



UNIVERSITAT DE VIC  
UNIVERSITAT CENTRAL  
DE CATALUNYA

# **LA INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL I LA SEVA RELACIÓ AMB EL BENESTAR PSICOLÒGIC I LES HABILITATS SOCIALS**

**Treball de Final de Grau de Psicologia**

**Graciela Vidal Amaro**

Tutor: Ivan Alsina Jurnet

Grau en Psicologia

Facultat d'Educació, Traducció i Ciències Humanes

Universitat de Vic – Universitat Central de Catalunya

Vic, Maig del 2019



# Índex

Resum i abstract .....	5
<b>1. Fonamentació teòrica .....</b>	<b>7</b>
Introducció .....	7
1.2 Intel·ligència emocional.....	9
1.2.1 Definició .....	9
1.2.2 Teories .....	11
1.2.3 Factors explicatius del nivell d'intel·ligència emocional .....	16
1.3 Benestar psicològic .....	18
1.3.1 Definició .....	18
1.3.2 Relació entre la intel·ligència emocional i el benestar psicològic .....	20
1.4 Habilitats socials .....	22
1.4.1 Definició .....	22
1.4.2 Relació entre la intel·ligència emocional i les habilitats socials .....	23
<b>2. Part pràctica .....</b>	<b>26</b>
2.1 Metodologia.....	26
2.1.1 Hipòtesis de la recerca.....	26
2.1.2 Objectius generals i específics .....	26
2.1.3 Tipus de disseny.....	26
2.1.4 Mostra.....	27
2.1.5 Aspectes ètics.....	27
2.1.6 Instruments de recollida de dades .....	27
2.1.7 Procediment de recollida de dades .....	30
2.2 Resultats .....	30
2.2.1 Intel·ligència Emocional en la població general.....	30
2.2.2 Relació entre el nivell d'intel·ligència emocional i el benestar psicològic .....	32
2.2.3 Relació entre el nivell d'intel·ligència emocional i les habilitats socials .....	33
2.3 Discussió .....	35
2.4 Conclusions .....	40
<b>3. Bibliografia .....</b>	<b>42</b>
<b>4. Annexos .....</b>	<b>51</b>
4.1 Annex 1 .....	51
4.2 Annex 2 .....	52

4.3 Annex 3 ..... 57  
4.4 Annex 4 ..... 63

## Resum

En l'actualitat, la intel·ligència emocional és un tema que desperta un elevat grau d'interès en la nostra societat. En els últims anys, la Psicologia ha passat d'un model centrat en els trastorns mentals, a una perspectiva orientada a les emocions, entenent aquestes com un element intrínsec que cal ser estudiat per tal de poder comprendre com som. Per aquest motiu, és important estudiar la intel·ligència emocional ja que es relaciona amb el benestar de les persones, i un bon desenvolupament d'aquesta habilitat pot millorar la motivació, el control dels impulsos, la regulació de l'estat d'ànim i l'empatia, per exemple. Tot seguit, en la present investigació es proposa un objectiu general, es pretén estudiar el nivell d'intel·ligència emocional en la població general així com la seva relació amb el benestar psicològic i les habilitats socials. Per fer-ho, s'han administrat tres qüestionaris en una mostra de 110 subjectes amb edat compreses entre els 18 i els 65 anys. Els qüestionaris utilitzats són el *Trail Meta-Mood Scale* (TMMS-24), per tal d'avaluar el nivell d'intel·ligència emocional, l'*Escala de Benestar Psicològic de Ryff*, per conèixer el grau de benestar psicològic que presenten els individus, i per últim, l'*Inventari de Situacions Socials* (ISS), instrument que avalua les habilitats socials dels subjectes. Els resultats obtinguts han mostrat que a mesura que augmenta l'edat, augmenta també la comprensió emocional dels individus. A més, en funció del gènere no es donen diferències significatives, únicament en l'atenció emocional, on les dones han puntuat més alt que els homes. D'altra banda, existeixen correlacions positives entre la intel·ligència emocional i el benestar psicològic, per tant, a mesura que augmenta la primera, ho fa també el benestar psicològic. I per últim, pel que fa a les habilitats socials, aquestes es relacionen negativament amb la intel·ligència emocional, concretament en la subdimensió Cerca/acostament. I per tant, a major intel·ligència emocional, les habilitats socials dels individus son menors. Per concloure, aquest estudi ha permès estudiar la relació que s'estableix entre la intel·ligència emocional, el benestar psicològic i les habilitats socials, fet que permetrà, en un futur, dur a terme investigacions aprofundint en aquests constructes i elaborar programes de millora més específics i adaptats a les necessitats de la població.

**Paraules clau:** Intel·ligència emocional, Benestar psicològic, Habilitats socials.

## **Abstract**

Nowadays, emotional intelligence is a relevant topic which arouses great interest in our society. Last years, Psychology became from a model based on mental disorders to a new perspective oriented towards emotions, understood those as an essential element that needs to be studied to understand how we are. It is crucial, therefore, to study emotional intelligence since it is connected to the people wellness and proper development of this skill can improve the motivation, impulse control, the mood, and the empathy, for example.

Below, in the present investigation is proposed a general aim, is expected to study the level of emotional intelligence in the general population as well as the relation between psychological well-being and social skills. To achieve it, have been managed three questionnaires on a sample of 110 subjects aged between 18 and 65. The questionnaires are The Trail Meta-Mood Scale (TMMS-24), to evaluate the level of emotional intelligence, The Psychological well-being scale by Ryff to know the degree of the well-being of individuals, and finally, the Inventory of Interpersonal Situations to evaluate the social skills of the subjects. The results obtained have shown that when the age of the subjects increase the emotional comprehension makes it as well. Furthermore, there are no significant differences based on gender, except in emotional attention, when women have scored higher than men. On the other hand, there are positives correlations between emotional intelligence and well-being, that means that when the emotional intelligence increase well-being does it as well.

Finally, related to social skills, these are negatively related to emotional intelligence, specifically in Cerca/acostament subdimension. Then, a higher emotional intelligence, the social skills of those individuals are lower. To conclude, this research has allowed studying the relations that are established between emotional intelligence, well-being and social skills, a fact that will allow us to carry out investigations to go deeper in those constructs and create more specific plans for the population needs.

**key words:** Emotional intelligence, Psychological well-being, Social skills.

# 1. Fonamentació teòrica

## 1.1 Introducció

La intel·ligència emocional és un concepte que pren importància a finals de la dècada passada i principis d'aquesta, moment en què es comencen a presentar evidències empíriques entorn als beneficis que proporciona un bon desenvolupament d'aquest tipus d'intel·ligència en molts àmbits de la vida de les persones, com a nivell físic i psicològic, ja que permet afrontar millor les situacions d'estrès. Tot seguit, en l'àmbit social una major intel·ligència emocional es relaciona amb relacions socials més satisfactòries i amb actituds més cooperatives (Fernández-Berrocal i Extremera, 2009).

En un sentit ampli, se sol definir la intel·ligència emocional com “la capacitat que té una persona per comprendre les pròpies emocions i les dels altres, i expressar-les de forma que resultin beneficioses per un mateix i per la cultura a la qual pertany”(p.25-26), (Mayer i Salovey, 1990, citat per Molero i Saíz, 1998). Així doncs, aquest constructe pren importància en la nostra societat actual, ja que vivim en una societat canviant, que es troba immersa en un procés de desenvolupament constant i com a conseqüència d'aquests canvis, els individus s'han d'adaptar a noves situacions que requereixen d'habilitats d'intel·ligència emocional.

És per això, que tal i com assenyalen Extremera i Fernández-Berrocal (2004), les línies d'investigació envers aquest constructe estan canviant, i en l'actualitat engloben, en primer lloc, la necessitat d'establir quina utilitat té la intel·ligència emocional en diferents àrees de la vida de les persones. I en segon lloc, la necessitat de poder avaluar la relació que s'estableix entre la intel·ligència emocional amb altres constructes rellevants i que poden afectar al benestar dels individus, com podria ser el benestar psicològic o les habilitats socials.

Fins al moment, les línies d'investigació han avaluat la relació entre les habilitats d'intel·ligència emocional i el benestar psicològic en població adolescent o universitària, com Ferragut i Fierro (2012) o Sánchez-López, Renán i Barragán-Velásquez (2015), però pocs estudis han tingut en compte la relació d'aquests constructes amb el desenvolupament de les habilitats socials en mostres d'individus adults. És per això, que en el present estudi es pretén avaluar la intel·ligència emocional en població adulta i estudiar la seva relació amb el benestar psicològic i les habilitats socials.

Per tant, el que es pretén en aquest Treball de Final de Grau és dur a terme un projecte de recerca envers aquests conceptes presentats, estudiant si existeix una relació entre la

intel·ligència emocional, el benestar psicològic i les habilitats socials. A més, aquest estudi pot presentar informació que pot arribar a ser rellevant per l'elaboració de programes de millora de la intel·ligència emocional en un futur pròxim.

D'altra banda, la motivació que m'ha portat a escollir aquest tema és l'interès que em desperta la intel·ligència emocional, ja que considero que la gestió emocional es troba directament relacionada amb el benestar de les persones. De fet, a l'escola no ens ensenyen a reconèixer com ens sentim, ni tampoc a expressar sense vergonya ni por les nostres emocions. Per això, em sembla un tema al qual cada dia es dona més importància a escala social, i és per aquest motiu que m'interessa poder dur a terme aquesta recerca i obtenir dades que em permetin elaborar en un futur, un programa de millora d'aquesta capacitat.

Pel que fa a l'estructura del treball, aquest es troba dividit en dos grans apartats. En primer lloc, es presenta la part de fonamentació teòrica on es fa referència a les definicions dels conceptes, als models teòrics més importants que existeixen en l'actualitat i als factors explicatius del nivell d'intel·ligència emocional. Tot seguit, en aquest primer apartat també es presenten els conceptes benestar psicològic i habilitats socials, i la relació d'aquests amb la intel·ligència emocional.

El segon apartat es dirigeix a la part pràctica, exposant la metodologia utilitzada en el present estudi amb les hipòtesis de la recerca, els objectius generals i específics, el tipus de disseny, la mostra, els instruments i el procediment de recollida de dades. A més, aquest segon apartat inclou els resultats de la investigació, la descripció dels resultats obtinguts i la relació que es pot establir entre ells. Tot seguit, es presenten la discussió dels resultats i les conclusions de la recerca.



## **1.2 Intel·ligència emocional**

### **1.2.1 Definició**

Per començar, abans de presentar el terme intel·ligència emocional, es pretén fer una breu introducció al món de les emocions. Actualment, segons Damasio (2010), les emocions es defineixen com les reaccions de caire fisiològic, cognitiu i motor que es desencadenen davant de situacions concretes, d'una persona o d'un objecte, amb la finalitat de proporcionar una resposta adequada a una determinada demanda de l'entorn. Tot seguit, les emocions bàsiques que es presenten en tots els éssers humans són la por, l'enuig, la tristesa, l'alegria i s'hi poden afegir, el fastig i la sorpresa (Citat per Rivera, 2015).

Així doncs, la intel·ligència emocional té molt a veure amb el reconeixement, la comprensió i la regulació d'aquestes respostes psicobiològiques, les quals es troben presents en tots els éssers humans i determinen el comportament i les accions d'aquests.

Per tant, la intel·ligència emocional, d'ara en endavant IE, és un constructe que ha despertat un gran interès en les últimes dècades, tant a escala acadèmica com professional. I per això, diferents autors i autores al llarg de la història han proposat diverses definicions d'aquest tipus d'intel·ligència. Tot seguit, s'exposen les definicions considerades més rellevants i destacables en la història d'aquest constructe.

En primer lloc, Charles Darwin va ser el primer autor que va fer referència al concepte IE en els seus estudis, relacionant l'expressió de les emocions amb la capacitat de supervivència i adaptació dels individus. Tot seguit, destaquen altres autors com Gardner (1999) que fa referència en la seva Teoria de les intel·ligències múltiples, a una intel·ligència interpersonal relacionada amb la comprensió de les emocions dels altres, i a una intel·ligència de tipus intrapersonal, vinculada a la comprensió d'un mateix (Citat per Federaci3n de Enseñanza de CC.OO de Andalucía, 2011).

Tot i això, una de les definicions més destacades i que es relaciona amb la visió que es vol oferir en aquest treball, és la que proposen John Mayer i Peter Salovey (1990), on uneixen el camp de la intel·ligència amb les emocions, entenent la IE com la capacitat que tenen les persones per processar informació relacionada amb les emocions. Uns anys més tard, els mateixos autors redefeixen el concepte i elaboren una definició més acurada i concreta, entenent que la IE és la capacitat de percebre amb exactitud, valorar i expressar les emocions, és la capacitat de trobar i generar sentiments quan aquests faciliten el pensament i la capacitat

de comprendre i regular les emocions per promoure el creixement tant emocional com intel·lectual (Mayer i Salovey, 1997 citat per Danvila i Sastre, 2010).

Tot seguit, després de la definició presentada per Mayer i Salovey, Daniel Goleman (1995) elabora la seva pròpia definició del concepte. Segons aquest autor, IE fa referència a qualsevol característica de caràcter personal que no està representada per la intel·ligència cognitiva, característiques com la capacitat de motivar-nos a nosaltres mateixos, perseverar en l'esforç tot i les possibles frustracions que puguin sorgir, la capacitat de controlar els impulsos, de regular els propis estats d'ànim, d'evitar que en alguns moments l'angoixa interfereixi en la nostra capacitat racional, i per últim, la capacitat d'empatitzar i confiar en els altres (Goleman, 1995, citat per Bermúdez, Álvarez i Sánchez, 2003).

D'altra banda, és important destacar la relació que fan alguns autors entre la IE i l'èxit de la persona. Proposant que la intel·ligència cognitiva no es pot entendre com l'únic predictor de l'èxit, sinó que tal i com afirmen Boyatzis i Saatchioglu l'any 2008, la capacitat de predir el rendiment d'un gerent o professional, depèn de tres competències diferents: cognitives, emocionals o habilitats intrapersonals i socials o habilitats interpersonals (Citat per Danvila i Sastre, 2010).

