

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y FELICIDAD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

**Dra. Soraya I. Ramírez-Chelala Hernández* y
Dra. Blanca Verónica Moreno García****

***Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM**

****Tecnológico Nacional de México. Instituto Tecnológico de Chetumal**

Resumen

Dada la influencia de las emociones en la calidad de vida de los seres humanos, se han realizado múltiples investigaciones. Con el objetivo de identificar si el nivel de inteligencia emocional de las personas pudiera ser un factor que permita una mayor percepción subjetiva de felicidad, se realizó una investigación cuantitativa con diseño transaccional correlacional-causal. Se solicitó a un grupo de 28 estudiantes del séptimo semestre de la carrera de administración de una universidad pública, que contestaran dos cuestionarios sobre inteligencia emocional y una escala de felicidad. Como resultado del análisis de ambos instrumentos, se identificó una correlación moderada entre los niveles de inteligencia emocional y los niveles reportados de percepción subjetiva de felicidad.

Palabras clave: felicidad, inteligencia emocional, bienestar subjetivo.

Dra. Soraya I. Ramírez-Chelala Hernández

Tutora de la carrera de Psicología del Sistema de Universidad abierta y Educación a Distancia, Facultad de Estudios Superiores Iztacala de la Universidad Nacional Autónoma de México.

Correo electrónico:

soraya.ramirez@iztacala.unam.mx



Dra. Blanca Verónica Moreno García

Docente Tecnológico Nacional de México/ Instituto Tecnológico de Chetumal. Perito en psicología forense.

Correo electrónico:

blanca.mg@chetumal.tecnm.mx



Recibido: 09 de enero de 2025

Aceptado: 30 de marzo de 2025

Cita recomendada:

Ramírez-Chelala, S. & Moreno (2025). Inteligencia emocional y felicidad en estudiantes universitarios. *Revista de Divulgación Crisis y Retos en la Familia y Pareja*, 7(2), 17-21. <https://doi.org/10.22402/j.rdcfp.unam.7.2.2025.630.17-21>



INVESTIGACIÓN

<https://doi.org/10.22402/j.rdcfp.unam.7.2.2025.630.17-21>



La Organización Mundial de la Salud (ONU), reconoce la relevancia de la felicidad en una nación, ya que puede impactar tanto en el bienestar de sus pobladores como en su economía (Naciones Unidas [NU], 2025). Para crear conciencia de la rancia que tienen la felicidad y el bienestar, la Asamblea General de la ONU implementó el 20 de marzo como Día Internacional de la Felicidad, considerándolas como aspiraciones universales de los seres humanos (Naciones Unidas [NU], 2025). Es decir, el éxito de los países puede estar en función de la felicidad y el bienestar de sus pobladores.

La presente investigación tuvo como objetivo analizar si existe correlación positiva entre el nivel de coeficiente emocional, parámetro para medir la inteligencia emocional (IE), y los niveles de percepción subjetiva de felicidad.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

David Wechsler (1940), explicó que existen factores no intelectivos que influyen en el comportamiento inteligente; posteriormente, Gardner (1983), contempla el aspecto emocional del individuo; afirmó que hay dos inteligencias adicionales que explican la capacidad de resolver problemas: *interpersonal* e *intrapersonal* (Citado en Castaño y Tocoche, 2018). La primera es la capacidad que permite comprender intenciones, motivaciones y deseos de los demás.

La segunda, es la capacidad de comprensión de uno mismo, apreciar los sentimientos, temores y motivaciones propios (Citado en Castaño y Tocoche, 2018).

Seligman (2003), con el objetivo de promover una psicología más enfocada en los recursos internos, contempla las competencias emocionales, las cuales, a decir de Bisquerra (2009), facultan al individuo para lograr una mejor adaptación a sus circunstancias y entorno. Estas competencias facultan para una assertiva gestión de las emociones (Bisquerra, 2009). La gestión emocional es medular para la IE, la cual es un rasgo de personalidad indispensable para la adaptación y el éxito; cultivarla implica el desarrollo de las habilidades que la conforman. Es decir, un desarrollo personal funcional depende del procesamiento de la información emocional.

FELICIDAD

Para Aristóteles la felicidad implica dicha y conducta recta, que contempla: *hedonia* (placer) y *eudaimonía* (una vida bien vivida) (Citado en Alarcón, 2015a). La *hedonia* se refiere a satisfacer necesidades básicas y el goce de algunos deleites; la *eudaimonía*, se refiere al desarrollo y práctica constante de virtudes. De lo anterior, es que Aristóteles concluye que la felicidad es la suma de acciones y modo de ser de un individuo (Citado en Anaya, 2011). García (2015), afirma que algunas enfermedades mentales como es la depresión tienen como síntoma la anhedonia, término que hace

referencia a la falta de placer. Es decir, una vida en la que se conjugue, satisfacción de necesidades y algunos placeres con el desarrollo interior; permitirá experimentar felicidad.

