el segundo se apoyó en la elección de métodos de recolección de datos que proporcionen medición, verificación y comparación, incluidos los instrumentos para dicho proceso; y un tercero que aportó a la discusión y presentación de resultados que tomaron una serie de mediciones (Martínez, 2013).

Esta investigación se fundamenta en el método cuantitativo que utiliza la recopilación de información para poner a prueba o comprobar las hipótesis mediante el uso de estrategias estadísticas basadas en la medición numérica, lo cual permitiría al investigador proponer patrones de comportamiento y probar los diversos fundamentos teóricos que explicarían dichos patrones (Hernández et al, 2010).

En este método cuantitativo el saber científico se caracteriza por ser racional, objetivo, se basa en lo observable, en lo manipulable y verificable (Cuenya & Ruetti, 2010).

El alcance es de tipo descriptivo, (Ramos, 2015). Señala que este diseño descriptivo busca caracterizar, exponer, describir, presentar o identificar aspectos propios de una determinada variable, por ejemplo, expresar en forma de porcentajes el número de participantes que presentan la característica de interés en el estudio, la media de puntaje de un test que presenta un grupo humano, la cantidad de hombres y mujeres que consumen un determinado producto, la frecuencia de veces en que un individuo presiona un botón en una tarea de computador, entre otras (Arguedas, 2009).

Según (Ramos, 2015). En el diseño correlacional el investigador estudia las diversas relaciones que puedan presentarse entre variables. Por ejemplo, analizar la relación existente entre una variable X y una variable Y, como puede ser, el tiempo de estudio para los exámenes de la asignatura de investigación (X) y la calificación obtenida (Y) En este diseño, a diferencia de los dos previos, es importante el planteamiento de hipótesis que permitan aseverar lo supuesto por el investigador. Las hipótesis que se plantearían siguiendo el ejemplo previo son: a mayor X mayor Y, a menor X menor Y, a mayor X menor Y, y a menor X mayor Y (Ramos, 2015).

Los estudios correlacionales miden las dos o más variables que se pretende ver si están o no relacionadas en los mismos sujetos y después se analiza la correlación (Sampieri, 2006).

El presente estudio es no experimental debido a que se realiza sin manipular deliberadamente variables. Se basa fundamentalmente en la observación de fenómenos tal y como se dan en su contexto natural para después analizarlos (Escamilla, 2016).

El enfoque es transversal porque recolecta datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado (Huaire, 2019).

En cuanto a los participantes se toma en cuenta el muestreo no probabilístico en el cual la muestra no tiene una probabilidad establecida de ser seleccionada; es más, su inclusión se basa en juicios de la persona que realiza el muestreo (Huaire, 2019).

Para realizar esta investigación, se trabajó con una muestra de 100 personas desde los 18 años en adelante que viven en la ciudad de Quito

Dentro de los criterios de inclusión se encuentran: Las personas investigadas deben asistir y ser parte de un centro religioso, ser mayor de edad.

Para los parámetros de exclusión se toma en cuenta a niños y adolescentes, personas que presentan algún tipo de discapacidad intelectual, retiro voluntario de la investigación o el manejo de otro idioma.

La información que se obtenga de este trabajo será exclusivamente para fines investigativos, considerando el principio de confidencialidad que manifiesta que los

datos personales no deberían divulgarse, ponerse a disposición de terceros, ni emplearse para otras finalidades que no sean aquellas para las cuales se recopilaron, excepto con el consentimiento de la persona en cuestión o bajo autoridad de la ley (Organización de los Estados Americanos, 2023).

Para conseguir información sobre la Inteligencia emocional se aplica el TMSS24. Se trata de una medida de auto informe que evalúa la IEA basada en el modelo de Salovey y Mayer (1990). Este cuestionario está conformado por 24 ítems con ocho reactivos por cada subescala respectivamente: a) Atención Emocional, b) Claridad Emocional c) Reparación Emocional. El formato de respuesta consiste en una escala tipo *Likert* que presenta cinco opciones (1. totalmente en desacuerdo; 2. en desacuerdo; 3. ni de acuerdo ni en desacuerdo; 4. de acuerdo; 5. totalmente de acuerdo). En la convención, se pide a la persona que indique el grado de acuerdo con cada afirmación sobre sus emociones y sentimientos. Para obtener la puntuación en cada uno de los factores, se suman los ítems del 1 al 8 para el factor Atención Emocional, los ítems del 9 al 16 para el factor Claridad Emocional y del 17 al

24 para el factor Reparación Emocional (todos en orden) (González et al, 2020).

Para evaluar el bienestar psicológico se aplica la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989). Es un modelo teórico multifactorial, construido sobre la base de aportaciones clínicas, humanistas, del ciclo vital y de la salud mental (Lupano Perugini & Castro Solano, 2010). Se lo define a partir de seis dimensiones que permiten evaluar el continuo positivo-negativo del Bienestar Psicológico: autoaceptación, autonomía, crecimiento personal, propósito en la vida, relaciones positivas con otros y dominio del entorno (Nogueira et al, 2023).

Estos instrumentos se aplicaron a través de un formulario autoadministrado en forma online utilizando Google Forms el cual fue distribuido por correo electrónico con la colaboración de las personas voluntarias para esta investigación.

Para estructurar la base de datos correspondiente a la investigación se utilizó el programa SPSS para establecer una correlación de las variables y determinar si existe o no relación entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico utilizando la tabulación de frecuencias, análisis estadísticos y la representación gráfica de los datos

3. RESULTADOS.

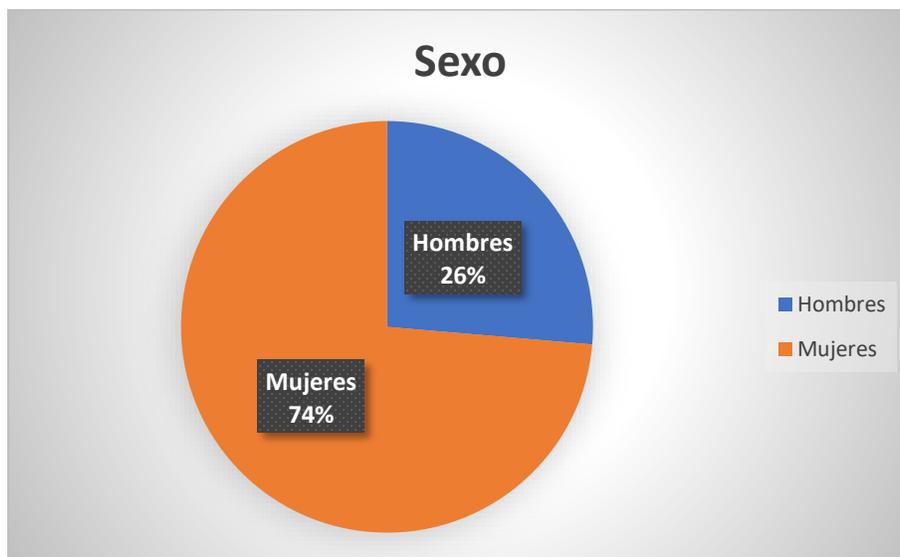


Figura 1. Dentro del análisis estadístico de los datos sociodemográficos se encuentra como resultado final que el 74% de las personas encuestadas son de sexo femenino, y un 26% de sexo

masculino, siendo en su mayoría de participantes mujeres con un número total de 81 participantes, por su parte los hombres conforman un total de 29 participantes, dando así un resultado total de 110 participantes que fueron parte de esta investigación.

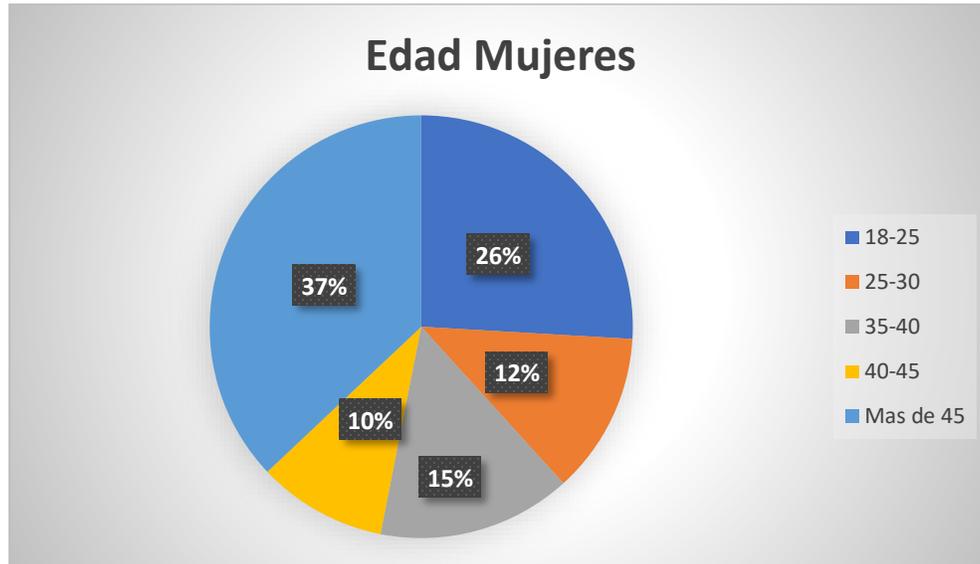


Figura 2. Dentro del análisis estadístico sobre la edad de las mujeres se encuentra como resultado final un 37 por ciento de mujeres que se encuentran en la edad de más de 45 años, seguido del 26% en edades entre 18 y 25 años, seguido del 12% en edades entre 25 y 30 años, seguido del 15 por ciento en edades de 35 a 45 años, finalmente el 10 por ciento en edades de 40 a 45 años.