Per últim, Bisquerra (2009) defineix la intel·ligència emocional com el “procés educatiu, permanent i continu que pretén impulsar el desenvolupament de les competències emocionals com a element essencial del desenvolupament humà per qualificar els individus per a la vida i augmentar el benestar personal i social” (p.40) (Citat per Salavera, Usán i Jarie, 2017).

Així doncs, la IE fa referència a la capacitat de les persones per reconèixer les pròpies emocions i les dels altres, i per gestionar aquests estats emocionals, millorant així les relacions que s'estableixen amb l'entorn.

### 1.2.2 Teories

En l'actualitat, la classificació considerada vàlida en IE, distingeix entre els models mixtes i els models d'habilitat per tal de donar explicació a aquest constructe.

En primer lloc, pel que fa als models mixtes, en aquests s'entén la IE com la unió entre determinats trets de personalitat, juntament amb les competències socio-emocionals, els aspectes motivacionals i les habilitats cognitives (Bar-On, 2000; Boyatzis, Goleman i Rhee, 2000; Goleman 1995 citat per Fernández-Berrocal i Extremera, 2005). Així doncs, segons aquesta perspectiva la IE està formada per determinats trets de personalitat fixes i estables, és a dir, el paper actiu de la persona no permetrà el desenvolupament de la IE, entesa com un tret i no com una habilitat. Les teories que expliquen la IE des d'un model mixt són les següents:

En primer lloc, es presenta la teoria proposada per Daniel Goleman l'any 1995, teoria que es basa en un model mixt i que s'aplica en l'àmbit laboral i de les organitzacions. Aquest autor utilitza el que ell va anomenar el CE o Quocient Emocional, que es complementava amb el CI o Quocient Intel·lectual.

Segons l'autor, la IE està formada per un conjunt de competències tant a escala afectiva com cognitiva. Són les següents: la consciència d'un mateix, que fa referència a la consciència que una persona té dels seus estats interiors, de les seves intuïcions. En segon lloc, l'autoregulació, que és la capacitat que té una persona per controlar els seus impulsos interns, els seus estats. Tot seguit, la motivació és la tendència emocional que facilita a l'individu l'obtenció d'allò que es proposa. En quart lloc l'empatia, que fa referència al coneixement de les necessitats dels altres. I per últim, les habilitats socials que fan referència a la capacitat de l'individu per inferir respostes desitjades dels altres. Així doncs, aquestes competències emocionals permeten als individus millorar la gestió emocional cap a un mateix i cap als altres (Goleman, 1995 citat per García i Giménez, 2010).

D'altra banda, es presenta la teoria que Bar-On va desenvolupar l'any 1997. En aquesta teoria basada en un model mixt, l'autor defineix habilitats socials i emocionals, ja que considera que aquestes poden explicar com un individu es relaciona amb les persones del seu entorn proper i amb el medi ambient que l'envolta (Citat per Danvila i Sastre, 2010). Aquestes habilitats poden ser intrapersonals, interpersonal, d'adaptabilitat, de maneig de l'estrès i de l'estat d'ànim. Així doncs, es presenten tot seguit (Taula 1):

<u>Habilitats intrapersonals</u>	<u>Habilitats interpersonal</u>	<u>Components de l'adaptabilitat</u>	<u>Components del maneig de l'estrès</u>	<u>Components de l'estat d'ànim</u>
<b>Comprensió emocional d'un mateix:</b> identificar i comprendre les pròpies emocions	<b>Empatia:</b> relacionat amb la comprensió dels sentiments dels altres.	<b>Solució de problemes:</b> capacitat per identificar els problemes, i proposar solucions òptimes a aquests.	<b>Tolerància a l'estrès:</b> capacitat d'un individu per suportar situacions adverses que poden afectar a escala emocional.	<b>Felicitat:</b> capacitat d'una persona per a sentir-se a gust amb la seva vida.
<b>Assertivitat:</b> habilitat per expressar sentiments i creences, amb respecte, sense menysprear les creences i els valors dels altres.	<b>Relacions interpersonal:</b> capacitat per a establir i mantenir relacions socials satisfactòries.	<b>Prova de la realitat:</b> capacitat d'una persona per distingir allò que experimenta i la realitat.	<b>Control dels impulsos:</b> habilitat per a gestionar els impulsos, les emocions més primitives.	<b>Optimisme:</b> habilitat per a enfocar la vida des d'una perspectiva positiva.
<b>Autoconcepte:</b> acceptació d'un mateix, és el respecte cap a un mateix.	<b>Responsabilitat social:</b> capacitat per a formar part de la societat, mostrar-se la persona com un membre actiu i col·laborador.	<b>Flexibilitat:</b> capacitat per adaptar les emocions i sentiments a situacions vitals canviants.		
<b>Autorealització:</b> habilitat per realitzar allò que desitgem, tenint la sensació que gaudim del moment.				
<b>Independència:</b> habilitat per a ser independent a l'hora de pensar i decidir.				

**Taula 1.** Teoria d'habilitats socials i emocionals de Bar-On (1997). Font: elaboració pròpia.

Per tant, segons aquest autor, la IE i la intel·ligència social es desenvolupen a través d'aquests components. Si un individu és capaç d'assolir aquestes habilitats i posar-les en pràctica, serà més intel·ligent emocional i socialment (Bar-On, 1997 citat per García i Giménez, 2010).

D'altra banda, els models d'habilitat són aquells que entenen la IE com una intel·ligència que es relaciona amb l'ús adaptatiu de les emocions, entenent que aquest ús és l'adequat i aplicant-lo a la forma de pensar, tal i com expliquen Mayer i Salovey (1997). Així doncs, les emocions permeten a les persones resoldre els problemes més quotidians i aquesta unió entre emocions i raonament, facilita als individus el desenvolupament d'un pensament més intel·ligent, que té en compte en tot moment l'estat emocional de la persona (Citat per Fernández-Berrocal i Extremera, 2005). Des d'aquest model, s'entén que la IE és independent dels trets de personalitat dels individus, és a dir, no es tracta d'una característica estable i fixe que no es pot modificar, si no més aviat tot el contrari, des d'aquest model la IE és una capacitat que es pot desenvolupar, els individus poden aprendre a ser més intel·ligents emocionalment. La teoria que destaca en els models d'habilitat és la següent:

Mayer i Salovey l'any 1990 van proposar la seva teoria de la IE des d'un model d'habilitat i aquesta que va ser complementada l'any 1997 i l'any 2000. En aquesta teoria, els autors consideren que la IE es basa en quatre habilitats bàsiques: la percepció, la facilitació, la comprensió i la regulació de les emocions (Citat per Fernández-Berrocal i Extremera, 2005).

En el model de Mayer i Salovey, es defineix la percepció emocional com l'habilitat que té una persona per poder identificar i reconèixer les seves pròpies emocions i les de les persones que formen el seu entorn. Es relaciona amb l'expressió corporal i el to de veu, aquests elements poden aportar informació sobre com se sent una persona en un determinat moment. També implica el reconeixement de les reaccions fisiològiques que generen les emocions. (Mayer i Salovey, 1997, citat per Fernández-Berrocal i Extremera, 2009).

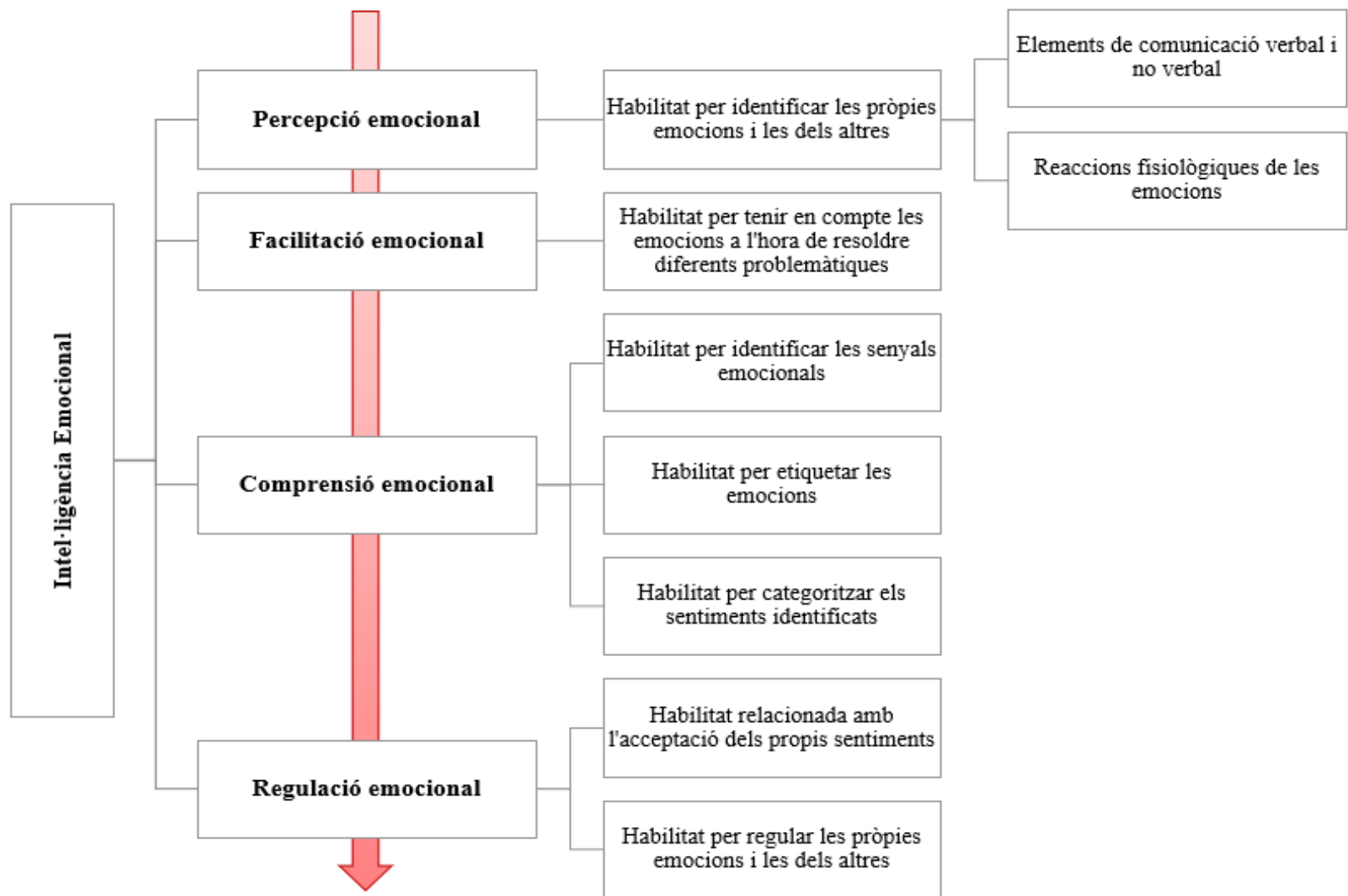
Tot seguit, pel que fa a la facilitació emocional, aquesta es relaciona amb el fet de tenir en compte els sentiments en el moment de resoldre problemàtiques de la vida quotidiana. Així doncs, els autors afirmen en aquesta teoria que les emocions afecten al procés de raonament de les persones, tenen una influència sobre els processos cognitius. Per això, en funció de l'estat d'ànim, els punts de vista envers un problema seran diferents i la facilitació emocional pot proporcionar patrons de pensament més positius en les persones. Els autors destaquen en aquesta segona habilitat, la importància de prendre consciència de les emocions i de com

afecten aquestes al pensament dels individus (Mayer i Salovey, 1997, citat per Fernández-Berrocal i Extremera, 2009).

En tercer lloc, Mayer i Salovey presenten la comprensió emocional. Aquesta habilitat es troba relacionada amb la capacitat per identificar les senyals emocionals, etiquetar les emocions i reconèixer en quines categories s'agrupen els sentiments identificats. A més, també implica un reconeixement de les causes dels estats anímics i les conseqüències de les accions dutes a terme sota l'efecte d'una determinada emoció. La comprensió emocional, suposa el fet de conèixer com es combinen les emocions, donant lloc a les anomenades emocions secundàries, com per exemple, la gelosia. A més, inclou també l'habilitat per interpretar les emocions, reconèixer el pas d'un estat anímic a un altre i per últim, l'aparició de sentiments simultanis i contradictoris (Mayer i Salovey, 1997, citat per Fernández-Berrocal i Extremera, 2009).

Per últim en aquest teoria, la regulació emocional és segons Mayer i Salovey, l'habilitat més complexa de la IE. Es centra en la capacitat dels individus per acceptar els propis sentiments, tant els positius com els negatius, i poder extreure'n la informació necessària i que pugui resultar útil a la persona. També es relaciona aquesta habilitat amb el fet de regular les pròpies emocions i les dels altres, potenciant els aspectes positius i traient importància als components negatius. Així doncs, segons els autors, la regulació de les emocions es troba directament relacionada amb el creixement intel·lectual i emocional dels individus (Mayer i Salovey, 1997, citat per Fernández-Berrocal i Extremera, 2009).

Entre les quatre habilitats presentades en aquest model, s'estableix una relació de jerarquia, de manera que la percepció emocional és el nivell més bàsic i que presenta menys complexitat, seguida de la facilitació, la comprensió i per últim, la regulació emocional, tal i com es mostra a continuació (Figura 1):



**Figura 1.** Model de la Intel·ligència Emocional de Mayer i Salovey. Font: elaboració pròpia.

El present treball se situa en la perspectiva dels models d'habilitat, ja que es tracta de la perspectiva més estudiada actualment per la comunitat científica (Fernández-Berrocal i Extremera, 2005). A més, s'entén la IE com una capacitat que l'individu pot modificar a través de l'adquisició d'un paper actiu entorn al seu món emocional.

### **1.2.3 Factors explicatius del nivell d'intel·ligència emocional**

En el present apartat es presenten els factors que es relacionen amb el desenvolupament de la intel·ligència emocional.