RELACIÓN ENTRE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y FELICIDAD

Para Fernández-Berrocal y Extremera (2005), una buena gestión emocional genera felicidad; el binomio bienestar-emociones positivas, tiene una base neurobiológica con efectos en la salud. Desde el enfoque de la psicología positiva, se han realizado estudios que evidencian que “el bienestar y sus componentes son susceptibles de ser intervenidos y potenciados, eventualmente aportando a una mejor salud y bienestar en general de las personas sanas y enfermas” (Tala, 2019 p. 755) (Citado en Ramírez-Chelala, 2022).

Las investigaciones sobre IE y su vínculo con la felicidad, exponen que a mayor IE, mayores serán los niveles de felicidad (Fernández-Berrocal y Extremera, 2009a). Un elevado nivel de IE, favorece la función adaptativa de las emociones negativas, necesarias para el óptimo funcionamiento psico emocional. En una investigación, realizada con 83 estudiantes universitarios, por Caballero-García y Sánchez (2018), reportó que altos niveles de felicidad se asocian con emociones positivas.

¿QUÉ SE HIZO?

Se realizó una investigación cuantitativa con diseño no experimental, transeccional correlacional-causal. Se invitaron alumnos del grupo X del séptimo semestre de la carrera de Administración del Tecnológico X del semestre agosto-diciembre 2023. Participaron 28 estudiantes de un grupo de 35 alumnos.

La felicidad se midió con la Escala Factorial para Medir la Felicidad (2006).

La IE se midió con el test Inteligencia Emocional de Emily Sterret (2000).

Se mandó a cada participante, vía correo electrónico, el consentimiento informado para su firma. Ya con firma autógrafo, se les compartió por la misma vía, la liga de un formulario de Google que incluía, primero el test de Escala Factorial para Medir la Felicidad y después el de Inteligencia Emocional de Emily Sterret.

Con el uso de Excel, se analizaron los resultados de ambos test. Posteriormente se realizó una correlación entre los mismos con el fin de comprobar o refutar la hipótesis.

¿QUÉ SE ENCONTRÓ?

FELICIDAD

Para el análisis de los datos obtenidos en el instrumento Escala de Felicidad de Lima (EFL) (2006), se utilizó el Manual para Escala Factorial Para Medir La Felicidad de Alarcón (2015b). Como se observa en la figura 1, en lo que se refiere al puntaje total, en el Factor 1. Sentido Positivo de la Vida, la población obtuvo el mayor puntaje de los cuatro factores, 48 puntos, mientras que el Factor 4 Alegría de vivir es de 17 puntos. En el Factor 2. Satisfacción con la Vida, se obtuvo un puntaje de 24 puntos y en el Factor 3. Realización Personal, el puntaje obtenido es de 23. El puntaje en el Factor 1, indica un alto grado de felicidad. Así mismo, el nivel en el Factor 4. Alegría de vivir, el puntaje obtenido reporta que los sujetos que la contestaron tienen sentimientos de que es maravilloso vivir, refieren experiencias positivas de la vida y sentirse generalmente bien. El nivel total de felicidad que reporta la población es de 112, lo que, según la escala factorial, indica un nivel alto de felicidad.

Figura 1*Nivel de felicidad*

Nota. Se exponen los porcentajes reportados por la población total en los criterios considerados en el test Escala Factorial Para Medir La Felicidad de Alarcón (2015b).

INTELIGENCIA EMOCIONAL

En la Escala de Inteligencia Emocional de Emily Sterret (2000), se reportan 109 puntos, lo que evidencian, según la tabla de interpretación, una población con un nivel de IE medio. Como se observa en la figura 2, de las seis dimensiones que comprende el instrumento (autocontrol, autoconciencia y motivación), son las que obtienen un puntaje alto, 19 puntos. El puntaje más bajo fue en competencia social, 16 puntos, considerado nivel medio. Las dimensiones empatía y autoconfianza también tienen un nivel medio con 18 puntos.

**Figura 2***Niveles de Inteligencia Emocional*

Nota. Se exponen los porcentajes reportados por la población en los criterios considerados en la Escala de Inteligencia Emocional de Emily Sterret (2000).

RELACIÓN ENTRE FELICIDAD E INTELIGENCIA EMOCIONAL

Para identificar la relación entre el coeficiente emocional y la felicidad, se utilizó el modelo de relación lineal simple. Se reportan niveles elevados de IE y de felicidad; los cuales pueden deberse, entre otros factores, a que la población se encuentra en Chetumal, Quintana Roo, el cual está en el tercer lugar de bienestar en México.

Referente a la pregunta general, ¿existe correlación positiva entre los niveles de inteligencia emocional y los niveles de la percepción subjetiva de felicidad reportados por los alumnos de séptimo semestre de la carrera de Administración del Tecnológico X del semestre agosto-diciembre 2023? Se identificó una correlación moderada, es decir, a medida que incrementa el puntaje total de IE, incrementa el puntaje total de felicidad. El que sea una correlación moderada indica que mayores niveles de inteligencia emocional no necesariamente van a determinar mayores niveles de felicidad. Sin embargo, los resultados arrojan evidencia suficiente para afirmar que existe una correlación positiva moderada entre las dos variables en estudio, por lo que se

confirma la hipótesis. Otras investigaciones han encontrado esta relación, por ejemplo, en el estudio *La Inteligencia Emocional y el estudio de la felicidad*, realizado por Fernández-Berrocal y Extremera (2009b), se evidenció que niveles altos de IE, mejoran la capacidad del adolescente para gestionar asertivamente sus pensamientos y emociones y así mejorar sus niveles de bienestar.

¿QUÉ SE CONCLUYE?

La inteligencia emocional como rasgo de personalidad, es un factor importante para la capacidad de adaptación y éxito, por lo que trabajar en ella es uno de los pilares para el desarrollo óptimo, personal y social del individuo. La IE al ser responsable del procesamiento de la información emocional, cultivarla implica el desarrollo de las habilidades que la conforman. Una buena gestión emocional permite mayores niveles de felicidad. Se sustenta la importancia de estudiar este tema para crear conciencia de desarrollar, desde la infancia, la IE con el fin de promover adultos más funcionales y felices. De esta manera, posiblemente los individuos tendrían mejores relaciones intra e interpersonales, ser más productivos y felices lo que permitiría crear sociedades más sanas física, emocional y psicológicamente.

Agradecimiento: al Dr. Francisco Javier Moreno Cuahtecontzi, docente del Tecnológico Nacional de México/ Instituto Tecnológico de Chetumal, por su colaboración en la investigación realizada.

REFERENCIAS

Alarcón, R. (2015a). La idea de la felicidad. *Apuntes de Ciencia & Sociedad*, 5(1), 6-9.

- Alarcón, R. (2015b). *Manual Escala de la Felicidad*. <https://edoc.pub/manual-escala-de-la-felicidad-de-reynaldo-alarcon-pdf-free.html>
- Anaya, J. (2011). *Êthos y Eudaimonia en la Êthika de Aristóteles*. *Revista Praxis* (66), 11-25. <https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/praxis/article/view/3963>
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las Emociones*. Editorial Síntesis.
- Caballero-García & Sánchez. (2018). La felicidad en estudiantes universitarios. ¿Existen diferencias según género, edad o elección de estudios?. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 21(3), 1-18.
- Castaño, F. & Tocoche, Y. (2018). Inteligencias múltiples y competencias emocionales en estudiantes universitarios. *Campo Abierto*, 37(1), 33-55.
- Fernández-Berrocal, P. & Extremera, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 63-93
- Fernández-Berrocal, P. & Extremera, N. (2009a). Inteligencia emocional y la conquista de la felicidad en Vázquez, C. y Hervás, G. (Ed.), *La ciencia del bienestar. Fundamentos de una psicología positiva* (1 ed., pp. 231-254). Alianza Editorial.
- Fernández-Berrocal, P. & Extremera, N. (2009b). Inteligencia emocional y el estudio de la felicidad. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 66, 85-108.
- García, C. (2015). Felicidad en Horta A., Vico, R. y Pérez, A. (Ed), *Neurociencia Afectiva*. (1^a. ed., pp. 33-35). Editorial UOC.
- Naciones Unidas (s/f). *Día Internacional de la Felicidad*. Naciones Unidas. <https://www.un.org/es/observances/happiness-day>
- Ramírez-Chelala, S. (2022). Gratitud, estrategia para el bienestar. *Revista de Divulgación Crisis y Retos en la Familia y Pareja*, 4(1), 43-46. <https://doi.org/10.22402/j.rdcfp.unam.4.1.2022.450.43-46>
- Seligman, M. (2003). *La Auténtica Felicidad*. Ediciones B. S.A.
- Sterret, E. (2000). *The manager's pocket guide to Emotional Intelligence From Management to Leadership*. Ed. HRD Press.