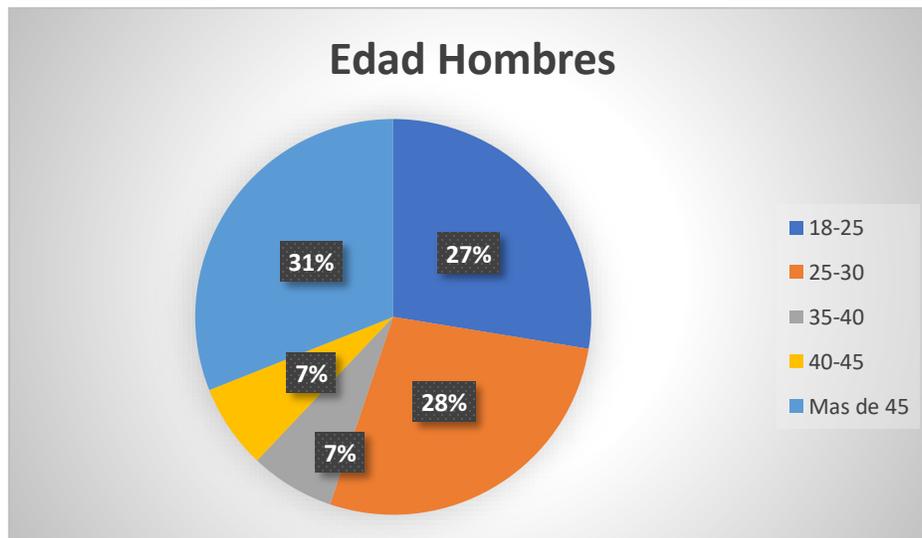


Figura 3. Dentro del análisis estadístico sobre la edad de los hombres se encuentra como resultado final un 31% de hombres que se encuentran en la edad de más de 45 años, seguido del 28% en edades entre 25 y 30 años, seguido del 27% en edades entre 18 y 25 años, seguido del 7% tanto para edades que se encuentran de 35 a 40 años y de 40 a 45 años.

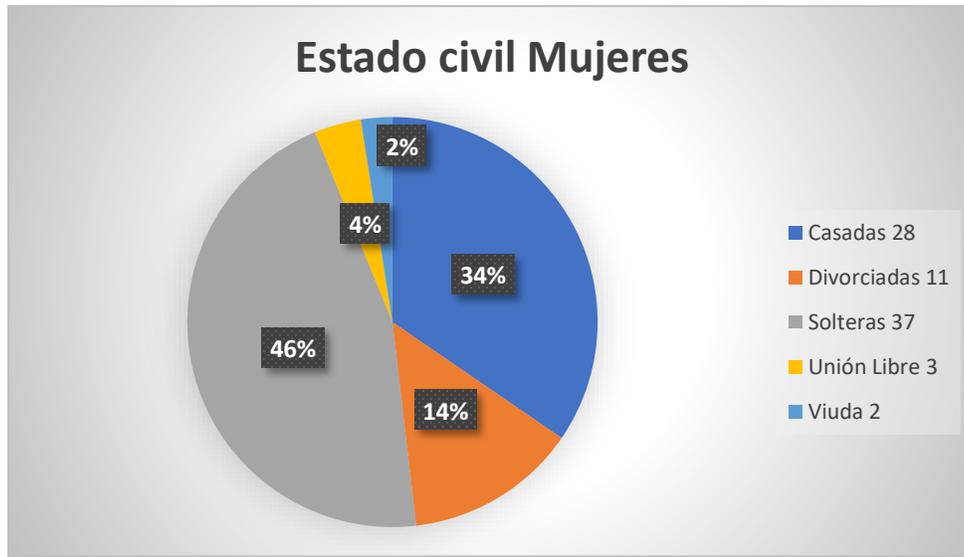


Figura 4. Dentro de los resultados estadísticos de la variable estado civil en mujeres se encontró como resultado final un 46% de mujeres solteras, seguido de un 34% de mujeres casadas, seguido por un 14% de mujeres divorciadas, un 4% de mujeres en unión libre y un dos por ciento de mujeres viudas.

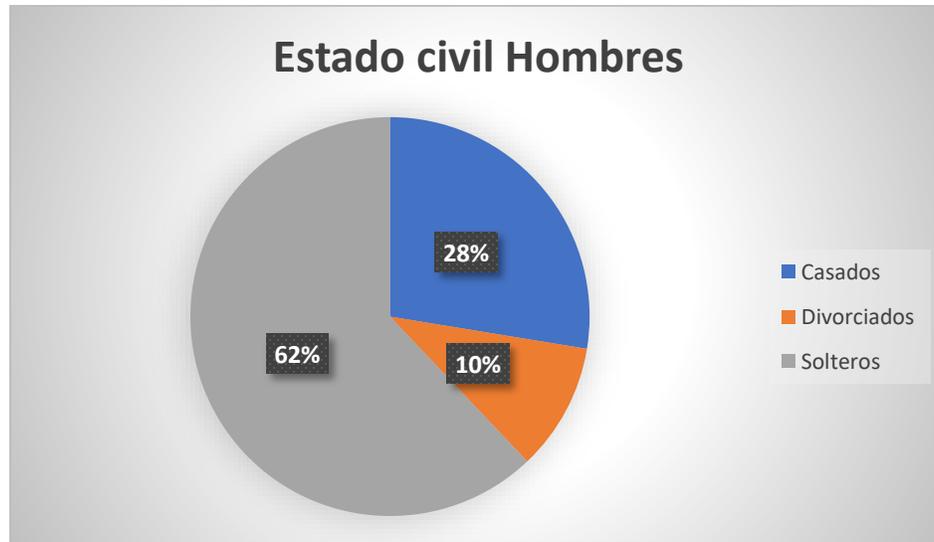


Figura 5. Dentro de los resultados estadísticos de la variable estado civil en hombres se encontró como resultado final un 62% de hombres solteros, seguido de un 28% de hombres casados, y finalmente un 10% de hombres divorciados.

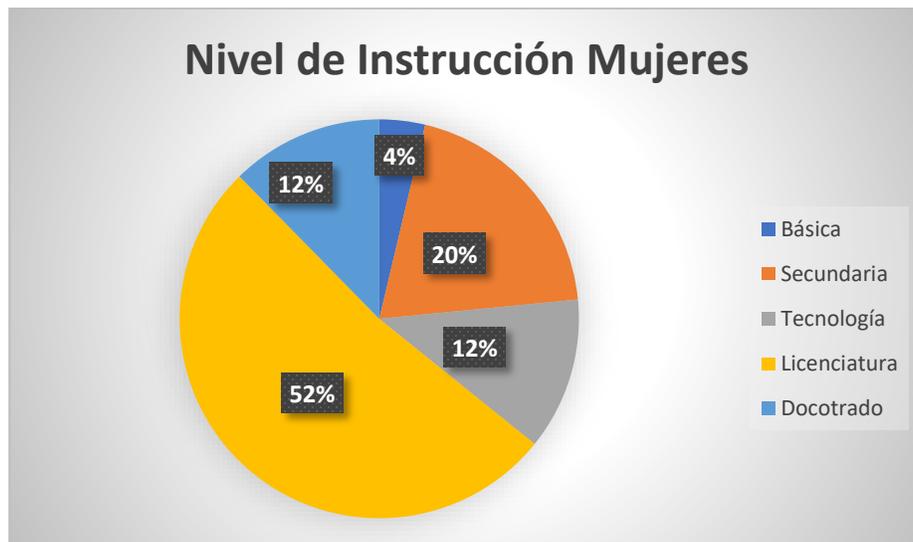


Figura 6. Dentro de los resultados estadísticos de la variable “Nivel de instrucción en mujeres” se encontró con un 52% en licenciatura, un 20% en secundaria, un 12% tanto para doctorado y licenciatura y un 4% para un nivel de instrucción básica.

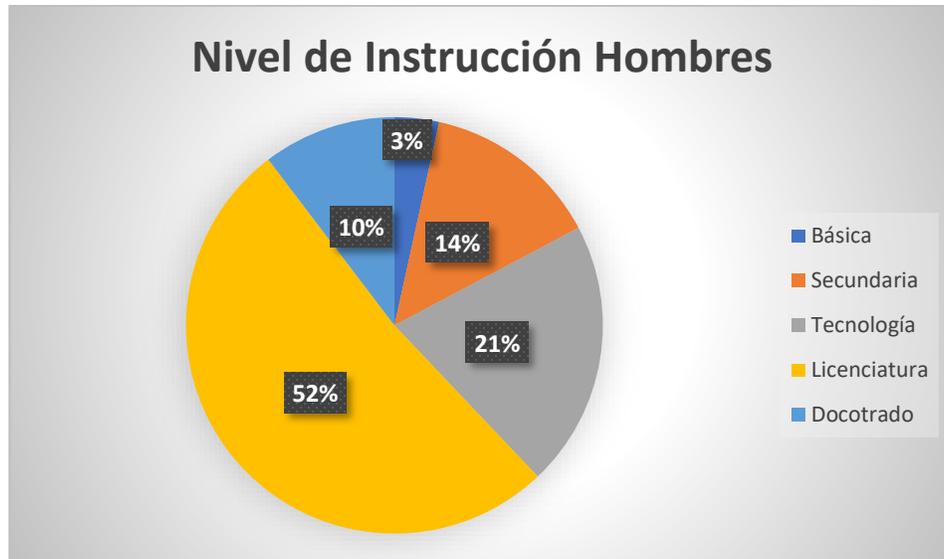


Figura 7. Dentro de los resultados estadísticos de la variable “Nivel de instrucción en hombres” se encontró con un 52% en licenciatura, un 21% en tecnología, un 14% para secundaria, un 10% para doctorado, y un 3% para un nivel de instrucción básica.