Per començar, un dels primers factors que s'ha estudiat és l'edat, la relació que es dona entre l'edat d'un individu i la seva capacitat d'IE. Segons estudis realitzats, alguns autors afirmen que es dona una relació directament proporcional entre l'edat d'una persona i la seva competència d'IE. (Danvila i Sastre, 2010). A més, en un estudi realitzat per Bar-On l'any 2000, els resultats van mostrar que els individus amb més edat van obtenir puntuacions més elevades en l'avaluació de la IE.

D'altra banda, un estudi dut a terme per Punia (2002), va demostrar que la relació entre edat i competències d'IE no era lineal, sinó que el nivell de competències augmenta amb l'edat fins que arriba un moment on comença a disminuir.

En segon lloc, un altre element que s'ha relacionat amb la IE és l'experiència professional. Alguns estudis demostren que les competències de IE augmenten a mesura que augmenta la posició del treballador en una determinada organització (Chen et al., 1998; Goleman, 1998a i 1998b). De fet, Van Der Zee va dur a terme un investigació l'any 2004 on va mostrar que els membres de l'equip directiu d'una empresa obtenien puntuacions més altes que un grup de referència utilitzat, per tant, s'ha pogut afirmar que la IE augmenta a mesura que els individus es desenvolupen en l'entorn laboral.

El tercer element que s'ha pogut relacionar amb la capacitat d'IE és el sexe. Tot i que els resultats obtinguts no han estat conclouents, existeix acord avui en dia amb el fet que les dones tenen més habilitats per reconèixer les emocions, més empatia, expressen amb més freqüència les seves emocions i tenen més facilitat per a utilitzar informació emocional (Hall 1979, i Noller, 1986). Per tal d'explicar aquest fet, s'han proposat al llarg del temps dues hipòtesis diferenciades.



En primer lloc, la hipòtesis de la subordinació elaborada per Snodgrass l'any 1992, afirma que la facilitat que mostren les dones en el reconeixement de les emocions, és deguda a la subordinació a la que han estat sotmeses al llarg dels anys. Així doncs, es presenta com una reacció de supervivència ja que la comprensió de les emocions per un col·lectiu subordinat és molt més útil per sobreviure que la comprensió de les emocions d'aquells que subordinen (Keltner, Gruenfeld i Andersen, 2003).

En aquesta mateixa línia, actualment encara és vàlid l'estereotip de les dones com el sexe més emocional (Grewal i Salovey, 2006). Així, s'entén que el sexe femení es més sensible i expressa amb més facilitats els seus sentiments. Des de la infància, s'estableix una relació entre el sexe femení i les competències emocionals (Feldman Barret, Lane, Sechrest y Schwartz, 2000; Garaigordobil i Gal-deano, 2006; Sunew, 2004) això és degut a que les dones viuen un procés de socialització més proper als sentiments i les emocions que els homes (Candela, Barberá, Ramos, i Sarrió, 2001) (Citat per Sánchez, Fernández-Berrocal, Montañés i Latorre, 2008).

D'altra banda, Rosenthal i Depaulo presenten al 1979 la hipòtesis de l'acomodació. Aquests autors afirmen que no es pot aplicar aquest reconeixement de les emocions a tots els tipus d'expressió emocional, és a dir, es donen diferències qualitatives entre homes i dones, ja que amb el temps, les dones milloren la seva capacitat de reconeixement de les emocions expressades a través del canal facial, i això els permeten acomodar-se millor socialment. Per contra, els homes presenten més facilitat per reconèixer emocions que provenen de canals de comunicació poc controlats, com serien els moviments corporals.

A més, un estudi dut a terme per Hall (1984) mostra que les dones tenen més sensibilitats no verbals, i això és degut a la motivació. És a dir, les dones observen amb més freqüència les actituds i els comportaments dels altres, porten a terme processos d'observació més sovint, i és per això que recullen més informació no verbal que els homes, i per tant, tenen més facilitat alhora de reconèixer informació provinent de les expressions facials.

D'altra banda, un estudi dut a terme per Mandell i Pherwani (2003), mostra una diferència significativa en les puntuacions obtingudes per homes i dones en relació a la capacitat d'IE. En aquest cas, les dones van obtenir puntuacions més elevades en l'habilitat de control emocional que els homes. Altres autors com Bar-On (1997) van afirmar que no es donaven diferències entre homes i dones en el desenvolupament de l'habilitat d'IE, si no que afirma que homes i dones poden tenir els mateixos nivells d'IE, però poden presentar diferències relacionades amb

les pròpies competències. Així, segons aquest autor, les dones presenten més auto-consciència i són més empàtiques, mentre que els homes regularment millor les seves emocions.

Amb tot això, Danvila i Sastre (2010), proposen que es poden donar diferències qualitatives, però no a escala global entre homes i dones, per tant, en algunes habilitats concretes els homes obtenen millors puntuacions que les dones, i al contrari, així, les diferències tendeixen a ser de caire qualitatiu.

## **1.3 Benestar psicològic**

### **1.3.1 Definició**

El benestar es defineix com l'estat de satisfacció vital que experimenten els individus. Per tant, quan es fa referència al benestar psicològic, d'ara en endavant BP, aquest concepte té relació amb un nivell de satisfacció vital alt, juntament amb estats anímics estables i amb l'experimentació regular d'emocions plaents pels individus (Casullo i Castro, 2000).

A més, cal destacar que existeix una interacció entre elements de caire social i elements de caràcter psicològic, entenent que tot allò social que compona l'entorn més proper de l'individu, es troba directament vinculat amb l'actitud psicològica que prengui aquest en les situacions de la vida quotidiana. Així doncs, el BP d'un individu, depèn tant d'elements interns, inherents a la persona, com d'elements externs de la vida d'aquesta. Per tant, el BP es troba vinculat al present i al futur de les persones i es relaciona amb la congruència entre les expectatives i l'assoliment d'aquestes (García-Viniegras i González, 2000).

Tot seguit, cal presentar les dues principals perspectives que permeten abordar el concepte de benestar. En primer lloc, el benestar hedònic es troba directament relacionat amb la felicitat dels individus, mentre que la segona perspectiva, que fa referència al benestar eudaimònic, es troba lligada al creixement personal d'aquests. A partir d'aquesta classificació, Keyes, Ryff i Shmotkin (2002), van identificar el benestar subjectiu amb la perspectiva hedònica i el benestar psicològic amb el panorama eudaimònic (Citat per González, Freire, Piñeiro i González, 2010).

La primera perspectiva, fa referència al grau de satisfacció vital de les persones. A partir d'aquí, Diener (1994) es focalitza en la recerca de les principals causes de satisfacció o insatisfacció vital, tenint en compte tant elements cognitius com reaccions afectives (Citat per Zubieta, Muratori i Fernández, 2012). D'altra banda, la perspectiva eudaimònica es relaciona amb el

procés de creixement personal que duen a terme les persones, i amb la forma com enfronten els esdeveniments vitals.

Andrews i Withey afirmen l'any 1976 que el BP està format per components de caràcter afectiu, però sense deixar de banda els elements de caire cognitiu. Tot i així, les investigacions relacionades amb el component cognitiu són considerades més rellevants ja que es tracta d'un element estable en el temps, i per tant, els investigadors afirmen que aquestes recerques aportaran resultats amb nivells més elevats de validesa i fiabilitat. D'altra banda, pel que fa al component afectiu, els estats emocionals tenen menys estabilitat temporal i estan sotmesos a canvis més freqüents (Citat per Casullo i Castro, 2000).

Així doncs, el benestar subjectiu es fonamenta sobre bases més emocionals ja que es relaciona amb la felicitat de les persones, amb l'afectivitat positiva i negativa i amb la satisfacció vital (Blanco i Díaz, 2005, citat per Zubieta, Muratori i Fernandez, 2012). Segons aquest paradigma, les persones fan una valoració global de les oportunitats vitals, de com transcorren els esdeveniments de la vida i de com se senten a escala emocional (Veenhoven, 1994). En canvi, el BP posa èmfasi en els valors que promouen el creixement personal, les creences que permeten a les persones créixer interiorment (Tomás, Meléndez, i Navarro, 2008, citat per Zubieta, Muratori i Fernandez, 2012).

En el present treball, s'entén el BP des d'una perspectiva eudaimònica ja que aquesta es vincula al creixement personal dels individus, concretament a través de la teoria proposada per Ryff. Cal comentar, en aquest sentit, que aquest autor proposa sis dimensions que componen el BP (Ryff, 1989; Ryff i Keyes, 1995):

- **Autoacceptació:** els individus intenten acceptar-se tal i com són, entenent que tots presenten limitacions en algun àmbit.
- **Relacions positives amb altres persones:** les persones tenen la necessitat d'establir relacions socials amb els seus semblants, la necessitat de poder comunicar-se i de mantenir relacions basades en la confiança.
- **Autonomia:** en la societat en la que vivim, és necessari que els individus guardin el seu dret a decidir i la seva pròpia independència tot i la pressió social a la puguin ser sotmesos. Per tant, l'autonomia fa referència a la llibertat de decidir i regular el propi comportament.

- **Domini de l'entorn:** aquesta quarta dimensió es relaciona amb la creació d'entorns que permetin als individus satisfer els propis desitjos i necessitats, tenir un cert control sobre l'entorn.
- **Propòsit a la vida:** fa referència als objectius que els individus es marquen a la vida, per tal de d'aportar-li sentit al cicle vital.
- **Creixement personal:** aquesta última dimensió es relaciona amb la necessitat de desenvolupar les pròpies capacitats, el créixer com a persona.

D'altra banda, Diener (1994) i Veenhoven (1991) defineixen el BP com el grau en què una persona jutja favorablement la seva vida com una totalitat. Així, Diener (1997), entén el BP com el grau de satisfacció que una persona experimenta al llarg de la seva vida, i inclou elements relacionats amb la satisfacció vital, el matrimoni, l'absència de símptomes depressius i l'experiència d'emocions positives (Citat per Casullo i Castro, 2000).

Per últim, Molina i Meléndez (2006), entenen el BP com el procés de creixement personal format pel desenvolupament psicològic de l'individu, juntament amb la seva capacitat per afrontar situacions vitals. Així doncs, el BP està determinat per la consonància entre les aspiracions de la persona i les realitats obtingudes, tot això vinculat a les competències personals i a la capacitat d'adaptació a les diferents circumstàncies (Citat per González, Freire, Piñeiro i González, 2010).

### **1.3.2 Relació entre la intel·ligència emocional i el benestar psicològic**

Tot seguit, un cop revisada la literatura científica fins al moment, es presenten els estudis que han avaluat la relació entre la IE i el BP.

Des d'un punt de vista teòric, es pot considerar una relació entre la IE i BP, ja que el primer constructe, es relaciona amb la capacitat d'una persona per gestionar les pròpies emocions i les dels altres, tal i com afirmen Mayer i Salovey (1990), i el BP, es relaciona amb el creixement personal dels individus. Així doncs, a mesura que la persona millora l'habilitat d'IE i coneix i regula millor les pròpies emocions, augmenta la sensació de la persona de creixement personal, per tant, tenint en compte les definicions teòriques, es pot establir una relació entre ambdós constructes.

Pel que fa a les investigacions entorn a la relació entre la IE i el BP, un estudi dut a terme per Bermúdez, Álvarez i Sánchez (2003) amb l'objectiu d'avaluar la relació entre la IE, l'estabilitat

emocional i el BP en una mostra de dones i homes amb una edat compresa entre els 18 i els 33 anys, mostra relacions positives entre la IE i el BP, per tant, quan més alt és el nivell d'IE d'un individu, més BP presenta aquest.

Així doncs, segons aquesta investigació es pot afirmar que aquelles persones que presenten més control sobre les pròpies emocions i conductes, tenen la sensació subjectiva que controlen les demandes provinents de l'entorn i per tant, el seu nivell d'autoestima és més alt (Bermúdez, Álvarez i Sánchez, 2003).

D'altra banda, dues investigacions dutes a terme amb mostres d'estudiants universitaris, posen de manifest l'existència de correlacions positives entre la IE entesa com una habilitat i el grau de BP avaluat mitjançant l'Escala de Benestar Psicològic de Ryff (Brackett i Mayer, 2003; Brackett et al, 2006).

En un estudi portat a terme per Carmeli (2009), l'autor afirma que els individus amb una capacitat d'IE més desenvolupada, poden arribar a experimentar un nivell més alt de BP. Per contra, aquelles persones que presenten un nivell més baix d'IE són més propenses a patir el que s'anomena deteriorament emocional.

A més a més, investigacions presentades per Sánchez-Álvarez (2015), van posar de manifest que les escales Claredat Emocional i Reparació Emocional del TMMS-24, instrument d'auto-informe que avalua la IE, mostra correlacions positives amb el nivell de satisfacció a la vida, estretament lligat al BP. Aquesta correlació d'escales que avaluen la IE amb la satisfacció vital, indica que amb un bon desenvolupament de l'habilitat d'IE, l'individu tendeix a viure més experiències positives que negatives (Sánchez-Álvarez, 2015). I en aquesta mateixa línia, tal i com afirma Lloyd (2012), una IE ben desenvolupada, pot resultar un factor protector d'alguns trastorns emocionals, com podria ser la depressió.

De fet, segons Carmeli (2009), es pot establir una relació directa entre les competències que formen la IE i el nivell de BP que presenta un individu. Amb tot això, les escales Claredat i Reparació emocional del qüestionari TMMS-24, promouen l'estat psicològic adient per tal de fer front a situacions on l'individu hagi de cercar noves estratègies d'adaptació, establint nous objectius, aquests més adequats a les noves característiques de l'entorn. Per tant, una capacitat d'IE ben desenvolupada, permetrà a la persona afrontar i adaptar-se als esdeveniments vitals, gestionant les emocions que poden aparèixer en aquestes situacions i elaborant una resposta eficaç a les demandes de l'entorn.

Per últim, Veliz, Dôrner, Soto, Reyes i Ganga (2018), van dur a terme un estudi per tal d'avaluar la relació entre la IE i el nivell de BP utilitzant l'Escala de Benestar Psicològic de Ryff, en una mostra d'infermers xilens. Els resultats de la investigació van mostrar correlacions entre la IE i les diferents subdimensions del BP, excepte en les subdimensions Autonomia i Relacions positives. Segons els autors, aquests resultats poden indicar que la percepció del BP està vinculada a variables de caràcter personal, i per aquest motiu, el desenvolupament d'aquestes proporciona satisfacció a l'individu. Per contra, les accions de dependència-autonomia i de treball en equip, es perceben amb més dificultats.

Com a conclusió, la literatura científica existent vinculada a l'estudi de la relació entre la IE i el BP, mostra relacions positives entre aquests constructes, per això, en termes generals es pot afirmar que les persones que presenten una habilitat d'IE en desenvolupament, duen a terme un procés de creixement personal i presenten un major grau de satisfacció vital.

## **1.4 Habilitats socials**

### **1.4.1 Definició**

Pel que fa a les Habilitats Socials (HHSS), aquestes han estat objecte d'estudi de la ciència psicològica durant anys, i es defineixen com un conjunt de conductes observables, de pensaments i també d'emocions, que permeten a les persones establir relacions interpersonals satisfactòries. Per tant, són pautes de funcionament que permeten a les persones relacionar-se, amb l'objectiu d'extreure el màxim benefici d'aquestes relacions i minimitzar-ne les possibles conseqüències negatives (Roca, 2014).

Així doncs, aquestes HHSS estan formades per tres dimensions que s'expliquen a continuació: la conducta motora observable, les cognicions i les emocions. En primer lloc, pel que fa a la conducta motora observable, es tracta de la comunicació no verbal, tot allò que l'individu expressa externament quan estableix una relació interpersonal (Roca, 2014).

En segon lloc, pel que fa a les cognicions, són els patrons de pensament d'un individu i les creences que té establertes, que considera vàlides i que regeixen la interpretació de tot allò que l'envolta (Roca, 2014). I per últim, els components emocionals estan formats per la capacitat que té una persona per comprendre i regular les pròpies emocions i les dels altres. A més, aquests components engloben les reaccions fisiològiques davant determinades situacions que generin ansietat a la persona. En aquesta situació, es poden produir reaccions a escala

fisiològica, i com a conseqüència, aquestes poden afectar a les pautes relacionals de l'individu (Roca, 2014).

Seguint aquesta mateixa línia, Lang (1968) va afirmar que les persones que disposaven d'HHSS més desenvolupades, es diferenciaven d'aquelles amb HHSS menys desenvolupades en dimensions conductuals, cognitives i també fisiològiques. Per tant, i tal i com assenyala Evans (1986), la intervenció més adequada vindrà determinada pel grau d'afectació en cadascuna de les dimensions proposades (Citat per Eceiza, Arrieta i Goñi, 2008).

Durant els primers anys de l'estudi de les HHSS, es comença atorgant més importància als components conductuals, tot i que a mesura que es va avançant en aquest sentit, aportacions d'alguns autors com Ellis (1962), Mahoney (1974), Beck (1976) o Meichenbaum (1977), decanten aquesta línia d'investigació cap als components més cognitius de les HHSS (Citat per Eceiza, Arrieta i Goñi, 2008).

Avui en dia, les investigacions basades en els elements cognitius de les HHSS, destaquen el fet que els individus amb pensaments negatius recurrents tenen menys HHSS que els subjectes que tendeixen a pensar negativament amb menys freqüència (Caballo i Buela, 1989, citat per Eceiza, Arrieta i Goñi, 2008).

Una altra aportació teòrica important a destacar és el fet que en un primer moment, alguns autors com Salter (1949), Cattell (1965) i Wolpe (1969), varen definir les HHSS com una capacitat que es manté estable en el temps i en les diferents situacions viscudes per l'individu. Per tant, el focus de recerca es centra en els components conductuals de les HHSS, sense tenir en compte el context concret. Per contra, avui en dia, es contemplen els elements contextuals, les variables personals i la interacció que es pugui donar entre tots dos components a l'hora de fer referència a les HHSS (Citat per Eceiza, Arrieta i Goñi, 2008).

#### **1.4.2 Relació entre la intel·ligència emocional i les habilitats socials**

En primer lloc, des d'una perspectiva teòrica, entenent la IE vinculada a l'atenció, la comprensió i la regulació de les emocions pròpies i les dels altres, i les HHSS relacionades amb les conductes, les cognicions i les emocions que permeten a les persones mantenir relacions interpersonals complaents, s'entén que existeix una relació entre tots dos constructes. Per tant, a mesura que la persona desenvolupa la seva habilitat d'IE, milloren també les seves habilitat per establir relacions altres individus.

Tot seguit, es presenta una revisió dels estudis sobre la relació que s'estableix entre la IE i les HHSS. En aquest sentit, una investigació realitzada per Pérez, Filella i Soldevila (2007), afirma que un cop avaluats ambdós constructes en una mostra de 597 subjectes, els resultats mostren l'existència d'una correlació positiva entre la IE i HHSS, és a dir, un individu amb una vida emocional més desenvolupada, presenta més facilitat per relacionar-se socialment (Pérez, Filella i Soldevila, 2007).

En aquesta mateixa investigació, no destaquen diferències estadísticament significatives en qüestions de gènere, per tant, homes i dones presenten resultats similars en la relació entre les HHSS i la capacitat d'IE (Pérez, Filella i Soldevila, 2007).

Per altra banda, Morales (2017) va portar a terme una recerca per tal d'establir relacions entre quatre constructes, entre ells, la IE i les HHSS. En aquesta investigació, es va utilitzar l'instrument TMMS-24 per tal d'avaluar la IE, i els resultats van mostrar relacions positives entre les HHSS i la IE. Per contra, es varen donar relacions inverses entre l'escala Reparació emocional del TMMS-24, instrument que avalua la IE, i la conducta agressiva, per tant, la regulació de les emocions i la presència d'estats emocionals positius en la vida d'un individu, disminueix la conducta agressiva.

A més, l'any 2004, Fernández-Berrocal i Extremera van dur a terme una recerca on es va avaluar la IE i es va relacionar amb la qualitat de les relacions interpersonals en estudiants universitaris. En aquest cas, els resultats obtinguts van mostrar que uns nivells d'IE més desenvolupats poden predir més interaccions positives i reduir les negatives. Un altre aspecte contemplat pels autors i important a destacar, és que aquests resultats coincideixen amb els obtinguts en població americana. En relació a les subdimensions s'ha trobat que l'escala Atenció emocional correlaciona positivament amb la implicació empàtica dels individus, mentre que les dimensions Claredat de sentiments i Reparació emocional, van correlacionar negativament amb malestar personal i positivament amb presa de perspectiva, ítems de l'escala d'empatia de Davis (1980). Aquest fet s'interpreta entenent que és necessari un bon coneixement de les pròpies emocions per tal de poder comprendre les emocions dels altres (Fernández-Berrocal i Extremera, 2004).

Per això, els autors posen èmfasi en la necessitat de fomentar l'educació i el desenvolupament de la IE, per tal que els individus puguin establir una xarxa social amb relacions de qualitat i que facilitin una correcta adaptació psicosocial (Pennebaker 1997, citat per Fernández-Berrocal i Extremera, 2004).



Per últim en aquest apartat, Akhavan i Mofradnezhad (2018) van dur a terme una investigació que tenia per objectiu establir una relació entre la IE, les HHSS i el BP a la vellesa. Els resultats de la recerca van mostrar que les persones grans que disposen d'habilitats més desenvolupades de regulació emocional, són persones que presenten més facilitat per apreciar allò positiu de la vida. D'altra banda, presenten més HHSS i mantenen relacions interpersonals satisfactòries i de qualitat amb els altres. Amb tot això, els autors afirmen que el nivell de BP d'aquestes persones és també més elevat, per tant, tots tres constructes correlacionen positivament en aquesta investigació.

Per concloure, la major part de les recerques centrades en la relació entre la IE i les HHSS mostren relacions positives entre els dos constructes, per això, s'entén que les persones que desenvolupen l'habilitat d'IE, estableixen relacions interpersonals més satisfactòries.

## **2. Part pràctica**

### **2.1 Metodologia**

#### **2.1.1 Hipòtesis de la recerca**

En primer lloc, un cop feta la revisió bibliogràfica fins al moment i tenint en compte els resultats obtinguts pels diferents autors i autores, en la present investigació es poden establir les següents hipòtesis:

- H1: Els individus amb una edat més avançada, obtenen puntuacions més elevades en IE.
- H2: Existeixen diferències significatives en els nivells d'IE en funció del gènere.
- H3: La IE correlaciona positivament amb el nivell de BP que presenta un individu.
- H4: La IE correlaciona positivament amb les HHSS d'un individu.

#### **2.1.2 Objectius generals i específics**

L'objectiu general de la present investigació es basa en dur a terme l'avaluació del nivell d'IE que una mostra de població general. Un cop fet això, arran d'aquest objectiu principal, se'n proposen d'altres més específics. Són els següents:

- Analitzar la relació entre la IE en funció de l'edat.
- Analitzar la relació entre la IE en funció del gènere.
- Estudiar la relació que s'estableix entre la capacitat d'IE d'una persona i el seu nivell de BP.
- Estudiar la relació entre les HHSS d'un individu i el seu nivell d'IE.

#### **2.1.3 Tipus de disseny**

Pel que fa al tipus de disseny, en aquest cas es tracta d'un mètode no experimental amb disseny per enquesta. Tot seguit, cal destacar que es tracta d'una investigació que cerca la correlació entre diferents constructes, i per tant, no es regeix per principis de causalitat. Destacar, en aquest sentit, que s'ha utilitzat una bateria de qüestionaris composta per tres qüestionaris diferents que avaluen cadascun dels constructes presents en la investigació.

A més, es tracta d'un disseny transversal ja que mesura els nivells d'IE, BP i HHSS en un moment concret en el temps, i no hi ha una seqüència temporal entre els fenòmens avaluats, com seria el cas dels dissenys longitudinals (Almazán, Espallargues i Oliva, 2002).

#### **2.1.4 Mostra**

En el present estudi, la mostra va ser recollida a través d'un mostreig probabilístic aleatori simple, ja que qualsevol individu adult tenia accés als qüestionaris de recollida de dades i, per tant, qualsevol persona amb una edat compresa entre els 18 i els 65 podia formar part de la mostra.

En aquesta investigació van participar 110 subjectes, amb un total de 84 dones (76,4%) i 26 homes (23,6%). D'altra banda, l'edat mitjana de la mostra va ser de 29,90 anys ( $dt= 12,01$ ) amb una edat mínima de 17 i una màxima de 63 anys. Pel que fa a l'ocupació, 32 dels participants estaven estudiant en el moment en què es va dur a terme la recollida de dades (29,1%), 53 estaven treballant (48,2%) i 25 subjectes portaven a terme ambdues tasques, estudiaven i treballaven alhora (22,7%). Per últim, pel que fa a la posició que ocupaven a l'empresa els subjectes actius a nivell laboral, 53 individus eren operaris/es en diferents sectors (52,7%), 6 eren supervisors/es (5,5%), 5 eren gerents de l'empresa (4,5%), 2 eren directors/es (1,8%) i 2 presidents/es (1,8%).

#### **2.1.5 Aspectes ètics**

Les dades obtingudes en la present investigació varen ser recollides tenint en compte els aspectes ètics i respectant els punts que s'estableixen en la legislació vigent en matèria de protecció de dades personals, la Llei Orgànica 15/1999 del 13 de desembre.

Per tal de poder analitzar les dades, es va sol·licitar als participants la signatura voluntària del consentiment informat (veure annex 1), per tal d'aclarir que les dades obtingudes eren confidencials i analitzades únicament amb un propòsit d'investigació.

#### **2.1.6 Instruments de recollida de dades**

Tot seguit, pel que fa als instruments de recollida de dades, en la present investigació s'han utilitzat tres qüestionaris diferent.

En primer lloc, s'ha utilitzat el TMMS-24 (Fernández-Berrocal, Extremera i Ramos, 2004) (veure annex 2) per avaluar la IE. Tot seguit, per tal de valorar el BP s'ha utilitzat l'adaptació espanyola de l'Escala de Benestar Psicològic de Ryff (D. van Dierendonck, 2004) (veure annex 3) i per últim, per dur a terme l'avaluació de les HHSS s'ha utilitzat l'Inventari de Situacions Socials o ISS (Guaygua, i Roth, 2008) (veure annex 4). A continuació, s'aporta informació més detallada de cadascun dels qüestionaris utilitzats.

### **TMMS-24**

El *Trail Meta-Mood Scale (T.M.M.S)* és una de les mesures d'auto-informe més utilitzades avui en dia per tal d'avaluar la IE d'un individu. Aquest instrument, va ser dissenyat per Mayer, Salovey, Goldman, Turvey i Palfai l'any 1995 i l'any 2004, va ser adaptada a l'espanyol per Fernández-Berrocal, Extremera i Ramos. Aquests autors, van reduir l'escala original de 48 ítems a 24, conservant la validesa i fiabilitat estadística de la prova (Sánchez-Teruel i Robles-Bello, 2018).

Pel que fa a les mesures d'auto-informe, són les mesures més utilitzades per avaluar la IE, ja que són senzilles i ràpides d'administrar. En aquest sentit, aquestes mesures s'utilitzen per tal d'avaluar habilitats intrapersonals, ja que es treballa des del procés d'introspecció que duu a terme l'individu, però no mesura habilitats interpersonals, de comprensió i regulació de les emocions dels altres (Mayer i Salovey, 1997, citat per Fernández i Extremera, 2005). És a dir, els instruments d'auto-informe proporcionen informació pel que fa a l'ús de les habilitats d'IE en la vida quotidiana (Pena i Repetto, 2008, citat per Sánchez-Teruel i Robles-Bello, 2018).

Aquest instrument està destinat a població general d'entre 18 i 57 anys i avalua tres dimensions diferents amb 8 ítems cadascuna. Aquestes dimensions són: l'Atenció emocional, relacionada amb la capacitat d'una persona per sentir i expressar les emocions de manera satisfactòria. Tot seguit, la Claredat de sentiments es relaciona amb la capacitat de comprensió de les pròpies emocions, i la Reparació de les emocions es troba directament vinculada amb la regulació emocional, potenciant estats emocionals positius i disminuint els negatius (Fernández-Berrocal i Extremera, 2005).