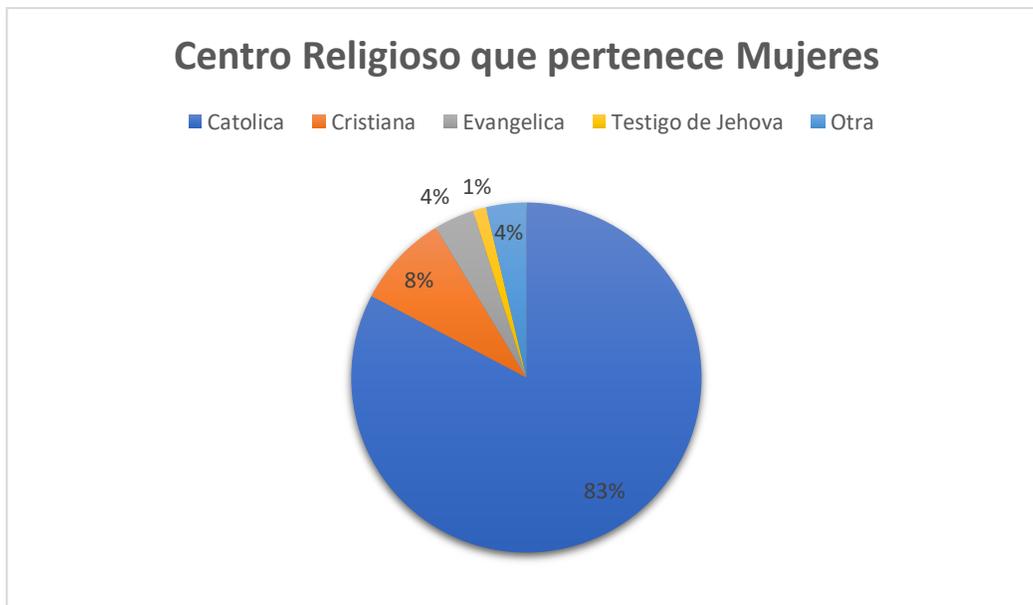


Figura 8. Dentro de los resultados correspondientes a la variable “centro religioso al que pertenece en mujeres” se obtuvo como resultado un 83% pertenecen a la religión católica, un

8% a la religión cristiana, un 4% tanto para la religión evangélica y pertenecientes a otra religión, y un 1% para las mujeres que pertenecen a testigos de Jehová.

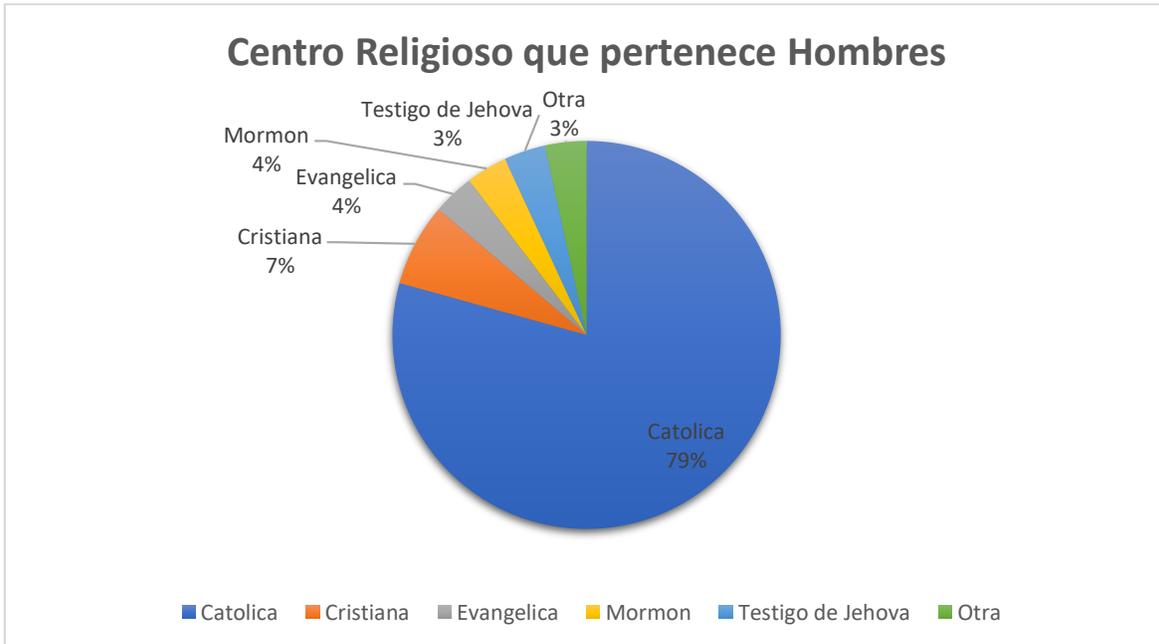


Figura 9. Dentro de los resultados correspondientes a la variable “centro religioso al que pertenece en hombres” se obtuvo como resultado un 79% pertenecen a la religión católica, seguido de un 7% pertenecientes a la religión cristiana, un 4% tanto para evangélicos y mormones y un 3% tanto a pertenecientes a otra religión y testigos de Jehová.

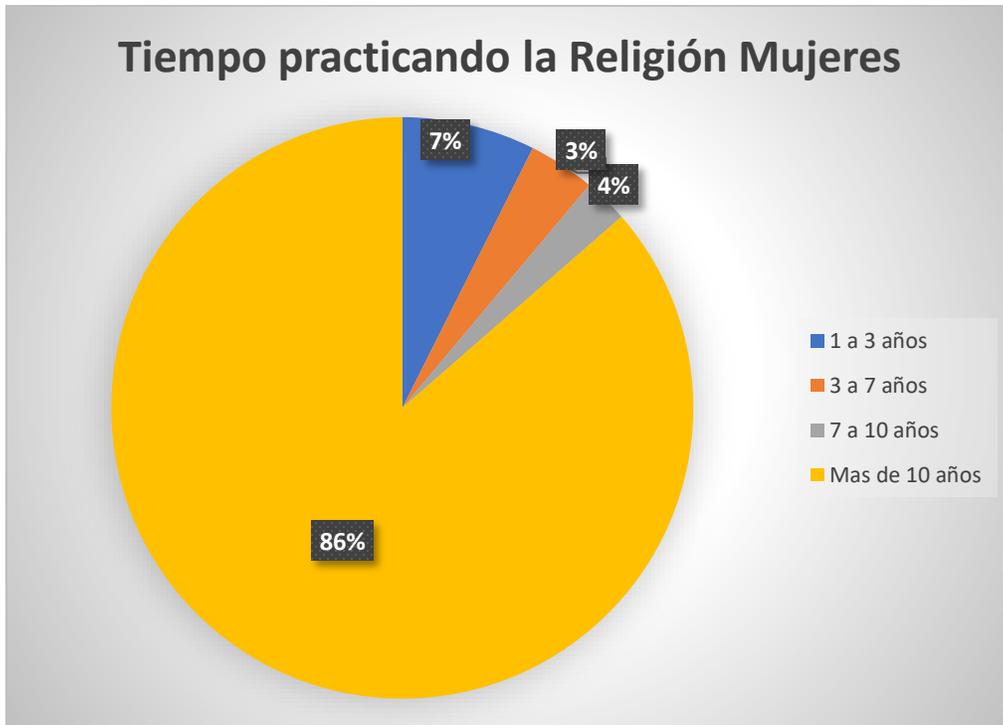


Figura 10. Dentro de los resultados correspondientes a la variable “tiempo practicando la religión en mujeres” se obtuvo como resultado un 86% más de diez años, seguido de un 7%, de 1 a 3 años, un 4% de 7 a 10 años, y finalmente de un 3% de 3 a 7 años.



Figura 11. Dentro de los resultados correspondientes a la variable “tiempo practicando la religión en hombres” se obtuvo como resultado un 90% en más de diez años, seguido de un 7% de 3 a 7 años, y finalmente un 3% de 1 a 3 años.



Figura 12. Dentro de los resultados correspondientes a la variable “frecuencia de asistencia al centro religioso en mujeres” se obtuvo como resultado un 63% en una vez al mes, seguido de un 36% una vez a la semana, y finalmente un 1% más de dos veces a la semana.

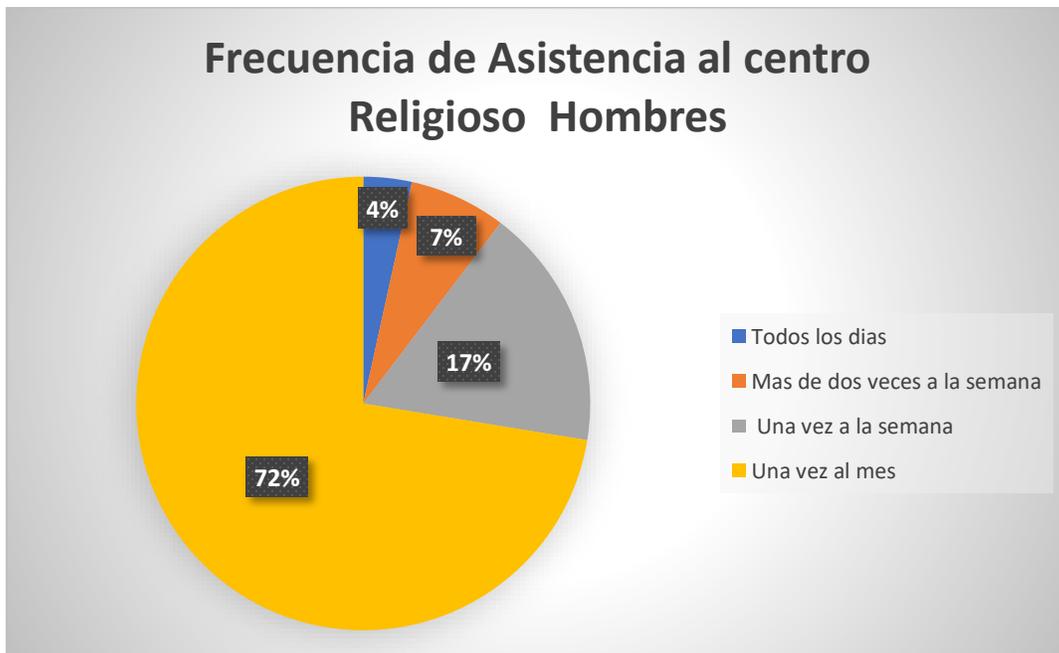


Figura 13. Dentro de los resultados correspondientes a la variable “frecuencia de asistencia al centro religioso en hombres” se obtuvo como resultado un 72% que asisten una vez al mes, seguido de un 17% una vez a la semana, seguido por un 7% en más de dos veces a la semana, y finalmente un 4% asistiendo todos los días.

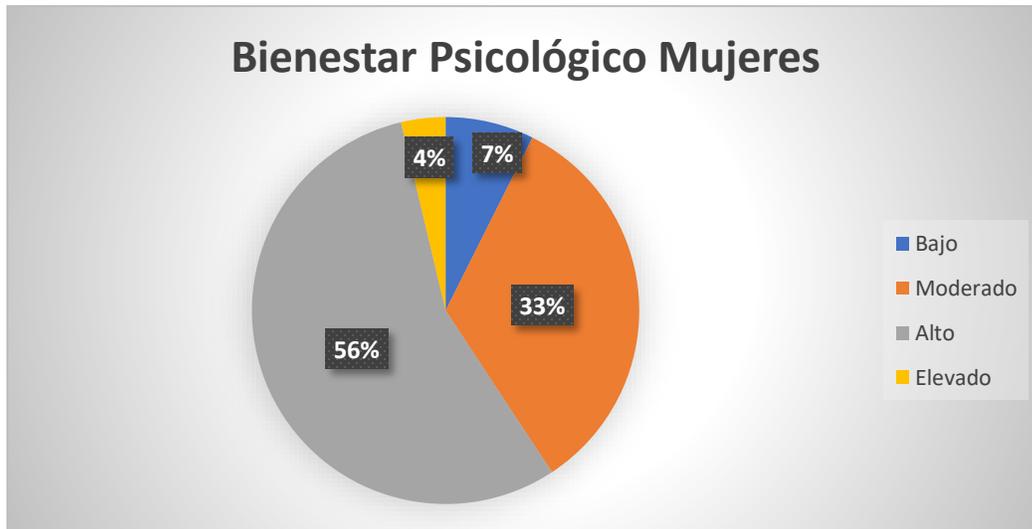


Figura 14. Dentro de los resultados correspondientes al test de la escala de Ryff que mide el bienestar psicológico, se obtuvo los siguientes resultados estadísticos en la variable sociodemográfica de género mujeres un 56% presentan un alto bienestar psicológico, un 33% moderado bienestar psicológico, un 7% un bajo bienestar psicológico, y por último un 4% de bienestar psicológico elevado.

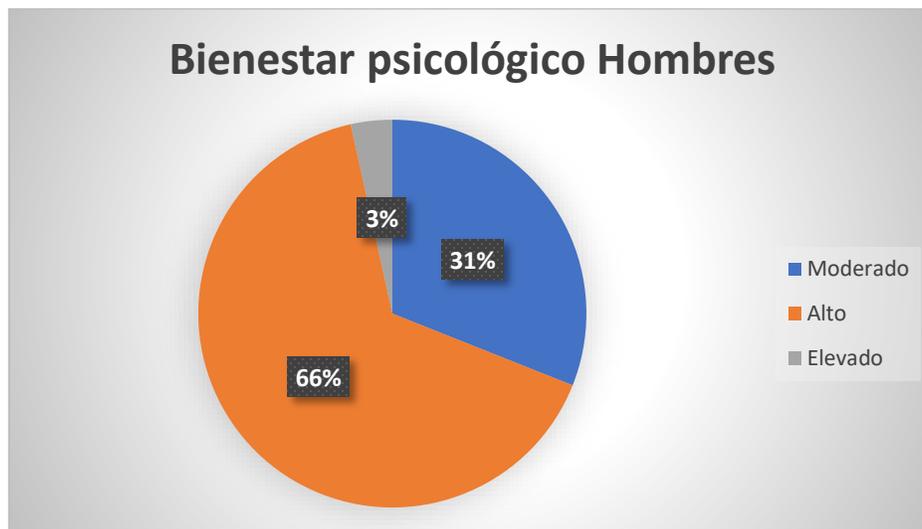


Figura 15. Dentro de los resultados correspondientes al test de la escala de Ryff que mide el bienestar psicológico, se obtuvo los siguientes porcentajes estadísticos en la variable sociodemográfica de género hombres, 66% presentan un alto bienestar psicológico, un 31% un moderado bienestar psicológico, y por último un 3% un elevado bienestar psicológico.

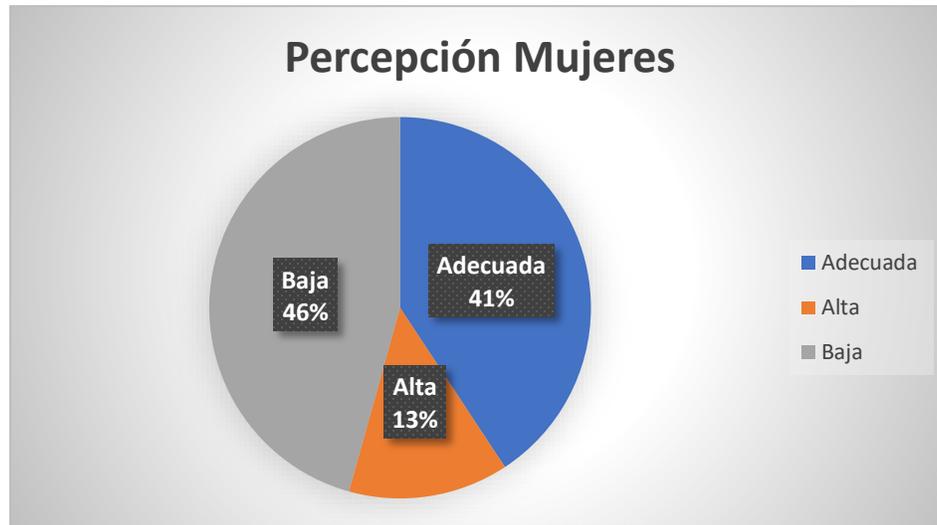


Figura 16. Dentro de los resultados correspondientes al test de Inteligencia emocional en el área de percepción del género femenino se obtuvo los siguientes porcentajes, el 46% presenta una percepción baja, el 41% una percepción adecuada, y el 13% una percepción alta.

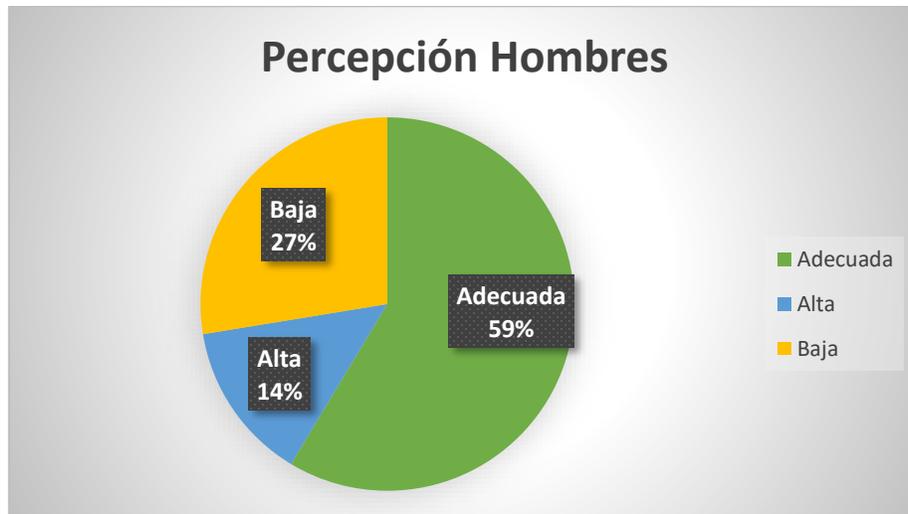


Figura 17. Dentro de los resultados correspondientes al test de Inteligencia emocional en el área de percepción del género masculino se obtuvo los siguientes porcentajes, el 59% presenta una percepción adecuada, el 27% una percepción baja, y el 14% una percepción alta.

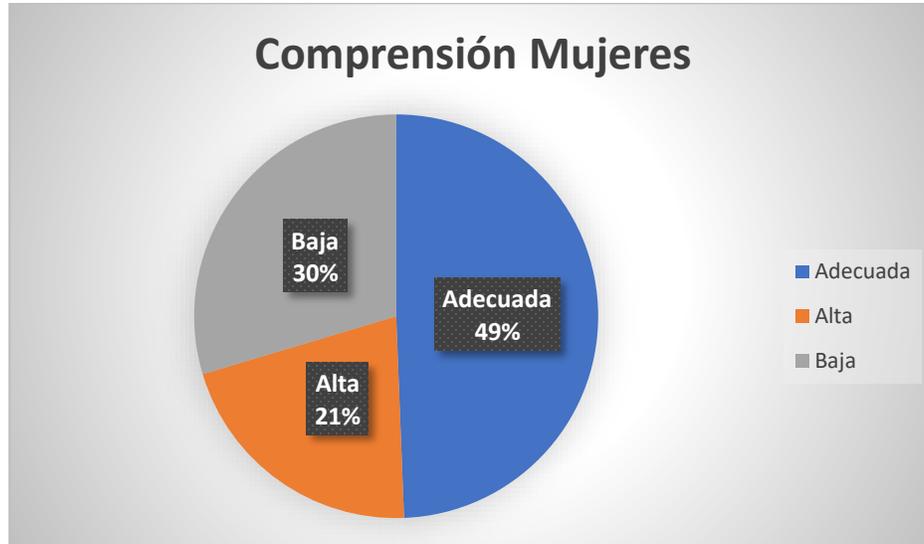


Figura 18. Dentro de los resultados correspondientes al test de Inteligencia emocional en el área de comprensión del género femenino se obtuvo los siguientes porcentajes, el 49% presenta una percepción adecuada, el 30% una percepción baja, y el 21% una percepción alta.

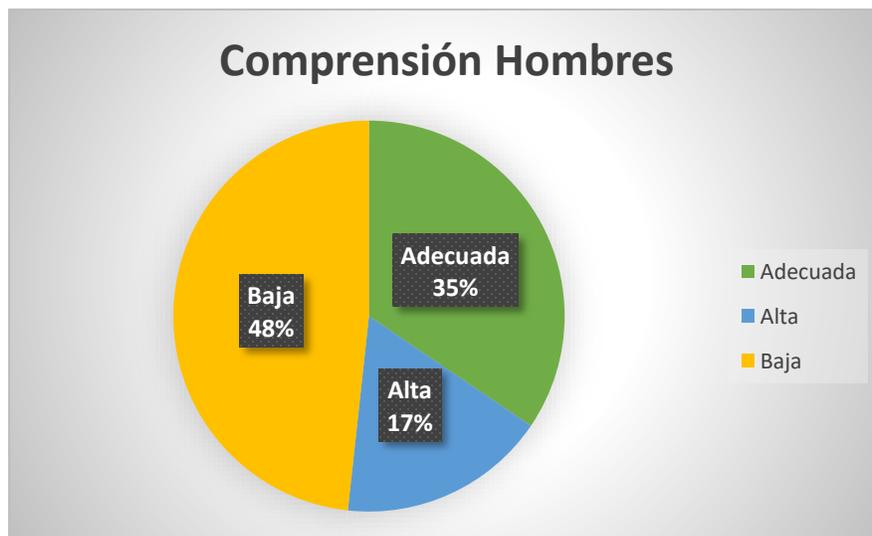


Figura 19. Dentro de los resultados correspondientes al test de Inteligencia emocional en el área de comprensión del género masculino se obtuvo los siguientes porcentajes, el 48% presenta una percepción baja, el 35% una percepción adecuada, y el 17% una percepción alta.

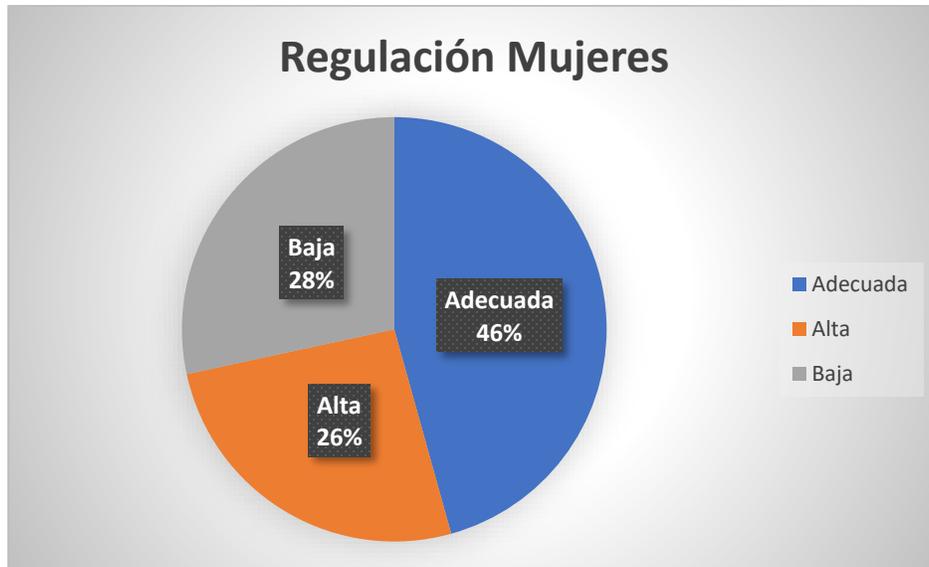


Figura 20. Dentro de los resultados correspondientes al test de Inteligencia emocional en el área de regulación del género femenino se obtuvo los siguientes porcentajes, el 46% presenta una percepción adecuada, el 28% una percepción baja, y el 26% una percepción alta.



Figura 21. Dentro de los resultados correspondientes al test de Inteligencia emocional en el área de regulación del género masculino se obtuvo los siguientes porcentajes, el 69% presenta una percepción adecuada, el 17% una percepción baja, y el 14% una percepción alta.

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN PERSONAS QUE ASISTEN A CULTOS RELIGIOSOS

Tabla 1: Bienestar Psicológico e Inteligencia Emocional

		Correlaciones			
		BIENESTAR_ PSICOLÓGICO	PERCEPCIÓN	COMPRENSIÓN	REGULACIÓN
BIENESTAR_ PSICOLÓGICO	Correlación de Pearson	1	-,102	-,128	-,036
	Sig. (bilateral)		,289	,184	,706
	N	110	110	110	110
PERCEPCIÓN	Correlación de Pearson	-,102	1	,286**	,233*
	Sig. (bilateral)	,289		,002	,014
	N	110	110	110	110
COMPRENSIÓN	Correlación de Pearson	-,128	,286**	1	,517**
	Sig. (bilateral)	,184	,002		,000
	N	110	110	110	110
REGULACIÓN	Correlación de Pearson	-,036	,233*	,517**	1
	Sig. (bilateral)	,706	,014	,000	
	N	110	110	110	110

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

* . La correlación es significativa en el nivel 0,05 (2 colas).

En la tabla 1, se evidencia que no existe una correlación entre bienestar psicológico e inteligencia emocional, esto se debe a que los valores no son significativos. Además, la variable sexo de la persona no se demuestra una correlación significativa frente al tipo de religión que más se practica.

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN PERSONAS QUE ASISTEN A CULTOS RELIGIOSOS

Tabla 2: Datos sociodemográficos e inteligencia emocional



Correlaciones

		TIPO_RELIGIO N	SEXO	EDAD	ESTADO_CIVIL	FRECUENCIA_ ASISTENCIA	TIEMPO_PRAC TICA_RELIGION	NIVEL_INSTRU CCION	PERCEPCIÓN	COMPRENSIÓN	REGULACIÓN
TIPO_RELIGION	Correlación de Pearson	1	-,055	-,126	,029	-,171	,364**	,034	-,030	,056	,196*
	Sig. (bilateral)		,568	,191	,763	,073	,000	,723	,754	,564	,040
	N	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110
SEXO	Correlación de Pearson	-,055	1	,090	,167	,023	-,042	-,010	-,118	,136	,006
	Sig. (bilateral)	,568		,351	,080	,810	,660	,918	,221	,156	,949
	N	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110
EDAD	Correlación de Pearson	-,126	,090	1	,512**	-,097	,231*	,368**	-,046	,257**	,281**
	Sig. (bilateral)	,191	,351		,000	,316	,015	,000	,633	,007	,003
	N	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110
ESTADO_CIVIL	Correlación de Pearson	,029	,167	,512**	1	-,016	,042	,056	,005	,186	,185
	Sig. (bilateral)	,763	,080	,000		,872	,662	,560	,958	,051	,053
	N	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110
FRECUENCIA_ASISTENCIA	Correlación de Pearson	-,171	,023	-,097	-,016	1	-,035	,037	,074	,058	-,137
	Sig. (bilateral)	,073	,810	,316	,872		,713	,699	,445	,544	,153
	N	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110
TIEMPO_PRACTICA_RELIGION	Correlación de Pearson	,364**	-,042	,231*	,042	-,035	1	,059	,160	,170	,049
	Sig. (bilateral)	,000	,660	,015	,662	,713		,543	,094	,075	,610
	N	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110
NIVEL_INSTRUCCION	Correlación de Pearson	,034	-,010	,368**	,056	,037	,059	1	,154	,316**	,184
	Sig. (bilateral)	,723	,918	,000	,560	,699	,543		,109	,001	,054
	N	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110
PERCEPCIÓN	Correlación de Pearson	-,030	-,118	-,046	,005	,074	,160	,154	1	,286**	,233*
	Sig. (bilateral)	,754	,221	,633	,958	,445	,094	,109		,002	,014
	N	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110
COMPRENSIÓN	Correlación de Pearson	,056	,136	,257**	,186	,058	,170	,316**	,286**	1	,517**
	Sig. (bilateral)	,564	,156	,007	,051	,544	,075	,001	,002		,000
	N	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110
REGULACIÓN	Correlación de Pearson	,196*	,006	,281**	,185	-,137	,049	,184	,233*	,517**	1
	Sig. (bilateral)	,040	,949	,003	,053	,153	,610	,054	,014	,000	
	N	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

* La correlación es significativa en el nivel 0,05 (2 colas).

En la tabla 2, se evidencia que existe una relación directamente proporcional entre el tipo de religión con la regulación emocional con un valor de 0.196, es decir que nuestra mayoría de participantes en este caso los católicos, tienden a regularse emocionalmente de mejor manera.

De la misma forma existe una relación directamente proporcional entre la edad y la comprensión emocional con un valor de 0.257, es decir a más edad, mayor comprensión emocional.

Además, existe una relación directamente proporcional entre la edad y regulación emocional con un valor de 0.281, es decir a más edad mayor regulación emocional.

Por otra parte, existe una relación directamente proporcional entre el nivel de instrucción y comprensión emocional con un valor de 0.316, es decir mientras más nivel de instrucción tengan las personas, mayor comprensión emocional van a tener.

Al mismo tiempo existe una relación directamente proporcional entre la percepción emocional y comprensión emocional con un valor de 0.286, es decir mientras más percepción emocional tengan las personas mayor comprensión emocional van a tener.

También existe una relación directamente proporcional entre la percepción emocional y regulación emocional con un valor de 0.233, es decir a mayor percepción emocional presente las personas, mayor regulación emocional van a tener.

Así mismo existe una relación directamente proporcional entre comprensión emocional y regulación emocional con un valor de 0.196, lo que significa que a más comprensión emocional tengan las personas, mayor regulación emocional van a tener.

4. DISCUSIÓN

Según (Terrones y Escobedo, 2019). En su investigación *Inteligencia emocional y orientación religiosa en estudiantes de la Universidad denominacional Lima Este*, a través de la aplicación del instrumento TMMS-24 y sus tres dimensiones de evaluación percepción, comprensión regulación, se obtuvieron los siguientes resultados sobre la inteligencia emocional: se observa que tanto hombres y mujeres presentan niveles adecuados de percepción emocional, en el caso de los varones obtuvieron un valor del 59.3% y las mujeres obtuvieron un valor de 50.3%. Dentro de los resultados que se presentaron en nuestra investigación se obtuvieron hallazgos significativamente similares en la percepción de hombres con un valor del 59%. En tanto que en los resultados de las

mujeres un 41% obtuvo un valor adecuado de percepción emocional.

Con respecto a la presente investigación (Terrones y Escobedo, 2019). En los resultados relacionados con la dimensión comprensión emocional, se aprecia que existe un 30.3% de las mujeres con un nivel bajo de comprensión emocional, mientras que el 17.8% de varones presenta niveles bajos de comprensión emocional. Con respecto a la presente investigación, sobre esta dimensión se encontraron resultados significativamente similares en el sexo femenino con un valor del 30% respectivamente. En cuanto a los resultados del sexo masculino, se obtuvo un 48% en comprensión emocional.

En lo que respecta los resultados del estudio de (Terrones y Escobedo, 2019). Se presenta que en la dimensión regulación emocional se obtuvo un 25.2% en varones y el 26.7% en mujeres. Con respecto a la presente investigación, sobre esta dimensión se encontraron valores significativos en el género femenino con un valor del 26%. En tanto que en los resultados de los hombres un 14% obtuvo un valor alto de regulación emocional.

Dentro de los resultados obtenidos en el estudio de (Terrones y Escobedo, 2019). Se encontró una correlación positiva entre inteligencia emocional y orientación religiosa (extrínseca e intrínseca), mientras que en la presente investigación se encontró una correlación entre la dimensión de regulación emocional, que es una de las dimensiones de inteligencia emocional con la de asistencia a centros religiosos, es decir mientras las personas más asisten a centros religiosos, mejor regulación de sus emociones presentan

Por otro lado, en nuestro estudio se obtuvo una relación directamente proporcional entre el tipo de religión con la regulación emocional lo que quiere decir que nuestra mayoría de participantes en este caso los católicos, tienden a regularse emocionalmente de mejor manera.

Por otro lado, según (Ardiles, Jorquera & Alfaro et al. 2020). En su investigación *Relación entre espiritualidad e inteligencia emocional en estudiantes de enfermería*, se obtuvieron los siguientes resultados en la aplicación del test TMMS24 y las tres dimensiones que este mide, dentro de los resultados de este estudio se encontró un nivel de percepción moderado tanto para el sexo masculino como para el sexo femenino con un valor de 60.3%. Con respecto a la presente investigación en esta dimensión se obtuvo que la mayoría del sexo masculino presenta una adecuada percepción emocional con un valor del 59%, de la misma forma lo presentan el 41% de los encuestados de sexo femenino.

Dentro de la misma investigación según (Ardiles, Jorquera & Alfaro et al. 2020). Con respecto a los resultados de comprensión emocional se encontró que el sexo masculino como el femenino presentan un valor adecuado de comprensión emocional con un porcentaje total de 53.8% de la muestra. Con respecto a la presente investigación, sobre esta dimensión las mujeres son las que más presentan una adecuada comprensión emocional con un valor de 49%, mientras que los hombres presentan un valor del 35%.

Asimismo, en la investigación (Ardiles, Jorquera & Alfaro et al. 2020). Se evidenció que la dimensión regulación emocional tanto hombres como mujeres presentaron un valor de 53.2%. Con respecto a la presente investigación se hallaron resultados significativamente similares presentando un 69% de hombres una adecuada regulación emocional y un 46% de mujeres en la misma dimensión.

Según (Quenta, 2018). En su investigación: *La religiosidad y el bienestar psicológico en católicos pertenecientes a las parroquias del distrito de Tacna*, obtuvo datos significativos en los resultados sociodemográficos, ya que en su postulado la mayoría de los participantes corresponden al sexo femenino con un valor de 72.2%, y al sexo masculino un valor del 27.8% mientras que en la presente investigación el total del sexo femenino corresponde al 74% y al sexo masculino corresponde el 26%.

De la misma forma, (Quenta, 2018). Precisa que, en cuanto al bienestar psicológico, 52.7% de los participantes presentan un nivel alto en bienestar psicológico, el 32.5% presentan un nivel promedio en bienestar psicológico, y solo 1.2% presentan un nivel bajo en bienestar psicológico, con respecto a la presente investigación, en cuanto a la variable bienestar psicológico se obtuvo una

similitud en la totalidad de las personas que presentan un alto nivel de bienestar psicológico con un valor del 58%, mientras que el 33% presentan un nivel de bienestar psicológico moderado, y un 5% presentan un nivel de bienestar psicológico bajo.

Por su parte, según (Santamaria & Trujillo, 2022). En su investigación *Creencias religiosas y bienestar psicológico subjetivo en adultos de la ciudad de Ambato*, encontraron resultados de bienestar psicológico subjetivo a través de la escala Continuum de Salud Mental (MHC-SF), En el análisis general de dicha escala que el 68,9% de la muestra (n= 135) obtuvo altos puntajes de bienestar psicológico subjetivo, mientras que el 31,1% (n=61) obtuvieron puntajes de bienestar psicológico subjetivo bajo

Dentro de la investigación de (Santamaria & Trujillo, 2022). En lo que respecta a la relación entre el nivel de actitud religiosa y bienestar psicológico subjetivo, sugieren que existe una correlación leve, es decir, una correlación estadísticamente significativa con un nivel de significancia de 0.01 entre las variables de actitud religiosa y bienestar psicológico subjetivo. Esto quiere decir que a mayor nivel de actitudes religiosas existe un aumento leve del bienestar psicológico subjetivo

Con respecto a la presente investigación los resultados arrojados que se presentan en cuanto a bienestar psicológico son: alto con un valor del 58%, mientras que el 33% presenta un nivel moderado, un 5% bajo, y un 4% elevado. Dentro de ambos estudios los resultados que se observan sobre el bienestar psicológico presente en las personas el nivel de predominancia son alto cada uno de estos con sus respectivos porcentajes.

En lo que refiere a la relación entre el bienestar psicológico y la asistencia a centros religiosos en la presente investigación, no se encontró ninguna correlación significativa en comparación al estudio de (Santamaria & Trujillo, 2022). Que sugiere que existe una correlación leve entre la actitud religiosa y bienestar psicológico subjetivo.

CONCLUSIONES

- Como se ha podido observar en los resultados obtenidos, no existe una correlación estadísticamente significativa entre las variables: inteligencia emocional y bienestar psicológico.
- A partir del análisis precedente, se encontró que existen diferentes

resultados sobre los niveles de inteligencia emocional tanto para hombres como mujeres que asisten a centros religiosos, dentro de las tres dimensiones: percepción, regulación, comprensión emocional que mide el test TMMS-24 en la escala de inteligencia emocional.

Dentro de la dimensión percepción se encontró que el 56% de hombres presenta una adecuada percepción emocional, el 27% baja y el 14% alta. Mientras que las mujeres por su parte el 46% presenta baja percepción emocional, el 41% adecuada y el 13% alta. Con respecto a la dimensión comprensión emocional en hombres se encontró que el 48% presenta una comprensión baja, el 35% adecuada, y el 17% alta. Mientras que las mujeres por su parte el 49% presenta una adecuada comprensión emocional, el 30% baja, y el 21% alta. Asimismo, en los resultados de la dimensión regulación emocional en hombres se encontró que el 69% presenta una adecuada regulación emocional, el 17% baja y el 14% alta. Mientras que las mujeres por su parte el 46% presentan una adecuada regulación

emocional, el 28% baja y el 26% alta.

- A partir de la evidencia recolectada en los resultados arrojados sobre los niveles de bienestar psicológico en personas que asisten a centros religiosos se encontró que en el sexo masculino el 66% presentan un alto nivel de bienestar psicológico, el 31% moderado, y el 3% elevado. Mientras que en el sexo femenino los resultados observados fueron que el 56% presenta un adecuado nivel de bienestar psicológico, un 33% moderado, un 7%bajo, y un 4% elevado.

- Tal y como se ha podido comprobar existen correlaciones entre edad e inteligencia emocional dentro de su variable comprensión emocional, es decir a más edad, mayor comprensión emocional, del mismo modo se evidencia que existe una relación directamente proporcional entre la edad y regulación emocional, por consiguiente, mientras mayor es la edad, mayor será regulación emocional.

Por otra parte, se observa que existe una relación directamente

proporcional entre el tipo de religión con la regulación emocional, es decir que nuestra mayoría de participantes en este caso los católicos, tienden a regularse emocionalmente de mejor manera; además, se evidencio que existe una relación directamente proporcional entre el nivel de instrucción y comprensión emocional, es decir mientras más alto sea el nivel de instrucción que tengan las personas, mayor comprensión emocional tendrán.

Limitaciones:

- ⌘ Una dificultad presentada en la actual investigación fue la dificultad de acceso a los diferentes centros religiosos que se contemplaron a lo largo de la investigación.
- ⌘ Como segunda limitación se encontró respecto a los participantes que en su mayoría son personas que asisten a centros religiosos católicos por lo tanto no hay una muestra representativa de las otras religiones.
- ⌘ Se observaron muy pocos porcentajes de participantes de los diferentes tipos de religión expuestos en el presente trabajo.

apreciar la experiencia individual de
las personas encuestadas.

Recomendaciones:

- ✂ Para posteriores trabajos se recomienda realizar acercamientos previos a los centros religiosos de Quito para facilitar los procesos investigativos que se vayan a ejecutar sobre esta tónica
- ✂ Se recomienda utilizar diferentes instrumentos de medición a manera de obtener resultados comparables y por tanto más robustos.
- ✂ Complementar el presente estudio bajo otra metodología, por ejemplo, la cualitativa, en donde se pueda

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Alvarez. (2023). *Consecuencias de la falta de inteligencia emocional*. Obtenido de Gabinete de Psicología de Málaga: <https://gabinetedepsicologiamalaga.com/consecuencias-de-la-falta-de-inteligencia-emocional/>
- Alvarez, J. (2023). *Consecuencias de la falta de inteligencia emocional*. Obtenido de <https://gabinetedepsicologiamalaga.com/consecuencias-de-la-falta-de-inteligencia-emocional/>
- Artigas. (2015). *La espiritualidad del ser humano*. Obtenido de Universidad de Navarra: <https://www.unav.edu/web/ciencia-razon-y-fe/la-espiritualidad-del-ser-humano>
- Atlas.ti. (2024). *Guía fundamental de la investigación cualitativa - Parte 1: Conceptos básicos*. Obtenido de <https://atlasti.com/es/guias/guia-investigacion-cualitativa-parte->

Escamilla. (2016). Obtenido de

https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Presentaciones/licenciatura_en_mercadotecnia/fundamentos_de_metodologia_investigacion/PRES38.pdf

Escamilla. (2016). *Aplicación básica de los métodos científicos. Diseño No experimental*. Obtenido de Sistema Universal Virtual:

https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Presentaciones/licenciatura_en_mercadotecnia/fundamentos_de_metodologia_investigacion/PRES38.pdf

Fernández. (2009). *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*. Obtenido de La Inteligencia Emocional y el estudio de la felicidad:

<https://www.redalyc.org/pdf/274/27419066006.pdf>

Fernández et al. (2019). Perfil de bienestar psicológico subjetivo. *Konrad Lorenz*.

Fernández et al. (2023). *Nuevas tendencias en la investigación de la Inteligencia Emocional*. Obtenido de

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1989-38092022000200005

Ferrugat. (2016). *Inteligencia emocional, bienestar personal*. Obtenido de Revista latinoamericana de Psicología: <https://www.redalyc.org/pdf/805/80525022008.pdf>

Fonseca. (2022). *Atención de las necesidades espirituales y religiosas de pacientes por personal de salud. Un modelo basado en el acompañamiento espiritual*. Obtenido de

https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2452-45492022000300318

Fracchia. (2018). *Evaluación del sentido existencial y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios de primer año de psicología*. Obtenido de

https://www.academia.edu/100460999/Evaluaci%C3%B3n_del_sentido_existencial_y_el_bienestar_psicol%C3%B3gico_en_estudiantes_universitarios_de_primer_a%C3%B1o_de_psicolog%C3%ADa

Fragoso-Luzuriaga. (2018). *Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto?* Obtenido de

https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-28722015000200006#:~:text=As%C3%AD%20en%20una%20etapa%20m%C3%A1s,percibir%20y%20comprender%20las%20emociones.

- Fuentes. (2018). *La Religiosidad y la Espiritualidad ¿Son conceptos teóricos independientes?* Obtenido de Revista de Psicología:
<https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/8870/1/religiosidad-espiritualidad-conceptos.pdf>
- García et al. (2000). *La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales.* Obtenido de Revista Cubana de Medicina General Integral:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252000000600010#:~:text=El%20bienestar%20psicol%C3%B3gico%20es%20un%20funcionamiento%20f%C3%ADsico%20ps%C3%ADquico%20y%20social.
- García et al. (2012). *Orientación religiosa y sentido de la vida.* Obtenido de Universitas Psychologica:
<https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/view/1778/4834>
- Gestión, D. (2023). Inteligencia emocional. Características.
- Goleman, D. (2013). El cerebro. La inteligencia emocional. Nuevos descubrimientos. España.
- González et al. (2020). *Propiedades psicométricas del Trait Meta-Mood Scale-24 en estudiantes universitarios argentinos.* Obtenido de
<https://www.redalyc.org/journal/4975/497570227001/html/>
- Grajales. (2023). *La importancia de las emociones.* Obtenido de Revista de Psiquiatría :
<https://neurowave.com.mx/la-importancia-de-las-emociones>
- Herce. (2020). Interdisciplinariedad y transdisciplinariedad en la Investigación de Carol Ryff. Navarra: Naturaleza y Libertad.
- Hernández et al. (2010). *Metodología de la Investigación.* México: Interamericana Editores, S.A de C.V.
- Huaire. (2019). *Método de investigación.* Obtenido de
<https://www.academica.org/edson.jorge.huaire.inacio/35.pdf>
- Jamba-Pedro et al. (2021). *Instrumentos Que Evalúan La Inteligencia Emocional En Estudiantes Universitarios: Una Revisión Sistemática.* Obtenido de
<https://doi.org/10.46997/revecuatneurol30200068>

- López. (2023). *INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SU RELACIÓN EN LA REGULACIÓN DEL COMPORTAMIENTO AGRESIVO EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA*. Obtenido de Repositorio de la Universidad Tecnológica Equinoccial:
<https://repositorio.uti.edu.ec/bitstream/123456789/5948/1/L%c3%b3pez%20Trujillo%20Paulina%20Fernanda.pdf>
- Machado. (2022). Origen y evolución de la educación emocional. *Revista de Educación e Investigación*, Páginas 35 - 47. Obtenido de – Revista de Educación e Investigación.
- Martínez. (2013). *Paradigmas de investigación*. Obtenido de El proceso de investigación:
<https://doi.org/10.2307/j.ctvdf0m1v.6>
- Martins. (2024). *La importancia de la inteligencia emocional*. Obtenido de Asana:
<https://asana.com/es/resources/emotional-intelligence-skills>
- Nogueira et al. (2023). *Evaluación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff para Estudiantes Universitarios*. Obtenido de <https://doi.org/10.21865/RIDEP70.4.12>
- Organización de los Estados Americanos. (2023). *Principios Actualizados sobre la privacidad y la protección de datos personales*. Obtenido de
https://www.oas.org/es/sla/cji/docs/Publicacion_Proteccion_Datos_Personales_Principios_Actualizados_2021.pdf
- OMS. (2022). Obtenido de Salud mental: fortalecer nuestra respuesta Organización mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Organización Panamericana de la Salud. (2020). *No hay salud sin salud mental*. Obtenido de Organización Panamericana de la Salud: <https://www.paho.org/es/noticias/8-10-2020-no-hay-salud-sin-salud-mental>
- Pastor. (2020). *Estudio sobre la inteligencia emocional y las conductas disruptivas*. Obtenido de
<https://openaccess.uoc.edu/bitstream/10609/125886/6/fpastorvTFM0620memoria.pdf>
- Peiró. (2020). Inteligencia emocional. *Economipedia*.

- Pérez. (2017). *¿Qué es el método cuantitativo?* Obtenido de Cursos.com:
<https://cursos.com/blog/metodo-cuantitativo/>
- PsiConecta. (2023). *La ruta para comunicar tus emociones en el trabajo*. Obtenido de
<https://www.linkedin.com/pulse/la-ruta-para-comunicar-tus-emociones-en-el-trabajo-psi-conecta-per%C3%BA-2bbrf/>
- Raga. (2019). *Definición Paradigma Positivista*. Obtenido de
<https://es.scribd.com/document/437837884/Definicion-paradigma-positivista>
- Ramos, C. (2015). *LOS PARADIGMAS DE LA INVESTIGACION CIENTIFICA*.
Obtenido de
file:///C:/Users/cmrubio/Downloads/adminunife,+Gestor_a+de+la+revista,+Carlos_Ramos.pdf
- Recio. (2018). *INTRODUCCIÓN. LAS EMOCIONES EN LA VIDA COTIDIANA*.
Obtenido de UNED Baleares:
https://extension.uned.es/archivos_publicos/webex_actividades/5413/introduccionemocionesenlavidacotidiana.pdf
- Reina, G. (2015). *El papel de las emociones en la incitación al consumo*. Obtenido de Comunicación y sociedad: <https://www.scielo.org.mx/pdf/comso/n23/n23a6.pdf>
- Ruiz-Berrios. (2023). *Revisión sistemática sobre inteligencia emocional y bienestar en adolescentes: evidencias y retos*. Obtenido de
<https://revistas.uma.es/index.php/espsi/article/view/16060/17050>
- Sampieri. (2006). *Metodología de la Investigación*. Obtenido de Instituto de Estudios Universitarios: <https://idolotec.wordpress.com/wp-content/uploads/2012/04/sampieri-cap-4.pdf>
- Sánchez et al. (2016). *Correlación de inteligencia emocional con bienestar psicológico y rendimiento académico en alumnos de licenciatura*. Obtenido de Investigación en educación médica Scielo: <https://doi.org/10.1016/j.riem.2015.04.002>
- Stewart. (2024). *El muestreo intencional en la investigación cualitativa*. Obtenido de Atlas Ti: <https://atlasti.com/es/research-hub/muestreo-intencional>

Usher. (1992). *La educación de adultos como teoría, práctica e investigación*. Obtenido de Ediciones Morata:

https://books.google.com.ec/books?id=EMuKKoDtb50C&printsec=frontcover&redir_

Yucra-Bernedo. (2020). *Epistemología e Investigación Cuantitativa*. Obtenido de

Igobernanza: <https://igobernanza.org/index.php/IGOB/article/view/88>

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi profundo agradecimiento a mi familia por haber sido parte de mi formación profesional, también quiero agradecer a la universidad Indoamérica por haber impartido su conocimiento en mi formación como profesional, Finalmente agradezco a mi tutor de tesis M. Sc. Steven Herrera por haber sido la guía para este trabajo y por las enseñanzas impartidas en las aulas de clase.

DEDICATORIA

Quiero dedicar este trabajo a mi abuelita Teresa Rivera quien han sido mi fuente de apoyo a lo largo de la carrera universitaria, a mi madre Carmen Rubio que ha estado siempre demostrando su preocupación en mi bienestar personal a lo largo de la carrera, a mi padre Benito Alvarado que ha sido un total apoyo en esta travesía universitaria, y finalmente a mi hermana Estefanía Alvarado quien me ha demostrado su ejemplo dentro de los estudios académicos.

Test para evaluar los estados emocionales /TMMS-24

A continuación, encontrará algunas afirmaciones sobre emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase e indica el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señala con una "X" la respuesta que más se aproxima a tus preferencias.

No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas.No

emplee mucho tiempo en cada respuesta.

1. Nada de acuerdo	2. Algo de acuerdo	3. Bastante de acuerdo	4. Muy de acuerdo	5. Totalmente de acuerdo
--------------------	--------------------	------------------------	-------------------	--------------------------

N°	Afirmaciones	1	2	3	4	5
1	Presto mucha atención a los sentimientos.					
2	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.					
3	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.					
4	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.					
5	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.					
6	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.					
7	A menudo pienso en mis sentimientos.					
8	Presto mucha atención a cómo me siento.					
9	Tengo claros mis sentimientos.					
10	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.					
11	Casi siempre sé cómo me siento.					
12	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.					
13	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.					
14	Siempre puedo decir cómo me siento.					
15	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.					
16	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.					
17	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.					
18	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.					
19	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.					
20	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.					
21	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.					
22	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.					
23	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.					
24	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.					

La TMMS-24 está basada en *Trait Meta-Mood Scale* (TMMS) del grupo de investigación de Salovey y Mayer. La escala original es una escala rasgo que evalúa el metaconocimiento de los estados emocionales mediante 48 ítems. En concreto, las destrezas con las que podemos ser conscientes de nuestras propias emociones así como de nuestra capacidad para regularlas.

La TMMS-24 contiene tres dimensiones claves de la IE con 8 ítems cada una de ellas: Percepción emocional, Comprensión de sentimientos y Regulación emocional. En la tabla 1 se muestran los tres componentes y su definición.

Percepción Soy capaz de *sentir y expresar* los sentimientos de forma adecuada.

Comprensión *Comprendo* bien mis estados emocionales.

Regulación Soy capaz de *regular* los estados emocionales correctamente.

Evaluación

Para corregir y obtener una puntuación en cada uno de los factores, sume los ítems del 1 al 8 para el factor *percepción*, los ítems del 9 al 16 para el factor *comprensión* y del 17 al 24 para el factor *regulación*. Luego mire su puntuación en cada una de las tablas que se presentan. Se muestran los puntos de corte para hombres y mujeres, pues existen diferencias en las puntuaciones para cada uno de ellos.

Recuerde que la veracidad y la confianza de los resultados obtenidos dependen de lo sincero que haya sido al responder a las preguntas.

Nivel	Hombres	Mujeres
Percepción	Debe mejorar su percepción: prestapoca atención < 21	Debe mejorar su percepción: prestapoca atención < 24
	Adecuada percepción 22 a 32	Adecuada percepción 25 a 35
	Debe mejorar su percepción: prestademasiada atención > 33	Debe mejorar su percepción: prestademasiada atención > 36
Comprensión	Debe mejorar su comprensión < 25	Debe mejorar su comprensión < 23
	Adecuada comprensión 26 a 35	Adecuada comprensión 24 a 34
	Excelente comprensión > 36	Excelente comprensión > 35
Regulación	Debe mejorar su regulación < 23	Debe mejorar su regulación < 23
	Adecuada regulación 24 a 35	Adecuada regulación 24 a 34
	Excelente regulación > 36	Excelente regulación > 35

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF (1995)

El Bienestar Psicológico BP ha sido medido por muchos investigadores a lo largo de los últimos 30 años, siendo una de las Escalas más conocidas y validadas la de Bienestar Psicológico de Ryff (1995), que considera este constructo con base en seis dimensiones: 1. Autoaceptación, 2. Dominio del entorno, 3. Relaciones positivas, 4. Crecimiento personal, 5. Autonomía y 6. Propósito en la vida.

Esta escala está compuesta por 39 ítems a los que los participantes responden utilizando un formato de respuesta tipo Likert con puntuaciones comprendidas entre 1 (totalmente en desacuerdo) y 6 (totalmente de acuerdo), para un total de 234 puntos como máximo. Puntuaciones mayores de 176 en el total señalan un BP elevado; entre 141 y 175 BP alto; entre 117 y 140 puntos BP moderado; e inferiores a 116 puntos BP bajo. Además del puntaje global es posible efectuar análisis en cada dimensión para considerar la predominancia de los afectos positivos sobre los afectos negativos, por cuanto el bienestar psicológico es un constructo multidimensional que comprende diferentes elementos de orden emocional y cognitivo.

Es así como el factor Autoaceptación se compone de 6 ítems, igual que los factores control de las situaciones, relaciones positivas y propósito de la vida. El factor crecimiento personal está compuesto por 7 ítems y Autonomía por 8 ítems. Los cuadros a continuación resumen el procedimiento para interpretar los puntajes obtenidos en la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1995).

GRADO DE BIENESTAR PSICOLÓGICO	
RANGO	NIVEL BP
>176 pts.	BP Elevado
141-175 pts.	BP Alto
117 y 140 pts.	BP Moderado
< 116 pts.	BP Bajo
Puntaje Máximo Total: 234 puntos	

Este baremo, también exigió considerar la dominancia de los afectos positivos y negativos de dicha escala, que está conformada por seis dimensiones de bienestar psicológico de acuerdo a la autora, y de ese modo, interpretar cada dimensión en términos de alto, medio y bajo, dado que la cantidad de ítems era variable en la versión utilizada para este trabajo.

DIMENSIONES DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

AUTOACEPTACIÓN	
1.	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.
7.	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.
13.	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.
19.	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.
25.	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.
31.	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.
DOMINIO DEL ENTORNO	
5.	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.
11.	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.
16.	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.
22.	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.
28.	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.
39.	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.
RELACIONES POSITIVAS	
2.	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.
8.	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.
14.	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.
20.	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.
26.	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.
32.	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.

CRECIMIENTO PERSONAL

24.	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.
30.	Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.
34.	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.
35.	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.
36.	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.
37.	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.
38.	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.

AUTONOMÍA

3.	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.
4.	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.
9.	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.
10.	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.
15.	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.
21.	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.
27.	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.
33.	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.

PROPÓSITO EN LA VIDA

6.	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.
12.	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.
17.	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.
18.	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.
23.	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.
29.	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.

CORRECCIÓN

DOMINANCIA AFECTOS POSITIVOS / NEGATIVOS						
RANGOS	Autocept.	Ctrol. de Situac.	Relac. Positvas	Creemto. Pers.	Autonomía	Prop. De Vida
ALTO	>27	>27	>27	>32	>36	>27
MEDIO	18 - 26	18 - 26	18 - 26	21 - 31	24 - 35	18 - 26
BAJO	<25	<25	<25	>20	>23	<25
Puntaje Max.	36 pts.	36 pts.	36 pts.	42 pts.	48 pts.	36 pts.

N°	DIMENSIONES	ÍTEMS						SUMATORI A	NIVEL DE BP
		1	7	13	19	25	31		
1	Autoaceptación								
2	Dominio del entorno	5	11	16	22	28	39		
3	Relaciones positivas	2	8	14	20	26	32		
4	Crecimiento personal	24	30	34	35	36	37	38	
5	Autonomía	3	4	9	10	15	21	27	33
6	Propósito en la vida	6	12	17	18	23	29		
		Total General:							

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF (1995)

Evaluador: _____

Fecha: _____

Nombre y Apellido	sex o	Edad	Fecha de Nacimiento	Nivel de Instrucción
-------------------	----------	------	------------------------	----------------------

INSTRUCCIONES

Aquí encontrará 39 afirmaciones. Su tarea es indicar su nivel de acuerdo con cada afirmación, utilizando una escala donde 1 totalmente en desacuerdo, 2 en desacuerdo, 3 algunas veces de acuerdo, 4 frecuentemente de acuerdo, 5 de acuerdo y 6 totalmente de acuerdo. Por favor, lea atentamente cada afirmación y complete en el espacio correspondiente.

Recuerde que no hay ni buenos ni malos resultados en esta prueba, por lo tanto seleccione el número que mejor le describe para cada afirmación. Los resultados son anónimos, así que por favor conteste de la manera más honesta posible. Intente contestar a todas las afirmaciones, y en caso de que tenga alguna duda consúltelo con el evaluador.

N. o.	ÍTEMS	1 Totalment e en Desacuerd o	2 En Desacu erd o	3 Algunas veces de Acuerdo	4 Frecuentem ente de Acuerdo	5 De Ac ue r do	6 Totalment e De Acuerdo
1.	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.						
2.	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.						
3.	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.						
4.	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.						
5.	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.						
6.	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.						
7.	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.						
8.	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.						
9.	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.						
10.	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.						
11.	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida						

.	a mi						
---	------	--	--	--	--	--	--

	gusto.						
1 2 .	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.						
1 3 .	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.						
1 4 .	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.						
1 5 .	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.						
1 6 .	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.						
1 7 .	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.						
1 8 .	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.						
1 9 .	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.						
2 0 .	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.						
2 1 .	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.						
2 2 .	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.						
2 3 .	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.						
2 4 .	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.						
2 5 .	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.						
2 6 .	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.						
2 7 .	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.						

28.	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.						
29.	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.						
30.	Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.						
31.	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.						
32.	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.						
33.	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.						

34.	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.						
35.	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.						
36.	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.						
37.	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.						
38.	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.						
39.	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.						
Sumatoria:							
Puntuación Total:							