Per últim, indicar que el TMMS-24 es pot aplicar de forma individual o col·lectiva i recull les respostes mitjançant una escala de Likert, que va de l'1 (gens d'acord) fins al 5 (totalment d'acord).

## **Escala de Benestar Psicològic de Ryff**

Aquesta escala, és una mesura d'avaluació que té com a objectiu principal determinar el grau de BP del que disposa una persona, i sorgeix d'un model multidimensional de BP proposat per Ryff (1989a, 1989b). Les dimensions que componen aquest model són les següents: autoacceptació, relacions positives amb els altres, autonomia, domini de l'entorn, propòsit a la vida i per últim, creixement personal. Així doncs, aquesta escala avalua el BP mesurant diferents elements relacionats amb cadascuna d'aquestes dimensions (Díaz et al., 2006).

Partint de l'escala original de Ryff (1989), per tal de millorar la consistència interna d'aquesta, van Dierendonck va proposar al 2004 una versió formada per 39 ítems, amb entre 6 i 8 ítems per cadascuna de les dimensions. Aquesta versió va ser traduïda l'any 2006 per Díaz, Rodríguez-Carvajal, Blanco, Moreno-Jiménez, Gallardo, Valle i van Dierendonck.

Per últim, cal comentar que es tracta d'una escala amb un format de resposta de tipus Likert amb 6 punts, on el subjecte pot respondre amb puntuacions compreses entre 1 (totalment en desacord) i 6 (totalment d'acord) (Díaz et al., 2006).

## **Inventari de Situacions Socials (ISS)**

L'inventari de situacions socials, va ser construït l'any 2009 per Guaygua i Roth, amb l'objectiu d'avaluar i diagnosticar les HHSS de les persones. Així doncs, es tracta d'una escala formada per 31 ítems, amb 3 dimensions ben diferenciades.

En primer lloc, Atorgar/demandar està formada per 9 ítems, i avalua un conjunt de conductes verbals i no verbals que expressen accions de reciprocitat i d'acció mútua, per tant, és l'acció de demandar opinions i punts de vista a una persona, i de la mateixa manera, poder expressar lliurement les pròpies opinions i creences a l'altra persona (Guaygua i Roth, 2008).

Tot seguit, Cerca/acostament es relaciona amb les conductes verbals i no verbals que permeten iniciar la comunicació amb una altra persona i està formada per 11 ítems. Per últim, la dimensió Auto-revelació, la componen un total d'11 ítems i avalua l'expressió d'emocions, sentiments, desitjos i opinions que un dels interlocutors comunica amb la finalitat de mantenir una relació més profunda (Guaygua i Roth, 2008).

Per últim, cal destacar que les respostes en aquesta escala es recullen a través d'una escala de Likert amb 5 opcions de resposta compreses entre 1 (totalment en desacord) i 5 (totalment d'acord).

### **2.1.7 Procediment de recollida de dades**

El procediment de recollida de dades es va dur a terme utilitzant els tres qüestionaris presentats anteriorment, adaptant aquests a un únic formulari online a través de l'aplicació web Google Forms.

Es va compartir el formulari a través de correu electrònic i xarxes socials durant el mes de Febrer del 2019 i estava format en primer lloc, pel consentiment informat on s'exposava quin era l'objectiu de la investigació, quins qüestionaris el formaven i quina era la duració aproximada de la realització del formulari. A més, s'informava que la recerca tenia únicament fins estadístics i que la informació recollida era totalment confidencial. També es demanava als participants total sinceritat en les seves respostes per tal d'obtenir resultats més vàlids i acurats, i per últim, s'agraïa la participació i es donava total llibertat per abandonar l'estudi si algun dels subjectes ho creia convenient.

A continuació, el formulari constava d'un breu apartat de dades demogràfiques on es recollia informació com el gènere, l'edat, l'ocupació actual i, si estaven treballant, quina era la posició que ocupaven a l'empresa. Finalment, es passava a l'administració dels qüestionaris, proporcionant les instruccions necessàries per tal que els subjectes poguessin contestar de manera correcta.

Un cop obtingudes les dades, es va elaborar una base de dades i es varen analitzar els resultats utilitzant el software estadístic *IBM SPSS Statistics* versió 25.

## **2.2 Resultats**

### **2.2.1 Intel·ligència Emocional en la població general**

En primer lloc, pel que fa a l'avaluació de la IE mitjançant el qüestionari TMMS-24, la mitjana de la puntuació total obtinguda és 85,90 (dt= 11,54) amb una mínima de 49 i una màxima de 114.

D'altra banda, les puntuacions obtingudes en les subdimensions de la prova són les següents: en la subdimensió Atenció emocional s'ha trobat una mitjana de 28,93 (dt= 6,57) amb una puntuació mínima de 12 i una màxima de 40. En segon lloc, a Claredat de sentiments, aquesta presenta una mitjana de 28,06 (dt= 5,81) amb una puntuació mínima de 10 i una màxima de 40. Per últim, en la subdimensió Reparació emocional s'ha obtingut una puntuació mitjana de 28,91 (dt=5,81) amb una puntuació mínima de 14 i una màxima de 40.

A continuació, tal d'avaluar si existeix relació entre la IE i l'edat, s'ha aplicat una correlació bivariada de Pearson (Taula 2):

	Puntuació Total TMMS-24	Atenció emocional	Claredat de sentiments	Reparació emocional
Edat	r = 0,227*	r = 0,043	r = 0,270**	r = 0,133
	p = 0,017	p = 0,659	p = 0,004	p = 0,167
	N= 110	N= 110	N= 110	N= 110

\*\* . La correlació és significativa en el nivell 0,01 (bilateral).

\* . La correlació és significativa en el nivell 0,05 (bilateral).

**Taula 2:** correlacions entre l'edat i les puntuacions del TMMS-24.

Tal i com es mostra a la taula, es dona una correlació moderada entre l'edat i la puntuació total del TMMS-24 ( $r=0,227^*$ ,  $p=0,017$ ), de manera que a major edat, els individus presenten més habilitats d'IE. En relació a les subdimensions del TMMS-24, es va trobar que en la subdimensió Atenció emocional, no existeix correlació amb l'edat del subjecte ( $r=0,043$ ,  $p=0,659$ ). En tercer lloc, la subdimensió Claredat de sentiments mostra una correlació forta significativa estadísticament ( $r=0,270^{**}$ ,  $p=0,004$ ), i per últim, en la subdimensió Reparació emocional no es presenten puntuacions significatives ( $r=0,133$ ,  $p=0,167$ ).

En segon lloc, es presenten els resultats obtinguts en l'avaluació de la IE en funció del gènere, presentant la puntuació total i les puntuacions obtingudes en les diferents subdimensions del TMMS-24 (Taula 3):

Dimensions	Gènere	Mitjana	Desviació Estàndard (Dt)	Mínim	Màxim
Puntuació total	<i>Home</i>	80,96	12,77	49	101
	<i>Dona</i>	87,43	10,76	63	114
Atenció emocional	<i>Home</i>	25,31	6,83	12	37

	<i>Dona</i>	30,05	6,10	13	40
Claredat de sentiments	<i>Home</i>	27,35	6,97	10	37
	<i>Dona</i>	28,29	5,42	14	40
Reparació emocional	<i>Home</i>	28,31	5,93	14	37
	<i>Dona</i>	29,10	5,80	15	40

**Taula 3:** mitjana, desviació estàndard i puntuacions mínimes i màximes a l'escala TMMS-24 en funció del gènere.

Pel tal d'avaluar les possibles diferències en la puntuació total i en cadascuna de les subdimensions del TMMS-24 en funció del gènere, s'ha aplicat una t de student per a mostres independents. Així doncs, pel que fa a la puntuació total, no s'han obtingut resultats estadísticament significatius ( $F=0,244$ ,  $p=0,012$ ). D'altra banda, es donen diferències estadísticament significatives en la subdimensió Atenció emocional ( $F=0,070$ ,  $p=0,001$ ). Pel que fa a la subdimensió Claredat de sentiments, no s'han donat resultats destacables ( $F=2,007$ ,  $p=0,473$ ), i per últim, en la subdimensió Reparació Emocional els resultats obtinguts tampoc mostren diferències significatives entre homes i dones ( $F=0,026$ ,  $p=0,548$ ).

### 2.2.2 Relació entre el nivell d'intel·ligència emocional i el benestar psicològic

Pel que fa a la relació entre el nivell d'IE i el BP, cal recordar que l'Escala de Benestar Psicològic de Ryff està formada per les següents subdimensions: domini de l'entorn, creixement personal, propòsit a la vida, autonomia, autoacceptació i relacions positives. Les puntuacions obtingudes es presenten a continuació (Taula 4):

Dimensions	Mitjana	Desviació Estàndard (Dt)	Mínim	Màxim
Puntuació total	127,67	18,40	73	165
Domini de l'entorn	21,95	4,09	7	30
Creixement personal	19,55	3,77	10	24
Propòsit a la vida	22,05	4,68	9	30
Autonomia	24,91	5,58	9	36
Autoacceptació	17,75	3,66	6	24
Relacions positives	21,45	2,86	13	26



**Taula 4:** mitjana, desviació estàndard, puntuacions mínimes i màximes en la puntuació total i les subdimensions de l'Escala de Benestar Psicològic de Ryff.

D'altra banda, per tal d'avaluar la relació entre la IE i el BP dels individus, s'ha realitzat una correlació bivariada de Pearson entre la puntuació total del TMMS-24 i la puntuació total i la puntuació en les sub-dimensions de l'escala de Ryff. Els resultats obtinguts són els següents (Taula 5):

	Puntuació Total Ryff	Domini de l'entorn	Creixement personal	Propòsit a la vida	Autonomia	Autoacceptació	Relacions positives
Puntuació total TMMS-24	$r = 0,451^{**}$	$r = 0,410^{**}$	$r = 0,444^{**}$	$r = 0,441^{**}$	$r = 0,181$	$r = 0,295^{**}$	$r = 0,278^{**}$
	$p = 0,000$	$p = 0,000$	$p = 0,000$	$p = 0,000$	$p = 0,059$	$p = 0,002$	$p = 0,003$

\*\* . La correlació és significativa en el nivell 0,01 (bilateral).

\*. La correlació és significativa en el nivell 0,05 (bilateral).

**Taula 5:** correlacions entre l'escala TMMS-24 i l'Escala de Benestar Psicològic de Ryff.

Per tant, tal i com es mostra a la taula, s'ha trobat una correlació positiva entre la puntuació total de l'Escala de Benestar Psicològic de Ryff i la puntuació total del TMMS-24. Així, a mesura que un individu desenvolupa l'habilitat d'IE, augmenta també la seva percepció de benestar vital, el seu procés de creixement personal. D'altra banda, pel que fa a la relació entre la puntuació total del TMMS-24 i les subdimensions de l'Escala de Benestar Psicològic, es dona una correlació positiva forta amb totes les subdimensions excepte amb la subdimensió autonomia, on la correlació no és significativa.

### 2.2.3 Relació entre el nivell d'intel·ligència emocional i les habilitats socials

En tercer lloc, pel que fa a l'Inventari de Situacions Socials (ISS), aquest està format per tres subdimensions: Atorgar/demandar, Cerca/acostament i Auto-revelació. Els resultats obtinguts són els següents (Taula 6):

Dimensions	Mitjana	Desviació Estàndard (Dt)	Mínim	Màxim
Puntuació total	74,08	21,30	35	140
Atorgar/demandar	19,57	6,66	9	37
Cerca/acostament	27,99	7,95	11	50
Auto-revelació	26,52	8,51	13	54

**Taula 6:** mitjana, desviació estàndard i puntuacions mínimes i màximes a l’Inventari de Situacions Socials (ISS).

Tot seguit, per avaluar si existeix relació entre la IE i les HHSS, s’ha aplicat una correlació bivariada de Pearson entre la puntuació total del TMMS-24 i la puntuació total i la puntuació en les sub-dimensions de l’escala de Ryff. Les puntuacions obtingudes són les següents (Taula 7):

	Puntuació Total	Atorgar/demandar	Cerca/acostament	Auto-revelació
Puntuació total TMMS-24	r = -0,252** p = 0,008	r = -0,161 p = 0,093	r = -0,341** p = 0,000	r = -0,186 p = 0,052

\*\* . La correlació és significativa en el nivell 0,01 (bilateral).

\* . La correlació és significativa en el nivell 0,05 (bilateral).

**Taula 7:** correlacions entre l’escala TMMS-24 i l’Inventari de Situacions Socials (ISS).

Tal i com es pot apreciar a la taula 7, s’ha trobat una correlació negativa entre la puntuació total del TMMS-24, la puntuació total de l’Inventari de Situacions Socials i la subdimensió Cerca/acostament. Aquest fet, s’explica degut a que a mesura que augmenta el nivell d’IE d’una persona, les HHSS i la necessitat de Cerca/acostament són menors. Per altra banda, no es va trobar relació entre les subdimensions Atorgar/demandar i Auto-revelació i la IE.

## 2.3 Discussió

Per començar amb l'apartat de discussió, cal recordar que l'objectiu general de la present recerca era dur a terme l'avaluació de la IE en població general. Un cop fet això, sorgeixen objectius més específics i també un seguit d'hipòtesis. A continuació, tenint en compte els resultats obtinguts, es pretén determinar si les hipòtesis que varen ser plantejades en un primer moment es compleixen o no.

En primer lloc, cal destacar que les puntuacions obtingudes per la mostra en l'avaluació de la IE, han estat majoritàriament normatives. En alguns casos, s'han obtingut puntuacions baixes, amb aproximadament un 10% de la mostra. D'altra banda, aproximadament un 3% de la població presenta puntuacions molt altes en l'avaluació de la IE.

Pel que fa les hipòtesis presentades, la primera es relacionava amb el fet que els individus amb una edat més avançada, presentaven un nivell més elevat d'IE. De fet, alguns autors afirmen que es existeix una relació positiva entre l'edat d'un individu i el seu nivell d'IE. Concretament, Bar-On (2000), va demostrar en les seves investigacions que estableix una relació directament proporcional entre l'edat i la capacitat d'IE. Per altra banda, Danvila i Sastre (2010), afirmen que es dona una relació proporcional entre l'edat d'un individu i l'habilitat d'IE. A més, Punia (2002), va mostrar que la relació entre l'edat i la IE no era lineal, a mesura que augmenta l'edat, augmenten les competències d'IE fins que arriba un moment en que aquestes comencen a disminuir.

Un cop obtinguts els resultats de la recerca, aquests mostren correlacions significatives en la puntuació total del TMMS-24, però més concretament en la subdimensió Claredat de Sentiments. Aquesta subdimensió fa referència a la capacitat que presenten els individus per comprendre les pròpies emocions, entendre-les i assimilar-les. Així doncs, tal i com descriuen les puntuacions obtingudes, a mesura que augmenta l'edat d'una persona, augmenta la seva capacitat de comprensió emocional.

Per contra, destaca el fet que les subdimensions Atenció i Reparació emocional no han obtingut puntuacions significatives en relació a l'edat dels participants. Per tant, es pot afirmar que existeix una correlació positiva entre la claredat emocional i l'edat dels subjectes, però no es pot establir una relació directament proporcional entre l'atenció prestada a les emocions i la regulació emocional a mesura que augmenta l'edat.

Així doncs, es pot afirmar que la comprensió de les emocions augmenta amb l'edat, a mesura que passen els anys els individus comprenen millor les seves pròpies emocions, però no presten més atenció a aquestes ni presenten estratègies de regulació emocional més eficaces i adaptatives. Aquest fet, pot relacionar-se amb l'educació rebuda, al cap i a la fi, l'augment de la comprensió emocional pot ser conseqüència de la repetida exposició a una emoció concreta. En canvi, l'atenció i la reparació de les emocions depenen en gran part de la voluntat del subjecte, i pot ser per això que aquestes no augmentin a mesura que augmenta l'edat.

La segona hipòtesis, feia referència al fet que existeixen diferències importants en els nivells d'IE en funció del gènere. En la literatura científica, es presenten resultats contradictoris en les diferències en els nivells d'IE segons el gènere. Amb tot això, existeix actualment acord amb el fet que les dones presenten més habilitats per reconèixer les emocions, són més empàtiques, tenen més facilitat per expressar les seves emocions i utilitzen amb més freqüència la informació de caràcter emocional (Hall 1979, i Noller, 1986).

A més, un estudi realitzat per Mandell i Pherwani (2003), presenta diferències significatives en els nivells d'IE entre homes i dones, afirmant que les dones obtenen puntuacions més elevades en el control emocional que els homes. Altres autors com Bar-On (1997), van afirmar que no existeixen diferències significatives en la IE en funció del sexe de l'individu.

Així doncs, tenint en compte les puntuacions totals, els resultats de la present investigació no mostren diferències significatives en funció del gènere en la capacitat d'IE. Concretament, es donen diferències estadísticament significatives en la subdimensió Atenció emocional del TMMS-24, on les dones han obtingut puntuacions més altes que els homes. Per tant, es pot interpretar que les dones atenen més el seu estat emocional que els homes. És per això que els resultats de la present recerca confirmen part dels resultats que van obtenir Hall (1979) i Noller (1986), quan van afirmar que les dones utilitzen amb més freqüència la informació emocional.

D'altra banda, Hall (1979) i Noller (1986), van afirmar que les dones tenen més habilitats de reconeixement emocional que els homes. Tot i això, els resultats obtinguts en la present investigació no han mostrat diferències significatives entorn a la claredat de sentiments i a la regulació emocional. Això pot ser degut al rol social de la dona, ja que tal i com afirmen Feldman Barret, Lane, Sechrest i Schwartz (2000); Garaigordobil i Galdeano, (2006) i Sunew, (2004), s'entén que el sexe femení és més sensible a l'estat emocional i expressa amb més facilitat les seves emocions.

A més, un cop dut a terme l'anàlisi de resultats, cal destacar que Mandell i Pherwani (2003), varen trobar en les seves investigacions diferències en quan al nivell de control emocional. Així doncs, segons aquests autors, les dones presenten habilitats més desenvolupades entorn a la regulació de la emocions, fet que no es pot confirmar amb els resultats obtinguts en la present recerca, ja que no s'ha trobat relació en la IE en funció del gènere.

Per tant, entenent la IE com un constructe format per tres elements diferenciats, l'atenció a les emocions, la claredat de sentiments i la regulació de les emocions, es pot afirmar que les dones presenten puntuacions més elevades en una de les subdimensions que componen la IE, però no en les altres dues, on els resultats obtinguts no han aportat informació estadísticament significativa.

En relació a la tercera hipòtesis de l'estudi, aquesta es relaciona amb l'existència d'una correlació positiva entre la capacitat d'IE i el BP. Els resultats obtinguts, correlacions positives entre la IE i el nivell de BP dels individus. Autors com Álvarez i Sánchez (2003), van dur a terme una investigació relacionant la IE, el BP i l'Estabilitat Emocional, i els resultats d'aquesta van mostrar relacions positives entre el nivell d'IE i el BP dels subjectes. A més, Brackett i Mayer (2003); Brackett et al, (2006) van avaluar la relació entre l'habilitat d'IE i el BP utilitzant l'Escala de Benestar Psicològic de Ryff, instrument utilitzat en la present recerca, i els resultats mostren també correlacions positives entre ambdós constructes.

Els resultats del present estudi, per tant, venen a confirmar que existeixen relacions positives entre la capacitat d'atenció, comprensió i gestió dels estats emocionals amb el BP que presenten els individus.

Entorn a aquesta tercera hipòtesis, els resultats obtinguts en la present recerca mostren que hi ha una relació entre la puntuació total del TMMS-24 que avalua la IE, i la majoria de les subdimensions de l'Escala de Benestar Psicològic de Ryff, per tant, la hipòtesis es confirma. Així doncs, el nivell d'IE es relaciona directament amb les subdimensions Domini de l'entorn, Creixement personal, Pròposit a la vida, Autoacceptació i Relacions positives. D'altra banda, en la subdimensió Autonomia, que fa referència al dret que té una persona a decidir i regular el propi comportament, no existeix correlació entre aquesta i la IE.

Així, tal i com afirmen Veliz, Dörner, Soto, Reyes i Ganga (2018), s'entén que l'atenció, la comprensió i la regulació de les emocions es relacionen amb variables de caràcter personal. Per tant, l'individu juga un paper actiu en aquestes situacions i el desenvolupament d'aquestes proporciona satisfacció a la persona. D'altra banda, la subdimensió Autonomia es percep amb

més dificultats, i és per això, que no s'obtenen correlacions entre aquesta subdimensió i el nivell d'IE.

D'altra banda, pel que fa a l'últim constructe a estudiar, la quarta hipòtesis fa referència a la relació entre la IE i les HHSS. Així doncs, una investigació duta a terme per Pérez, Filella i Soldevila (2007), mostra una correlació positiva entre la IE i les HHSS. A més, Morales (2017) també va establir relacions positives entre les HHSS i la IE. Per altra banda, Fernández-Berrocal i Extremera (2004), van mostrar que un nivell d'IE més desenvolupat pot predir més interaccions positives i reduir les negatives.

Amb tot això, Fernández-Berrocal i Extremera (2004) van afirmar que és necessari tenir un bon coneixement de les emocions per poder comprendre les emocions dels altres. Per últim, Akhavan i Mofradnezhad (2018), van dur a terme una investigació on van mostrar nivells més alts d'HHSS en una mostra de persones grans. Així, disposen de més habilitats per la regulació de les emocions i això es relaciona amb una major facilitat per apreciar la part positiva de la vida.

Així doncs, els resultats de la present investigació mostren una correlació negativa significativa entre la puntuació total del TMMS-24, la puntuació total de l'Inventari de Situacions Socials i la subdimensió Cerca/acostament. Per tant, la quarta hipòtesis es rebutja, ja que no es donen relacions positives entre la IE i les HHSS dels individus de la mostra i a mesura que augmenta la IE, el nivell d'HHSS que presenta un individu és menor.

Amb això, la subdimensió Cerca/acostament fa referència a les conductes tant verbals com no verbals que una persona utilitza per iniciar un procés comunicatiu. Per tant, s'entén que quan més desenvolupat es troba el nivell d'IE en un individu, menys conductes verbals i no verbals utilitzarà per tal d'establir relacions amb els altres.

Aquest fet, es pot relacionar amb la idea que una persona amb un nivell d'IE desenvolupat, per tant, que para atenció a les emocions, les comprèn i les regula de forma adaptativa, pot no tenir la necessitat d'establir relacions socials amb altres persones. Així, s'han trobat correlacions negatives entre la IE i les HHSS i per tant, quan el nivell d'IE augmenta, les HHSS disminueixen. Això pot suggerir que el primer constructe està més influenciat per variables intrapersonals, i no tant per components interpersonals.

En tot cas, els resultats obtinguts desconfirmen el que s'ha trobar en la literatura prèvia i per tant, es faran necessaris més estudis en un futur per tal d'avaluar aquesta relació entre la IE i la Cerca/acostament.

Un cop presentats els resultats, destaca com a futura línia de treball el fet d'aprofundir en la relació entre la IE i les HHSS, utilitzant mesures d'habilitat per tal d'avaluar la IE. Aquestes mesures d'avaluació realitzen un procés més objectiu i estan menys vinculades a la capacitat introspectiva del subjecte i a la memòria (Extremera i Fernández-Berrocal, 2004).

De fet, Lopez, Coté i Salovey, afirmen que les mesures d'auto-informe avaluen el coneixement que té la persona de les estratègies emocionals de les quals disposa per gestionar diferents situacions, però no avaluen la capacitat de posar en pràctica aquests coneixements. Per tant, seria interessant poder utilitzar una mesura d'habilitat per avaluar la IE, per d'aquesta manera, observar si es donen diferències en els nivells d'IE i la relació amb les HHSS.

Per concloure, seria també interessant dur a terme investigacions més profundes i acurades per tal d'establir una relació més precisa entre la IE, el BP i les HHSS. Per tot seguit, poder generalitzar les dificultats que es mostrin en els resultats i elaborar una proposta d'un programa de millora de la IE amb tècniques eficaces i ajustades a les necessitats de la població.

## 2.4 Conclusions

Per concloure, la present investigació tenia com a objectiu principal dur a terme l'avaluació de la IE en una mostra de població general. Així doncs, un cop fet això, pretenia estudiar la diferència en la IE segons l'edat i el gènere dels individus. I per últim, es tractava d'analitzar si existia relació entre aquest constructe i el BP i les HHSS.

Amb tot això, un cop analitzats els resultats obtinguts, tenint en compte que el constructe IE s'ha analitzat a través de tres subdimensions, pel que fa a l'edat, es pot afirmar que la comprensió de les emocions augmenta a mesura que augmenta l'edat de l'individu. D'altra banda, destaca que pel que fa a l'atenció i a la gestió emocional, aquestes subdimensions no augmenten a mesura que augmenta l'edat. Així doncs, en aquest sentit, seria interessant ampliar la recerca per tal d'analitzar el per què d'aquestes diferències, i incloure tècniques en el programa de millora que desenvolupin l'atenció i la gestió emocional en individus d'edats diferents.

A més, tenint en compte el gènere, la hipòtesis inicial presentava relacions positives entre la IE i el sexe, i un cop analitzades les dades, es pot concloure amb el fet no es donen diferències significatives en funció del gènere, únicament en l'atenció emocional, on les dones obtenen puntuacions més altes que els homes.

En tercer lloc, pel que fa a l'estudi de la relació entre la IE i el BP, els resultats de la present investigació han mostrat que a mesura que augmenta el nivell d'IE d'una persona, augmenta també el BP, excepte en la subdimensió Autonomia, on no s'han donat puntuacions significatives. Per aquest motiu, en un futur seria interessant aprofundir en aquest sentit, i avaluar específicament la dependència-autonomia dels individus tot relacionat aquests conceptes amb la IE.

Tot seguit, i pel que fa a la relació entre la IE i les HHSS, els resultats obtinguts no han estat els esperats, ja que un cop analitzades les dades, aquestes mostren una relació inversament proporcional entre aquests constructes, concretament en la subdimensió Cerca/acostament. En futures recerques, seria interessant aprofundir en la relació entre aquests constructes, per tal de validar els resultats obtinguts i si fos necessari, aplicar els resultats en la proposta de programa de millora de la IE.

Per últim, és important tenir en compte les limitacions d'aquesta recerca. Així doncs, primerament, destaca la varietat de la mostra, ja que la majoria de subjectes que han participat



en la investigació han estat dones, i per tant, hagués resultat interessant tenir una mostra balancejada. D'altra banda, una altra limitació en aquest estudi ha estat l'instrument d'auto-informe utilitzat per avaluar la IE. Els instruments d'auto-informe avaluen variables intrapersonals i per això, l'individu ha de dur a terme un procés d'introspecció per tal de contestar els ítems del qüestionari, però no tenen en compte variables interpersonals, aquelles relacionades amb el reconeixement i la comprensió emocional dels altres. En un futur, seria d'interès combinar mesures subjectius i mesures objectius per tal d'avaluar tant habilitats intrapersonals com interpersonals. Per últim, una altra limitació es troba relacionada amb els ítems dels qüestionaris que no han tingut en compte l'orientació sexuals dels participants, i que per tant, aquest fet pot reduir considerablement la fiabilitat de les respostes obtingudes. Més concretament, l'ítem de l'Inventari de Situacions Socials "No se como acercarme a una persona del sexo opuesto que me gusta", no està formulat tenint en compte les diferències individuals dels subjectes en quan a la seva orientació sexual.

Pel que fa a futures recerques en aquesta línia, resultaria interessant poder ampliar la mida de la mostra, incloent més dades de subjectes del sexe masculí, i ampliar també l'edat dels participants, per tal d'obtenir dades més variades en quan a l'edat. A més, seria també interessant aprofundir en l'estudi de la relació entre la IE i les HHSS dels participants. D'aquesta manera, un cop analitzats els resultats, aquests han estat rellevants ja que permetran, en un futur, elaborar una proposta de programa de millora de la IE per a població general en format d'aplicació mòbil. Els resultats poden mostrar quina de les subdimensions que avaluen la IE presenta puntuacions més baixes, en aquest cas, la relacionada amb la comprensió emocional. En aquest sentit, els resultats aporten les dades necessàries per tal d'elaborar un programa d'intervenció més acurat i adaptat a les necessitats dels usuaris i usuàries.

### 3. Bibliografia

Akhavan Tafti, M., i Mofradnezhad, N. (2018). The Relationship of Emotional Intelligence and Social Skills with Psychological Well-being in the Elderly. *Salmand*, 13(916), 334–345. doi:10.32598/sija.13.3.334

Almazán, C., Espallargues, M., i Oliva, G. (2002). Dissenys d'estudi en recerca clínicoepidemiològica. Part I: estudis descriptius. *Pediatría catalana*, 62. Recuperat de: [http://webs.academia.cat/revistes\\_elect/view\\_document.php?tpd=2&i=1490](http://webs.academia.cat/revistes_elect/view_document.php?tpd=2&i=1490)

Andrews., F i Withey, S. (1976). Social indicators of well being: American 's perceptions of life quality. Nueva York: Plenum.

Bar-On, R. Development of the Bar-On EQ-I: a measurement of emotional and social intelligence. *Paper presented at the 105th Annual Convention of the American Psychological Association*. Chicago, 1997b.

Bar-On, R. (2000). Emotional and social intelligence: insights from the emotional quotient inventory (EQ-I). Dins Bar-On, R. i Parker, J.D.A. *The Handbook of Emotional Intelligence*. (p. 363-388). San Francisco: Jossey-Bass.

Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International University.

Bermúdez, M., Álvarez, I., i Sánchez, A. (2003). Análisis de la relación entre inteligencia emocional, estabilidad emocional y bienestar psicológico. *Universitas Psychologica*, 2(1), 27-32. Recuperat de: <http://www.redalyc.org/html/647/64720105>

Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Editorial Síntesis.

Blanco, A. i Díaz, D. (2005). El bienestar social: su concepto y medición. *Psicothema*, 17 (4), 582-589. Recuperat de: <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=3149>

Boyatzis, R.E., i Saatioglu, A. (2008). A 20-year view of trying to develop emotional, social and cognitive intelligence competencies in graduate management education. *Journal of Management Development* 27(1), 92-108.

Boyatzis, R., Goleman, D. i Rhee, K. (2000). Clustering competence in emotional intelligence: Insights from the emotional competence inventory (ECI). Dins Bar-On, R., i Parker, J.D.A. *Handbook of Emotional Intelligence*. (p.343-362). San Francisco: Jossey-Bass.

Brackett, M. A. i Mayer, J. D. (2003). Convergent, discriminant, and incremental validity of competing measures of emotional intelligence. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(9), 1147-1158. doi: 10.1177/0146167203254596

Brackett, M., Rivers, SE., Shiffman, S., Lerner, N. i Salovey, P. (2006). Relating emotional abilities to social functioning: A comparison of self-report and performance measures of emotional intelligence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 780-795. Recuperat de: <http://www.eiconsortium.org/pdf/Brackett.Rivers.Shiffman.Lerner.Salovey.JPSP.2006.pdf>

Caballo, V. E., i Buela, G. (1989). Diferencias conductuales, cognoscitivas y emocionales entre sujetos de alta y baja habilidad social. *Revista de Análisis del Comportamiento*, 4, 1-19. Recuperat de: <https://biblat.unam.mx/pt/revista/revista-mexicana-de-psicologia/articulo/una-aportacion-espanola-a-los-aspectos-moleculares-a-la-evaluacion-y-al-entrenamiento-de-las-habilidades-sociales>

Candela, C., Barberá, E., Ramos, A. y Sarrió, M. (2001). Inteligencia Emocional y la variable genero. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 5(10). Recuperat de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1024674>

Carmeli, A., Yitzhak-Halevy, M. i Weisberg, J. (2009). The relationship between emotional intelligence and psychological wellbeing. *Journal of Managerial Psychology*, 24, 66–78. doi: 10.1108/02683940910922546

Casullo, M., I Castro Solano, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología de La PUCP*, 18(1), 35–68.

Chen, W., Jacobs, R. i Spencer, L. (1998). Calculating the Competencies of Stars. Dins Goleman, D. *Working with Emotional Intelligence*, (p. 377-380). New York: Bantam Books.

Cattell, R. B. (1965). *The scientific analysis of personality*. Baltimore: Penguin Books.

Damasio, A. (2010): *Y el cerebro creó al hombre*. Barcelona. Destino.

Danvila, I., Valle, D. E. L., Ángel, M., i Castillo, S. (2010). Inteligencia Emocional: una revisión del concepto y líneas de investigación. *Cuadernos de Estudios Empresariales*, 20, 107-126. Recuperat de: <https://docplayer.es/4184791-Inteligencia-emocional-una-revision-del-concepto-y-lineas-de-investigacion.html>

Davis, M. H. (1980). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44 (1), 113-126. Recuperat de: [https://www.uv.es/~friasnav/Davis\\_1980.pdf](https://www.uv.es/~friasnav/Davis_1980.pdf)

Diaz, D. et al. (2006). Spanish adaptation of the psychological well-being scales (PWBS). *Psicothema*, 18, 572–577. Recuperat de: <http://www.crecimientopositivo.es/Materiales/well-being-psycothema.pdf>

Diener, E. (1994). El bienestar subjetivo. *Intervención Psicosocial*, 3, 67-113.

Diener, E., Suh, E. i Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 3(1), 25-41. Recuperat de: [https://www.scirp.org/\(S\(351jmbntvnsjt1aadkposzje\)\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=697758](https://www.scirp.org/(S(351jmbntvnsjt1aadkposzje))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=697758)

Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157.

Delhom, I., Gutierrez, M., i Meléndez, J. C. (2017). Emotional intelligence in older adults: psychometric properties of the TMMS-24 and relationship with psychological well-being and life satisfaction. *Interantional Psychogeriatrics*, 29(8), 1327–1334. doi:10.1017/S1041610217000722

Eceiza, M., Arrieta, M., i Goñi, A. (2008). Habilidades sociales y contextos de la conducta social. *Revista de Psicodidáctica*, 13(1), 11-26. Recuperat de: <https://www.redalyc.org/html/175/17513102/>

Ellis, A. (1962). *Razón y emoción en psicoterapia*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Escoda, N. P. (2007). Educación emocional y habilidades sociales. *Inteligencia Emocional: 20 años de investigación y desarrollo*. 473–478. Recuperat de: <http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/Educacion-emocional-y-habilidades-sociales.pdf>

Evans, I. (1986). Response structure and de triple-response-mode concept. Dins R.O. Nelson i S. E. Hayes (Eds.), *Conceptual Foundation of Behavioral assessment*. New York: Guilford.

Extremera, N., i Fernández-Berrocal, P. (2004). El uso de las medidas de habilidad en el ámbito de la inteligencia emocional. Ventajas e inconvenientes con respecto a las medidas de auto-informe. *Boletín de Psicología*, 80, 59-77. Recuperat de: <https://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N80-3.pdf>

Extremera, N., i Fernández, P. (2004). Inteligencia emocional, calidad de las relaciones interpersonales y empatía en estudiantes universitarios. *Clínica y Salud*, 15 (2), 117–137. Recuperat de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180617822001>

Federación de Enseñanza de CC.OO. de Andalucía (2011). Temas para la Educación. *Revista digital para profesionales de la enseñanza* 12. Recuperat de: <https://www.feandalucia.ccoo.es/indicei.aspx?p=62&d=247>

Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., i Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*, 94, 751-755. Recuperat de: [http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/pdf53Inteligencia\\_Emocional\\_en\\_Espana.pdf](http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/pdf53Inteligencia_Emocional_en_Espana.pdf)

Fernández-Berrocal, P. i Extremera, N. (2005). Emotional Intelligence and emotional education from Mayer and Salovey's model. *Revista Interuniversitaria de Formación Del Profesorado*, 19(3), 63–93. Recuperat de: [https://emotional.intelligence.uma.es/documentos/pdf61modelo\\_de\\_mayer\\_salovey.pdf](https://emotional.intelligence.uma.es/documentos/pdf61modelo_de_mayer_salovey.pdf)

Fernández-Berrocal, P i Extremera, N. (2009). La Inteligencia Emocional y el estudio de la felicidad. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23 (3), 85-108. Recuperat de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27419066006>

Ferragut, M., i Fierro, A. (2012). *Inteligencia Emocional Bienestar Personal Y Rendimiento Academico*. 95–104. Recuperat de: <http://www.scielo.org.co/pdf/rlps/v44n3/v44n3a08.pdf>

García-Fernández, M. i Giménez-Mas, S.I. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 3(6), 43-52. Recuperat de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3736408.pdf>

García-Viniegras, C. R. V. (1996). Increasing staff knowledge of and improving attitudes toward patients with borderline personality disorder. *Psychiatric Services*, 47(5), 533–535. doi: 10.1176/ps.47.5.533

Gardner, H (1999). *Intelligence reframed: Multiple intelligence for the 21st century*. New York: Basic Books.

Goleman, G. (1995). *Emotional Intelligence*. Nueva York: Bantam.

Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.

Goleman, D. (1998). What makes a leader?. *Harvard Business Review*, 76, 93-104.

Goleman, D. (1998). *Working with Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books,

González, R., Freire, C., Piñeiro, I., González, P. (2010). Calidad de vida, bienestar y salud. *Calidad de vida, bienestar y salud*, 5-22. doi: 10.13140/RG.2.1.4446.4726

Grewal, D. i Salovey, P. (2005). “Feeling Smart: The Science of Emotional Intelligence”. *American Scientist*, 93, 330-339. Recuperat de: [http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/pdf61modelo\\_de\\_mayer\\_salovey.pdf](http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/pdf61modelo_de_mayer_salovey.pdf)

Guaygua, M., Roth, E. (2008). Desarrollo y Adaptación del Inventario de Situaciones Sociales (ISS): Validación Factorial, de Criterio y Cálculo de Confiabilidad. *Ajayu*, 6(2), 208-230. Recuperat de: [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-21612008000200005](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612008000200005)

Jarie, L., i Salavera, C. (2017). Emotional intelligence and social skills on self-efficacy in Secondary Education students. Are there gender differences?. *Journal of Adolescence*, 60, 39-46. doi: 10.1016/j.adolescence.2017.07.009

Keyes, C., Ryff, C. D., i Shmotkin, D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022.

Lang, P. J. (1968). Fear reductions and fear behavior: Problems in treating a construct. Dins J. M. Shlien (Ed.). *Research in psychotherapy*, 3. Washington: D.C. American Psychological Association. Recuperat de: <https://psycnet.apa.org/record/2004-15393-004>

Lloyd, S. J., Malek-Ahmadi, M., Barclay, K., Fernandez, M. R. i Chartrand, M. S. (2012). Emotional intelligence (EI) as a predictor of depression status in older adults. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 55, 570–573. doi: 10.1016/j.archger.2012.06.004

Lopes, P., Coté, S., Salovey, P. (en prensa). An ability model of emotional intelligence: Implications for assessment and training. En V. Druskat, F. Sala y G. Mount (Eds), *Advances in emotional intelligence: research and practice: Vol 2*. Lawrence Erlbaum Associat

Mahoney, M. J. (1974). *Cognition and behavior modification*. Cambridge, M.A.: Ballenger.

Mandell, B. i Pherwani, S. (2003). Relationship between emotional intelligence and transformational leadership style: a gender comparison. *Journal of Business and Psychology*, 17 (3), 387-404.

Manuel, F., i Rodríguez, M. (2017). Relaciones entre afrontamiento del estrés cotidiano, autoconcepto, habilidades sociales e inteligencia emocional. *European Journal of Education and Psychology*, 10(2), 41–48. doi:0.1016/j.ejeps.2017.04.001

Mayer, J. D. i Salovey, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 17,433-442.

Mayer, J.D. i Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence?. Dins Salovey, P i Sluyer, D. *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. (p.3-31). New York: Basic Books.

Meichenbaum, D. (1977) *Cognitive behavior modification: An integrative approach*. New York: Plenum.

Mestre, J.M., i Guil, R. (2004). *La regulación de las emociones. Una vía a la adaptación personal y social*. Madrid, Espanya: Ediciones Pirámide.

Molero, C., Saíz, E., i Esteban, C. (2012). Revisión Histórica Del concepto De Inteligencia: Una Aproximación a La Inteligencia Emocional. *Revista Latinoamericana De Psicología*, 30, 11–30. Recuperat de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80530101>

Molina, C. J., i Meléndez, J. C. (2006). Bienestar psicológico en envejecientes de la República Dominicana. *Geriátrika*, 22(3), 97-105. Recuperat de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2014468>

Olivera, M., i Simkin, H. (2016). Factores de la personalidad y su relación con el bienestar subjetivo y psicológico. *Hologramatica*, 25(1), 77–96. Recuperat de: [http://www.cienciared.com.ar/ra/usr/3/1669/holo25\\_v1\\_p77\\_96.pdf](http://www.cienciared.com.ar/ra/usr/3/1669/holo25_v1_p77_96.pdf)

Pena, M. i Repetto, E. (2008). Estado de la investigación en España sobre Inteligencia Emocional en el ámbito educativo. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 6(15), 400-420. Recuperado de: [http://www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/articulos/15/espagnol/Art\\_15\\_244.pdf](http://www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/articulos/15/espagnol/Art_15_244.pdf)

Pennebaker, J. W. (1997). *Opening up: The healing power of confiding in others*. New York: W. Morrow.

Punia, B.K. (2002). Emotional intelligence and leadership behavior in indian executives: an exploratory study. Unpublished manuscript. Hisar: Guru Jambheshwar University,

Rivera, A. (2015). Arqueología de las emociones. *Vínculos de Historia*, 4(1), 41–61. doi: 10.1016/j.jaa.2008.02.002

Roca, E. (2014). *Cómo mejorar tus habilidades sociales*, Valencia, Espanya: ACDE Ediciones.

Ryff, C. D., i Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. Recuperat de: <http://midus.wisc.edu/findings/pdfs/830.pdf>

Salovey, P., Mayer, J.D., Goldman, S.L., Turvey, C. & Palfai, T.P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. En J. W. Pennebaker (Ed.): *Emotion, Disclosure and Health* (p. 125-151): Washington: American Psychological Association. doi: 10.1037/10182-006



Salter, A. (1949). *Conditioned reflex therapy*. New York: Farrar, Strauss and Giroux.

Sánchez-Álvarez, N., Extremera, N. i Fernández-Berrocal, P. (2015). Maintaining life satisfaction in adolescence: affective mediators of the influence of perceived emotional intelligence on overall life satisfaction judgments in a two-year longitudinal study. *Frontiers in Psychology*, 6, 1892. doi: 10.3389/fpsyg.2015.01892

Sánchez-López, D., León-Hernández, S. R., i Barragán-Velásquez, C. (2015). Correlación de inteligencia emocional con bienestar psicológico y rendimiento académico en alumnos de licenciatura. *Investigación En Educación Médica*, 4(15), 126–132. doi: 10.16/j.riem.2015.04.002

Sánchez-Teruel, D., & Robles-Bello, M. A. (2018). Instrumentos De Evaluación En Inteligencia Emocional: Una Revisión Sistemática. *Perspectiva Educacional. Formación de Profesores*, 57(2), 27–50: doi.org/10.4151/07189729.

Sánchez, M. T., Fernández-Berrocal, P., Montañés, J., i Latorre, J. M. (2008). ¿Es la inteligencia emocional una cuestión de género? Socialización de las competencias emocionales en hombres y mujeres y sus implicaciones. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 6(15), 455–474. Recuperat de: [http://www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/articulos/15/espanol/Art\\_15\\_253.pdf](http://www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/articulos/15/espanol/Art_15_253.pdf)

Tomás, J. M., Meléndez, J. C i Navarro, E. (2008). Modelos factoriales confirmatorios de las escalas de Ryff en una muestra de personas mayores. *Psicothema*, 20 (2), 304-310. Recuperat de: <https://www.redalyc.org/html/727/72720221/>

Van Dierendonck, D. (2004) The construct validity of Ryff's Scale of Psychological well-being and its extension with spiritual well-being. *Personality and Individual Differences*, 36 (3), 629-644. Recuperat de: <http://www.crecimientopositivo.es/Materiales/well-being-psicothema.pdf>

Van Der Zee, K. (2004). Is trait-emotional intelligence simply or more than just a trait?. *European Journal of Personality*, 18, 243-263.

Veliz, A.L., Dörner, A., Soto, A., Reyes, Jose., i Ganga, F. (2018). Inteligencia emocional y bienestar psicológico en profesionales de enfermería del sur de Chile. *MediSur*, 16(2), 259-

266. Recuperat de: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1727-897X2018000200009&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2018000200009&lng=es&tlng=es).

Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención Psicosocial*, 3, 87-116. Recuperat de: <https://personal.eur.nl/veenhoven/Pub1990s/94d-fulls.pdf>

Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative? *Social Indicators Research*, 24, 1-34. Recuperat de: <https://link.springer.com/article/10.1007/BF00292648>

Wolpe, J. (1969). *La práctica de la terapia de conducta*. México: Trillas.

Zubieta, E., Muratori, M., i Fernandez, O. (2012). Bienestar subjetivo y psicosocial: explorando diferencias de género. *Salud y Sociedad*, 3(1), 66-76. Recuperat de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3911509>

## **4. Anexos**

### **4.1 Annex 1**

#### **Consentiment informat**

El cuestionario que se presenta a continuación forma parte de la investigación del Trabajo de Fin de Grado de Psicología de la UVIC-UCC, y tiene como objetivo principal el estudio de la Inteligencia Emocional y su relación con el Bienestar Psicológico y las Habilidades Sociales. Para ello se administran tres cuestionarios distintos y su duración aproximada es de 20 a 25 minutos.

De acuerdo con el Reglamento General de Protección de Datos (RGPD), la información obtenida en esta investigación será totalmente confidencial y utilizada únicamente con fines estadísticos. No hay respuestas correctas o incorrectas, solo es necesario que contestes con sinceridad. Por último, agradecer tu participación y comentar que esta es totalmente voluntaria y que si en algún momento no quieres seguir con la investigación puedes abandonarla sin que esto ocasione problema alguno.

Acepto

No acepto

## 4.2 Annex 2

### TMMS-24

**Instrucciones:** a continuación, encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase y indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con una “X” la respuesta que más se aproxime a sus preferencias. No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

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

1. Presto mucha atención a los sentimientos.

	1	2	3	4	5	
Nada de acuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

2. Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.

	1	2	3	4	5	
Nada de acuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

3. Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.

	1	2	3	4	5	
Nada de acuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

4. Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.

	1	2	3	4	5	
Nada de acuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

5. Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.

	1	2	3	4	5	
Nada de acuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

6. Pienso en mi estado de ánimo constantemente.

	1	2	3	4	5	
Nada de acuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

7. A menudo pienso en mis sentimientos.

	1	2	3	4	5	
Nada de acuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

8. Presto mucha atención a cómo me siento.

	1	2	3	4	5	
Nada de acuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

9. Tengo claros mis sentimientos.

	1	2	3	4	5	
Nada de acuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

10. Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.

	1	2	3	4	5	
Nada de acuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

11. Casi siempre sé cómo me siento.

	1	2	3	4	5	
Nada de acuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

12. Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.

	1	2	3	4	5	
Nada de acuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

13. A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.

	1	2	3	4	5	
Nada de acuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

14. Siempre puedo decir cómo me siento.

	1	2	3	4	5	
Nada de acuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

15. A veces puedo decir cuáles son mis emociones.

	1	2	3	4	5	
Nada de acuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

16. Puedo llegar a comprender mis sentimientos.

	1	2	3	4	5	
Nada de acuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

17. Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.

1 2 3 4 5  
Nada de acuerdo      Totalmente de acuerdo

18. Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.

1 2 3 4 5  
Nada de acuerdo      Totalmente de acuerdo

19. Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.

1 2 3 4 5  
Nada de acuerdo      Totalmente de acuerdo

20. Intento tener pensamientos positivos, aunque me sienta mal.

1 2 3 4 5  
Nada de acuerdo      Totalmente de acuerdo

21. Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.

1 2 3 4 5  
Nada de acuerdo      Totalmente de acuerdo

22. Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.

1 2 3 4 5  
Nada de acuerdo      Totalmente de acuerdo

23. Tengo mucha energía cuando me siento feliz.

	1	2	3	4	5	
Nada de acuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

24. Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.

	1	2	3	4	5	
Nada de acuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo



### 4.3 Annex 3

#### ESCALA DE BENESTAR PSICOLÒGIC DE RYFF

A continuación, encontraras unas afirmaciones destinadas a conocer el nivel de Bienestar Psicológico. Para poder valorar este concepto se utiliza una escala con puntuaciones comprendidas entre 1 (totalmente en desacuerdo) y 6 (totalmente de acuerdo). Por favor, contesta la alternativa que más se acerca a lo que piensas.

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>Totalmente en desacuerdo</b>	<b>Poco en desacuerdo</b>	<b>Bastante en desacuerdo</b>	<b>Poco de acuerdo</b>	<b>Bastante de acuerdo</b>	<b>Totalmente de acuerdo</b>

1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.

1    2    3    4    5    6

Totalmente en desacuerdo                       Totalmente de acuerdo

2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.

1    2    3    4    5    6

Totalmente en desacuerdo                       Totalmente de acuerdo

3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.

1    2    3    4    5    6

Totalmente en desacuerdo                       Totalmente de acuerdo

4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.

	1	2	3	4	5	6	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.

	1	2	3	4	5	6	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.

	1	2	3	4	5	6	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.

	1	2	3	4	5	6	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.

	1	2	3	4	5	6	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.

	1	2	3	4	5	6	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

10. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.

	1	2	3	4	5	6	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

11. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.

	1	2	3	4	5	6	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

12. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.

	1	2	3	4	5	6	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

13. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.

	1	2	3	4	5	6	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

14. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.

	1	2	3	4	5	6	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

15. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.

	1	2	3	4	5	6	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

16. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.

	1	2	3	4	5	6	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

17. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.

	1	2	3	4	5	6	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

18. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.

	1	2	3	4	5	6	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

19. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.

	1	2	3	4	5	6	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

20. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.

	1	2	3	4	5	6	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

21. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.

	1	2	3	4	5	6	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

22. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.

1 2 3 4 5 6

Totalmente en desacuerdo       Totalmente de acuerdo

23. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.

1 2 3 4 5 6

Totalmente en desacuerdo       Totalmente de acuerdo

24. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.

1 2 3 4 5 6

Totalmente en desacuerdo       Totalmente de acuerdo

25. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.

1 2 3 4 5 6

Totalmente en desacuerdo       Totalmente de acuerdo

26. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.

1 2 3 4 5 6

Totalmente en desacuerdo       Totalmente de acuerdo

27. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.

1 2 3 4 5 6

Totalmente en desacuerdo       Totalmente de acuerdo

28. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.

	1	2	3	4	5	6	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

29. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.

	1	2	3	4	5	6	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

#### 4.4 Annex 4

### INVENTARI DE SITUACIONS SOCIALS (ISS)

A continuació, se pretén llevar a cabo una evaluació de les habilitats socials. Per favor, lee atentamente cada una de las siguientes frases que describen situaciones cotidianas y marca la opción que refleje la forma en la que actúas.

1	2	3	4	5
<b>Totalmente en desacuerdo</b>	<b>En desacuerdo</b>	<b>Ni acuerdo ni desacuerdo</b>	<b>De acuerdo</b>	<b>Totalmente de acuerdo</b>

1. Tengo dificultad para expresar palabras de aliento a un amigo que acaba de perder a un ser querido.

1      2      3      4      5

Totalmente en desacuerdo                    Totalmente de acuerdo

2. Tengo dificultad para responder a comentarios desagradables y hostiles provenientes de familiares o amigos.

1      2      3      4      5

Totalmente en desacuerdo                    Totalmente de acuerdo

3. Me resulta difícil resistir la insistencia de mis amigos, cuando me piden hacer algo que no quiero.

1      2      3      4      5

Totalmente en desacuerdo                    Totalmente de acuerdo

4. Tengo dificultad para negar un préstamo cuando se trata de una persona cercana.

1      2      3      4      5

Totalmente en desacuerdo                    Totalmente de acuerdo

5. Tengo dificultad para reclamar por mis derechos cuando se me acusa injustamente.

	1	2	3	4	5	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

6. No sé cómo pedir explicaciones a un amigo que ha sido grosero conmigo.

	1	2	3	4	5	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

7. Tengo dificultad para pedir explicaciones a la persona que llega muy atrasada a nuestra cita.

	1	2	3	4	5	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

8. Tengo dificultad para expresar lo que pienso a mis amigos cuando piden mi opinión sobre ellos.

	1	2	3	4	5	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

9. No sé cuál es la mejor forma de expresar mi decisión cuando he cambiado de opinión.

	1	2	3	4	5	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

10. Tengo dificultad para pedir al vendedor la devolución de mi dinero cuando el producto ha caducado o tiene fallas.

	1	2	3	4	5	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo



11. Tengo dificultad para afrontar agresiones físicas hacia mi persona provenientes de extraños.

	1	2	3	4	5	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

12. No sé cómo responder a la intromisión de alguien cuando interrumpe una conversación importante.

	1	2	3	4	5	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

13. No sé cómo abordar a una persona que es grosera y vulgar conmigo, cuando necesito información de mi interés.

	1	2	3	4	5	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

14. Tengo dificultad para iniciar una conversación con un extraño(a) del sexo opuesto que recién conozco.

	1	2	3	4	5	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

15. No sé qué hacer cuando una persona del sexo opuesto me saluda y empieza a conversar conmigo.

	1	2	3	4	5	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

16. Tengo dificultad para expresar mi satisfacción cuando recibo un reconocimiento público.

	1	2	3	4	5	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

17. Tengo dificultad para oponerme al pedido de mis amigos cuando sus exigencias afectan mis intereses.

	1	2	3	4	5	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

18. No sé cómo abordar a una persona extraña que empieza a comentarme sobre sus problemas.

	1	2	3	4	5	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

19. Tengo dificultad para expresar mis convicciones religiosas o políticas cuando son distintas a la de los demás.

	1	2	3	4	5	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

20. Tengo dificultad para reclamar de manera firme y directa cuando la conducta de los demás tiene efectos negativos en mí.

	1	2	3	4	5	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

21. No sé cuál es la mejor manera para obtener una entrevista/cita después de muchas negativas.

	1	2	3	4	5	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

22. Tengo dificultad para pedir disculpas a amigos cuando mi comentario ha sido desagradable y fuera de lugar.

	1	2	3	4	5	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

23. Tengo dificultad para responder a comentarios y opiniones que juzgan negativamente mi forma de ser.

	1	2	3	4	5	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

24. Me resulta difícil expresar opiniones poco favorables acerca de los amigos, por temor a herir sus sentimientos.

	1	2	3	4	5	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

25. Tengo dificultad para establecer límites cuando personas invaden mi privacidad.

	1	2	3	4	5	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

26. Tengo dificultad para expresar disgusto cuando se discrimina a las personas por su apariencia física.

	1	2	3	4	5	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

27. Tengo dificultad para transmitir optimismo a personas que pasan por un momento difícil.

	1	2	3	4	5	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

28. Me cuesta trabajo expresar mi cambio de opinión a las personas por no ser visto como inseguro.

	1	2	3	4	5	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

29. Tengo dificultad para iniciar dar la bienvenida e iniciar una conversación con personas nuevas en el trabajo /en el curso.

	1	2	3	4	5	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

30. No sé cómo acercarme a una persona del sexo opuesto que me gusta.

	1	2	3	4	5	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

31. No sé cómo iniciar una conversación con personas con las que tengo diferencias de opinión, cuando es preciso hacerlo.

	1	2	3	4	5	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo