

Annabel González Solé

**INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL, RESILIÈNCIA I BENESTAR PSICOLÒGIC
EN LA VIDA ADULTA**

TREBALL DE FI DE GRAU

dirigit per la Dra. Gisela Ferré

Grau de Psicologia



UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI

Tarragona

2023

Índex:

Resum:	3
Abstract:	3
1. Introducció Teòrica:	4
1.1. Intel·ligència Emocional:	4
1.1.1. Models d'Intel·ligència Emocional:	6
1.2. Resiliència:	8
1.3. Benestar Psicològic:	10
1.4. Intel·ligència Emocional i Resiliència:	12
1.5. Intel·ligència Emocional i Benestar Psicològic:	13
1.6. Resiliència i Benestar Psicològic:	14
1.7. Edat, Intel·ligència Emocional, Resiliència i Benestar Psicològic:	15
1.8. Gènere, Intel·ligència Emocional, Resiliència i Benestar Psicològic:	16
2. Objectius i hipòtesis:	18
2.1. Objectiu General:	18
2.3. Hipòtesis:	18
3. Metodologia:	19
3.1. Participants:	19
3.2. Instruments:	19
3.3. Procediment:	21
3.4. Anàlisi de Dades:	21
5. Discussió:	27
6. Conclusions:	31
7. Bibliografia:	32
8. Annexes:	37
8.1. Annex 1: Escala Intel·ligència Emocional (TMMS-24):	37
8.2. Annex 2: Escala de Resiliència de 14-Ítem (ER-14):	38
8.3. Annex 3: Escala Benestar Psicològic Ryff (PWBS):	39

Resum:

Avui en dia és consideren importants aspectes com la intel·ligència emocional, la resiliència, o el benestar psicològic per tenir una bona qualitat de vida, però falta major evidència de com es relacionen entre elles.

L'objectiu d'aquest estudi va ser examinar si existeix algun tipus de relació entre aquestes variables. En l'estudi van participar 101 participants (53% dones i 47% homes), amb edats compreses entre els 18 i els 74 anys.

Els instruments utilitzats van ser l'escala TMMS - 24 d'intel·ligència emocional, ER - 14 de resiliència, i l'escala PWBS de benestar psicològic.

Els resultats obtinguts van indicar que a més intel·ligència emocional, més benestar psicològic, i major resiliència. En general, no es van observar diferències segons el gènere o l'edat.

Paraules clau: Intel·ligència Emocional, Resiliència, Benestar Psicològic.

Abstract:

Nowadays, aspects such as emotional intelligence, resilience and psychological well-being are considered important for a good quality of life, but there is a lack of evidence on how they are related to each other.

The aim of this study was to examine whether there is any kind of relationship between these variables. The study involved 101 participants (53% women and 47% men), aged between 18 and 74 years. The instruments used were the TMMS - 24 emotional intelligence scale, the ER - 14 resilience scale, and the PWBS psychological well-being scale.

The results obtained indicated that high levels of emotional intelligence lead to high levels of psychological well-being and resilience.

Keywords: Emotional Intelligence, Resilience, Psychological well-being

1. Introducció Teòrica:

Des dels inicis, la psicologia va seguir la visió del model biomèdic, en el que l'atenció era quasi exclusiva en el patiment, en tot allò patològic i en com tractar-ho. A partir de la Segona Guerra Mundial, la tendència a enfocar-se en lo patològic va augmentar degut a un increment de casos relacionats amb problemes emocionals (del Henar Sánchez Cobarro et al., 2016).

Recentment, Seligman (1999) va proposar el terme de Psicologia Positiva (PP). La psicologia positiva s'encarrega de l'estudi científic del benestar, les qualitats, les fortaleses i les virtuts humanes, tenint en compte al mateix temps, el dolor i el patiment humà.

Park et al. (2013, citat en del Henar Sánchez Cobarro et al., 2016), van definir un conjunt d'àrees que, combinades, permeten un bon funcionament en la vida:

- Experiències subjectives positives, com són la felicitat, el fluir, la plenitud.
- Trets individuals positius, com les fortaleses, els talents, els valors...
- Relacions interpersonals positives: amistat, matrimoni...
- Institucions positives, és a dir, les famílies, les escoles, els negocis...

No obstant això, la Psicologia Positiva és una disciplina molt recent i està sent molt criticada per la falta de base teòrica i empírica. Gran part de la crítica es centra en que no aporta res nou i que pot generar frustració en aquelles persones que, tot i buscant tots els aspectes positius, no assoleixen l'èxit (del Henar Sánchez Cobarro et al., 2016).

1.1. Intel·ligència Emocional:

Al llarg dels anys, la intel·ligència s'ha mesurat de forma quantitativa, mitjançant diferents bateries de proves que avaluen una sèrie de factors (comprensió, raonament, vocabulari, memòria, raonament no verbal) que donen com a resultat un coeficient intel·lectual (CI) (Samayoa Miranda & Marquez Munguia, 2013).

Hi ha diferents paradigmes, enfoc i autors que defineixen la intel·ligència. Per exemple, Gardner, al 1983, va defensar un nou paradigma que assegurava que existeixen diferents intel·ligències que ens porten a assolir l'èxit en la vida (intel·ligència lògica-matemàtica, cinestèsica, espacial, musical, verbal, interpersonal i intrapersonal) (Samayoa Miranda & Marquez Munguia, 2013).

Al 1990, Peter Salovey i John Mayer van utilitzar el terme d'intel·ligència emocional. Posteriorment, sorgeix la teoria de la intel·ligència emocional de Daniel Goleman (1995), que afirma que aquest tipus d'intel·ligència és molt més significativa que el coeficient intel·lectual (Samayoa Miranda & Marquez Munguia, 2013).

Segons Daniel Goleman, el terme "emoció" es refereix a un sentiment i als pensaments, estats biològics, estats psicològics i els tipus de tendències a la acció que el caracteritzen (Goleman, 1996). És a dir, totes les emocions ens porten a una sèrie de reaccions fisiològiques (sudoració, respiració agitada, augment del ritme cardíac...) que ens condueixen a fer determinades conductes que poden ser adaptatives o no.

Les emocions positives i negatives són dues dimensions independents. Una emoció negativa ens alerta d'algun possible perill i ens porta a actuar de manera urgent, en canvi, les emocions positives ens donen seguretat i ens obre a un ventall de possibilitats a l'hora d'actuar. Així doncs, les emocions positives potencien la salut i el benestar, afavoreixen el desenvolupament personal i redueixen l'estrès, i les emocions negatives afavoreixen la supervivència i la seguretat. Per tant, ambdós tipus d'emocions són necessàries i adaptatives (del Henar Sánchez Cobarro et al., 2016).

També, relacionat amb les emocions, hi hauria els estats d'ànims, que són més variables i perduren molt més en el temps que les emocions, i el temperament, que és una tendència particular de cada persona a evocar certes emocions en moments determinats, també forma part de les emocions. (Goleman, 1996)

Així, segons la teoria d'intel·ligència emocional de Daniel Goleman la intel·ligència emocional és un dels factors més importants en l'ajust personal,

en les relacions personals i en el rendiment de treball. A més a més, considera que és necessària per identificar els nostres sentiments i els dels altres, i per autoregular les emocions (Gallego-Tavera et al., 2021).

Altres autors, com Bar-On, descriu la intel·ligència emocional com el conjunt de capacitats, competències i habilitats cognitives i no cognitives, que formen part de la pròpia habilitat per assolir èxits, afrontant-nos a aspectes de l'entorn (Brito et al., 2019).

1.1.1. Models d'Intel·ligència Emocional:

Model de les competències emocionals de Goleman:

Des d'aquest model es considera que la intel·ligència emocional és una sola forma d'intel·ligència que és manifesta amb la conducta i que és possible regular-la a través dels processos cognitius.

Segons Goleman, la intel·ligència emocional es fonamenta en les habilitats següents (Bueno Lugo, 2019):

- Autoconsciència: Una persona intel·ligent emocionalment ha d'entendre què està sentint i perquè ho està experimentant d'aquesta manera.
- Auto maneig: El domini de les emocions, és a dir, quan les persones es coneixen a sí mateixes i dominen el que senten.
- Auto motivació, ja que, tota emoció impulsa una acció.
- Reconeixement de les emocions dels altres i de les pròpies.
- Habilitats socials, és a dir, establir relacions amb altres persones.

Model de Bar – On:

Segons el Model de Bar-On o el Model de la Intel·ligència Emocional i Social, les habilitats i el coneixement influeixen en com afrontem les demandes de l'entorn (Bueno Lugo, 2019).

Les habilitats que es descriuen en aquest model són molt semblants al del model de Goleman. Hi haurien cinc components (Bueno Lugo, 2019):

- Component Intrapersonal: Habilitats per generar autoconeixement i una lectura interna.

- Component Interpersonal: Habilitat per manejar emocions pròpies i alienes.
- Component del maneig de l'estrès: Capacitat per actuar d'una manera positiva davant d'una situació problemàtica o de pressió.
- Component de l'estat d'ànim i component d'adaptabilitat i ajust: Adaptació a diferents situacions gràcies a l'habilitat de regulació dels estats d'ànim.

Aquests cinc components esmentats anteriorment es poden dividir en dos grans grups:

- Habilitats bàsiques: està compostat per l'autoavaluació, l'autoconsciència emocional, assertivitat, empatia, relacions socials, afrontament de pressions, el control d'impulsos, l'examen de la realitat, flexibilitat i la solució de problemes, entre d'altres.
- Capacitats facilitadores: optimisme, autorealització, alegria, independència emocional i responsabilitat social.

Segons Bar-On (1997), les habilitats bàsiques són indispensables per a que les habilitats facilitadores puguin funcionar correctament. La reciprocitat que existeix entre aquests dos grans grups és la que permet la existència de la intel·ligència emocional.

Model de Mayer i Salovey:

En aquest model es deixa de costat els trets de personalitat i les habilitats cognitives que defensaven Bar-On i Goleman (Bueno Lugo, 2019). Segons Mayer i Salovey (1997) es pot definir la intel·ligència emocional a partir de quatre habilitats bàsiques (Fernández Berrocal & Extremera Pacheco, 2005):

- Habilitat per a percebre, valorar i expressar emocions: És l'habilitat per identificar i reconèixer els propis sentiments i els dels altres.
- La facilitació o assimilació emocional: És l'habilitat de tenir en compte els sentiments quan fem raonaments o intentem buscar la solució a problemes, ja que en funció de l'estat emocional que tinguem, els problemes es poden arribar a veure des de punts de vista diferents.

- La comprensió emocional: Habilitat per identificar, etiquetar i reconèixer les emocions, així com agrupar els sentiments en categories.
- La regulació emocional: Ser capaç d'aprofitar la informació associada als sentiments, això inclou estar obert i disponible als sentiments per poder regular les emocions pròpies i les dels altres.

Segons Mayer i Salovey (1997), una persona no podrà distingir les seves emocions si primer no les entén, i tampoc podrà reparar-les si abans no es capaç de distingir-les (del Henar Sánchez Cobarro et al., 2006).

Així, doncs, els autors dels diferents models d'intel·ligència emocional defensen que la intel·ligència emocional és necessària per poder actuar i assolir èxits (del Henar Sánchez Cobarro et al., 2016).

1.2. Resiliència:

Segons la Real Acadèmia Española (2022) el terme Resiliència fa referència a la "*Capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador o un estado o situación adversos*".

Oriol Bosch (2012) apunta que el terme resiliència, al món físic, és el sinònim d'elasticitat i expressa com un cos pot recuperar el seu estat o posició original una vegada la força que l'estava deformant deixa d'actuar.

A la vegada, si ens centrem en aquest terme en el món de les ciències de la vida, expressa l'adaptabilitat dels individus davant de reptes.

La resiliència és innata en l'esser humà i és considerada com un mecanisme d'autoprotecció. A través d'aquest mecanisme, es poden generar respostes adaptatives que permeten a la persona resistir i avançar d'una manera efectiva malgrat els esdeveniments negatius que es puguin viure. Així, aquest terme està associat a una forta reacció defensiva per tal de preservar la integritat (Núñez Lozano & Luzarraga Martin, 2017). Per aquest motiu, la resiliència va començar a agafar força entre els psicòlegs, ja que va sorgir l'interès per comprendre per què alguns nens, adults o famílies arribaven a superar grans adversitats (Oriol Bosch, 2012).

La resiliència no és una característica que unes persones tenen i altres no. La resiliència són conductes, pensaments i accions que és poden aprendre i que les pot desenvolupar qualsevol persona (Comas Díaz et al., 2011).

En la resiliència individual, s'han descrit una sèrie de dimensions que estarien presents: confiança en un mateix, coordinació (planificació), autocontrol, nivell d'ansietat baix i persistència. Totes aquestes dimensions es poden plasmar en una definició: "L'individu que és resilient està segur de que la seva manera d'actuar pot ser capaç de modificar qualsevol situació. Per aconseguir això, l'esforç ha de ser persistent i els fracassos, a vegades, són inevitables, però el més important és que tot i així, els nivells d'ansietat es mantinguin baixos" (Oriol Bosch, 2012, pp. 5)

Altres factors que també es poden associar a aquest terme són (Comas Díaz et al., 2011):

- Capacitat de fer plans realistes i a curt termini, que no s'escapin de les nostres capacitats, i seguir els passos necessaris per arribar a l'èxit.
- Tenir una visió positiva de nosaltres mateixos.
- Habilitats comunicatives i habilitats en la resolució de problemes.
- Capacitat de gestionar sentiments forts.

És inevitable que al llarg de la vida apareguin esdeveniments amb molta tensió o que no puguin ser superats, però sí podem canviar la manera en com els interpretem i com reaccionem davant d'ells. És a dir, hem d'acceptar que el canvi és part de la vida. Per tant, és important plantejar metes realistes, millor si són a curt termini i poc a poc anar arribant a la meta. És probable que durant aquest camí sorgeixin oportunitats per anar descobrint-nos a nosaltres mateixos. Forjar una visió positiva de nosaltres mateixos, no perdre l'esperança i cuidar de nosaltres parant atenció a les nostres necessitats i desitjos ens prepararà per actuar davant de qualsevol situació que requereixi resiliència (Comas Díaz et al., 2011).

D'altra banda, diferents estudis han demostrat la importància de tenir relacions d'estima i suport, tant dins com fora de la família, que ens aportin models a seguir i seguretat (Comas Díaz et al., 2011). Així, és important establir bones relacions amb els familiars, amics i altres persones que ens

hagin marcat a la nostra vida, ja que acceptar ajuda i suport de les persones properes és una manera d'enfortir la resiliència.

Cantú González et al.,(2021) senyalen que en la resiliència hi ha uns factors de risc i uns factors de protecció.

- Factors de risc o elements desestabilitzadors: maltractament, malalties, addiccions, esdeveniments traumàtics, entre d'altres.
- Factors de protecció: bona autoestima, socialització, sentit de l'humor, projecte clar de vida, intel·ligència emocional, autocora, optimisme, xarxes de suport, entre d'altres.

En funció dels factors de protecció que les persones desenvolupin al llarg de la seva vida, reaccionaran als factors de risc d'una manera o d'una altra (Cantú González et al., 2021).

1.3. Benestar Psicològic:

Des de la Psicologia Positiva, el benestar es pot entendre principalment de dues maneres (Vázquez et al., 2009, citat en del Henar Sánchez Cobarro et al., 2016):

- Benestar hedònic: Aquest benestar forma part del benestar subjectiu i s'aconsegueix reduint les experiències negatives per aconseguir les positives. Aquest tipus de benestar pot generar habituació davant el plaer i deixar de banda l'apreciació d'aquest.
- Benestar eudaimònic: Aquest benestar s'entén des de la congruència del que fem i el valors que té l'ésser humà.

Hi ha diferents factors que contribuïrien a fomentar el benestar psicològic (Cabero Jounou, 2011):

- Relacions Socials Positives
- Optimisme: és una manera de veure el món en que vivim de manera general i que promou estats d'ànim duradors. No és que a les persones optimistes no els afecti un contratemps sinó que la intensitat i duració d'aquest és totalment diferent. L'actitud que s'adopta és veient possibilitats d'èxit, estant més motivats, mostrant perseverança... L'optimista és entusiasta, vital, enèrgic i alegre.

- **Optimalisme:** l'única meta que vol assolir una persona optimalista és que la seva vida sigui òptima. Les persones optimalistes es permeten i accepten l'error i les emocions negatives que això porta associat. A més, accepta la realitat i considera natural que l'assoliment d'èxits vagi acompanyat de reptes i dificultats.

Per contra, hi hauria una sèrie de factors que dificultarien assolir un benestar psicològic (Cabero Jounou, 2011):

- **Perfeccionisme:** és un dels principals enemics del benestar i la felicitat ja que, una persona que és perfeccionista, vol que la seva vida sigui perfecta i quan no és així apareix la frustració. La frustració ve acompanyada de por i una dificultat en la gestió dels imprevistos, focalitzant-se més en els defectes que en els aspectes positius que va assolint.
- **Pessimisme:** quan apareix el sentiment d'impotència, pèrdua de capacitat de reacció i d'esperança és quan s'activa el pessimisme. Cadascú té una construcció mental del significat de les coses que li passen (tan bones com dolentes). En funció de com sigui aquesta construcció de fets i explicacions la visió de les experiències serà d'una manera o d'un altra.

Els pessimisme és aprés, per tant, també podem aprendre a no activar aquest sentiment.

El pessimisme té els següents components:

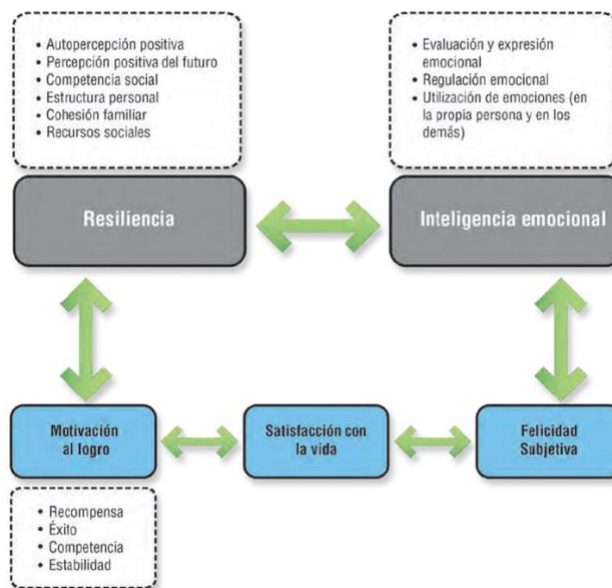
- **Permanència:** Pensar que l'esdeveniment negatiu és permanent i persistirà en el temps. Les persones que presenten pauta de permanència tendeixen a construir el diàleg amb termes com "sempre, mai, tot o res".
- **Amplitud:** Extrapolar un esdeveniment negatiu a la resta de la seva vida tot argumentant que la seva vida és un desastre.
- **Esperança:** El pessimista pensa que l'esdeveniment negatiu és resultat de causes permanents i que es generalitzarà tota la vida.
- **Personalització:** Atribució interna de culpabilitat del que ens ha passat.

Segons Cabero Jounou (2011), Martin Seligman (pare de la Psicologia Positiva) afirma que el 50% de la població no es sent bé la majoria del temps. Encara que no som conscients, totes les persones tenim la capacitat per viure amb felicitat i donar-li sentit a la nostra vida. D'aquesta capacitat, se'n deriven quatre activadors del benestar:

- Estar present en l'ara i l'aquí (*Mindfulness*) per conèixer-nos, comprendre'ns, fer-nos més sensibles i prendre unes decisions millors.
- Viure cada dia amb emocions positives i prolongades.
- Vida amb implicació en allò que ens importa, motiva, volem...
- Vida amb sentit.

1.4. Intel·ligència Emocional i Resiliència:

Segons Núñez Lozano & Luzarraga Martin (2017), i tal i com es mostra a la Figura 1, davant esdeveniments estressants que comporten un elevat contingut emocional, la intel·ligència emocional i la resiliència mostren una relació significativa i positiva. Les persones resilients són capaces de comprendre les seves emocions i, per tant, també tenen una millor intel·ligència emocional. Així doncs, la resiliència és una competència fonamental pel correcte desenvolupament de la intel·ligència emocional. Tant mateix, les persones més intel·ligents emocionalment tenen habilitats per poder convertir emocions negatives en positives davant d'esdeveniments adversos.

Figura 1*Relacions entre Resiliència i Intel·ligència Emocional*

Nota: Adaptat de "Relación entre resiliencia e inteligencia emocional" (p.33), per Núñez Lozano & Luzarraga Martin, 2017, Revista Digital Docente, (3)

Un altre estudi realitzat per Cantú González et al., (2021), demostra que la resiliència i la intel·ligència emocional tenen unes característiques diferents en tots els éssers humans, per tant, no totes les persones les arriben a desenvolupar totalment. En l'anàlisi de la resiliència aquests autors troben una relació similar i una certa dependència amb la intel·ligència emocional. Això és, resiliència i intel·ligència emocional van de la mà, per tenir alts nivells de resiliència necessàriament necessitem uns bons nivells d'intel·ligència emocional. També destaquen que la resiliència es desenvolupa i s'enforteix en situacions adverses i, per contra, amb la intel·ligència emocional no ocorre el mateix.

1.5. Intel·ligència Emocional i Benestar Psicològic:

Segons l'estudi realitzat per Bermúdez et al., (2003) existeix una correlació positiva entre les variables intel·ligència emocional i benestar psicològic, és a dir, a major intel·ligència emocional, major benestar psicològic. Les persones que presenten un alt autocontrol emocional tenen

una major autoestima i, a més a més, presenten un major control sobre les demandes de l'entorn.

Blasco et al., (2017) senyalen que la gestió emocional té un gran impacte en el benestar. Així, el component que presentaria major relació amb el benestar, la satisfacció vital i la felicitat seria la regulació emocional.

Un altre estudi conclou que existeix una relació significativa entre el nivell d'intel·ligència emocional i la capacitat per enfrontar positivament els desafiaments que presenta la vida. Així doncs, a major nivell d'intel·ligència emocional, millor és la capacitat per mantenir-se feliç, motivat i tenir un propòsit de vida. A la vegada, els alts nivells d'intel·ligència emocional també es relacionen amb la capacitat de manejar i mantenir les relacions socials, i cuidar i empatitzar amb altres persones. (Bermúdez et al., 2003)

També es va veure que el gènere (home/dona) no influïa en la correlació entre les dues variables (intel·ligència emocional/benestar psicològic). Aquestes variables serien una forma de percebre i sentir la vida, és per això, que no hi ha relació amb el gènere (Bhojwani, 2019).

1.6. Resiliència i Benestar Psicològic:

Faircloth (2017) va afirmar en el seu estudi realitzat amb estudiants de psicologia d'entre 18 i 25 anys que els esdeveniments negatius estan inversament associats al benestar psicològic. A la vegada, va identificar la resiliència com un paper mediador entre els esdeveniments negatius i tots els factors del benestar psicològic. Per tant, els esdeveniments negatius i la resiliència que aquests generen es relacionarien amb el benestar psicològic. Tal i com exposa Faircloth (2017), un programa d'intervenció basat en la resiliència pot ajudar a l'afrontament d'esdeveniments i, a la vegada, pot millorar el benestar psicològic.

D'altra banda, Kuntz et al., (2016), (citada en Harsm et al., 2018) senyalen que els nivells més alts de benestar psicològic serveixen com antecedent de la resiliència. En canvi, Loh et al., (2014), (citada en Harsm et al., 2018) suggereixen que la relació entre benestar i resiliència també pot

funcionar en una direcció oposada, de manera que la resiliència podria predir els resultats de benestar psicològic.

Wood et al., (2010) (citada en Harsm et al., 2018) afirmen que les persones positives són més resilents perquè afronten les situacions de manera que obtenen millors resultats i, per tant, provoquen respostes més positives. Per un altra banda, Harsm et al.,(2018) argumenten que les habilitats perfeccionades pels individus resilents poden generar autoeficàcia però també, poden obstaculitzar el benestar psicològic. És a dir, és possible que alguns factors previs relacionats amb el benestar o la resiliència disminueixin l'èxit de l'altre a causa de la frustració per no aconseguir l'èxit en les metes degut al perfeccionisme i l'exigència a un mateix.

1.7. Edat, Intel·ligència Emocional, Resiliència i Benestar Psicològic:

Nages et al., (2021) van observar que la intel·ligència emocional millora amb l'edat, pel que ressalten l'edat com una variable important en l'evolució de la intel·ligència emocional.

D'altra banda, González et al., (2015), van trobar nivells de resiliència baixos en el cas de nens i adolescents, mentres que els adults joves i adults d'edat mitja tenien nivells de resiliència alta. Per tant, l'edat i la resiliència correlacionarien de manera positiva, és a dir, a més edat més resiliència.

Finalment, García Alandete (2013), va concloure al seu estudi que els participants de més edat van puntuar més alt en Autoacceptació, Domini del Entorn, Creixement Personal i Propòsit de Vida. Les dimensions de Creixement Personal i Propòsit de Vida són les que més contribueixen a una vida amb sentit i a l'assoliment d'èxits juntament amb el desenvolupament personal, és per això, que la maduresa manté amb aquestes variables una relació significativa. Segons aquest autor, és possible que Propòsit de Vida i Creixement Personal siguin dimensions que experimentin un creixement exponencial amb els anys però que una vegada arribats a l'adulesa, aquest creixement comenci a decaure, de manera que correlacionarien entre ells de manera negativa.

1.8. Gènere, Intel·ligència Emocional, Resiliència i Benestar Psicològic:

Medina Herreros (2020) va concloure en el seu estudi que no existiria una diferència significativa entre homes i dones i el nivell de intel·ligència emocional (IE), pel que el gènere no seria un factor important en aquest àmbit.

Segons la revisió teòrica de Guardiet Hernández (2021), la gran majoria d'estudis fets fins ara han destacat una diferència en els resultats entre homes i dones, sent les dones qui tenen nivells més alts en IE que els homes. Però també s'han trobat estudis on no hi havia diferències significatives, per tant, hi ha certa controvèrsia entre el gènere i la intel·ligència emocional.

En quant a la resiliència, González et al., (2015) van observar diferències significatives segons el gènere, de manera que les dones puntuaven més alt en les tres dimensions de resiliència. A més a més, van trobar que les dones puntuaven més alt en el factor protector externs i els homes en el factor protector intern. Això és, que les dones probablement necessitin d'un suport extern (per exemple família) per ser més resilents.

En canvi, una altre estudi realitzat per Saavedra Guajardo & Villalta Paucar, (2008) van concloure que no existien diferències significatives entre els nivells de resiliència entre homes i dones però, en canvi, sí que descriuen un perfil resilient diferent entre els dos gèneres. La diferència de perfil podria venir donat perquè els homes són més autònoms i les dones necessiten seguir més a models, elaborant respostes més col·laboratives i col·lectives.

Pel que fa al benestar psicològic, del Valle et al., (2015) van observar en el seu estudi que les dones presentaven una tendència a puntuar més alt que els homes en la dimensió de Propòsit de vida, relacions positives i creixement personal. En canvi, el homes puntuaven més alt en les dimensions Autonomia i Autoacceptació.

El pensament que es té normalment, és que les dones puntuaran més alt, perquè en altres èpoques tenien més carregues i un paper de vida molt diferent. Avui en dia, s'intenta igualar el paper del home i de la dona, és per això que estudis més actuals no s'acostumarien a trobar diferències estadísticament significatives entre homes i dones en cap de les variables esmentades anteriorment.

2. Objectius i hipòtesis:

2.1. Objectiu General:

L'objectiu general d'aquest estudi va ser estudiar la relació entre la intel·ligència emocional, la resiliència i el benestar psicològic en la població general.

2.2. Objectius Específics:

Els objectius específics que es van plantejar són:

- Comprovar si existeixen diferències en la intel·ligència emocional, la resiliència i el benestar psicològic en funció del gènere.
- Examinar si hi ha relació entre les variables d'intel·ligència emocional, resiliència i benestar psicològic.
- Analitzar si hi ha diferències en intel·ligència emocional, resiliència i benestar psicològic segons l'edat del participant.

2.3. Hipòtesis:

Les hipòtesis que es plantegen són les següents:

- Si el gènere influeix en les variables d'intel·ligència emocional, resiliència i benestar psicològic, s'esperarien trobar diferències lleus.
- Si hi ha relació entre l'edat i les variables d'intel·ligència emocional, resiliència i benestar psicològic, s'esperaria trobar que a major edat majors nivells d'intel·ligència emocional i resiliència. Pel que fa al benestar psicològic, s'esperaria trobar que a major edat, nivells més baixos en alguns dels factors com Propòsit de Vida i Creixement Personal.
- Si hi ha relació entre les variables intel·ligència emocional, resiliència i benestar psicològic, s'esperaria trobar que els diferents factors d'aquestes variables correlacionen positivament.

3. Metodologia:

3.1. Participants:

En aquest estudi han participat un total de 101 persones, procedents de la població general espanyola. D'aquests 101 participants trobem 54 dones (53%) i 47 homes (47%), amb edats compreses entre els 18 i els 74 anys ($M=43,17$; $D.T.=15,023$).

3.2. Instruments:

En aquest estudi es van utilitzar els següents instruments (adjunts als annexos):

TMMS-24: aquest instrument mesura el grau d'intel·ligència emocional de la persona, més en concret, mesura la percepció que tenen les persones sobre les seves pròpies habilitats emocionals (atenció, claredat i reparació emocional) (del Henar Sánchez Cobarro et al., 2016).

Els factors d'aquesta escala són (del Henar Sánchez Cobarro et al., 2016):

- Atenció a les emocions: En quin grau les persones pensen en les seves emocions i sentiments d'una manera adequada.
- Claredat emocional: En quin grau les persones identifiquen, distingeixen i són capaces de descriure i comprendre les emocions que experimenten.
- Reparació de les emocions: Capacitat d'interrompre els estats emocionals negatius i perllongar els positius, en quin grau la persona és capaç de regular els seus estats emocionals d'una manera adequada.

L'escala consta de 24 ítems, on la persona ha de respondre sobre una escala de tipus Likert de 5 punts que van des de 1: Totalment en desacord fins a 5: Totalment d'acord.

La fiabilitat d'atenció emocional i claredat emocional és de 0,90, i la de reparació emocional és de 0,86, per tant, aquest instrument té una bona fiabilitat.

ER-14: aquesta escala mesura el grau de resiliència individual. Es compon de dos factors (Sánchez Teruel & Robles Bello, 2015):

- Competència personal: (11 ítems) relacionat amb aspectes d'autoconfiança, independència, decisió, ingeni i perseverança.
- Acceptació d'un mateix i de la vida: (3 ítems) relacionat amb adaptabilitat, balanç, flexibilitat i una perspectiva de vida estable.

Aquesta versió en Espanyol de l'escala de Resiliència presenta una adequada consistència interna, el que és el mateix, una adequada fiabilitat ($\alpha = 0,79$).

PWBS: avalua el benestar psicològic i es compon de sis factors (Díaz et al., 2006):

- Auto-acceptació: En quin grau les persones es senten bé amb ells mateixos, inclús sent conscients de les seves pròpies limitacions.
- Relacions positives amb altres persones: Mantenir relacions socials estables i tenir amics en els que es pugui confiar.
- Autonomia: Important per a que la persona pugui sostenir la seva pròpia individualitat en diferents contextos, és a dir, mantenir la seva independència i autoritat personal.
- Domini de l'entorn: Habilitat personal per poder escollir o crear contextos favorables per poder satisfer les necessitats pròpies.
- Propòsit en la vida: Habilitat i recurs per a que la persona sigui capaç de marcar-se les metes i definir els objectius per dotar de sentit la vida que viuen.
- Creixement personal: Habilitat per desenvolupar totes les seves potencialitats, per seguir creixent com a persona i exprimir al màxim les capacitats.

Per aquest estudi s'ha utilitzat la versió abreujada de 29 ítems, i es contesta sobre una escala Likert de 6 punts que va des de 1: Totalment en desacord fins a 6: Totalment d'acord.

En aquest estudi s'ha utilitzat la versió reduïda ja que presentava una fiabilitat i consistència interna major que la versió complerta. La versió

reduïda a més de tenir millor fiabilitat (α de Cronbach entre 0,70 – 0,84) és més senzilla i ràpida d'aplicar (Díaz et al., 2006).

3.3. Procediment:

El primer pas va ser obtenir l'aprovació de l'estudi pel Comitè d'Ètica de la Universitat Rovira i Virgili. Un cop es va obtenir l'aprovació, es va procedir a enviar de manera online els qüestionaris que s'havien creat mitjançant l'aplicació de *Microsoft Forms*, per tal de poder arribar a major part de la població espanyola. Es va enviar a través de diferents xarxes socials: Whatsapp, Facebook, Instagram, etc. Primerament, aquest enllaç es va difondre a persones conegudes (amics, familiars, coneguts i al meu perfil de diferents xarxes socials). Al final del qüestionari, s'agraïa que els participants féssin difusió a altres persones. Per tant, l'estudi es va realitzar amb la tècnica de "*Bola de neu*".

El mostreig per bola de neu és una tècnica on els participants seleccionats (els que jo vaig enviar directament l'enllaç de participació voluntària), difonen i inviten a participar a altres persones conegudes del seu entorn. A més a més, el mostreig també va ser exponencial, ja que cada persona podia fer difusió a més d'un individu, és a dir, la mida de la mostra anava creixent exponencialment a mesura que els individus seleccionats feien difusió als seus coneguts i així successivament (Ochoa, 2015).

Dins l'enllaç que es va enviar a les persones hi havia la informació sobre l'estudi, i el tractament i protecció de dades. La participació era voluntària i anònima, mantenint estrictament les respostes en una total confidencialitat. Com a requisits per participar en aquest estudi eren que havien de ser persones majors de 18 anys i que acceptessin participar en l'estudi voluntàriament. Com a criteris d'exclusió eren que no complissin amb la majoria d'edat i/o que no donessin el consentiment per tractar les seves dades.

3.4. Anàlisis de Dades:

Els anàlisis estadístics s'han realitzat amb el paquet estadístic SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*).

Mitjançant la prova de Kolmogórov-Smirnov es va comprovar que les variables seguien una distribució normal, i mitjançant la prova de Levene es va confirmar l'homocedasticitat. Havent complert aquests supòsits, es va utilitzar la prova T de Student per mostres independents, per analitzar les diferències en intel·ligència emocional, resiliència i benestar psicològic segons el gènere, i la correlació de Pearson per analitzar la relació entre els factors d'aquestes variables.

4. Resultats:

Pel primer objectiu, s'ha realitzat la prova T de Student per analitzar si hi havia diferències en intel·ligència emocional, resiliència i benestar psicològic segons el gènere. Tal com es pot veure en la Taula 1, no es van observar diferències estadístiques significatives en totes les dimensions d'intel·ligència emocional, per tant, no hi hauria diferències en atenció, claredat i reparació segons si s'és home o dona.

Taula 1

Prova T de Student per a intel·ligència emocional segons el gènere

	Gènere	N	M	D. E.	t	gl	p
Atenció	Home	47	25,23	7,01	-,773	99	,221
	Dona	54	26,35	7,44			
Claredat	Home	47	25,74	6,54	-,286	99	,388
	Dona	54	26,17	8,08			
Reparació	Home	47	27,62	6,05	,727	99	,234
	Dona	54	26,67	6,96			

Pel que fa a la resiliència, no s'observen diferències estadístiques significatives segons el gènere, per tant, no hi hauria diferències en resiliència segons si s'és home o dona. Els resultats es poden veure a la Taula 2.

Taula 2

Prova T de Student per a resiliència segons el gènere

	Gènere	N	M	D. E.	t	gl	p
Resiliència	Home	47	77,85	16,104	,510	99	,306
	Dona	54	76,02	19,522			

Finalment, en relació al benestar psicològic, no es van trobar diferències estadístiques significatives en cinc de les sis dimensions, pel que no hi hauria diferències en autoacceptació, relacions positives, autonomia,

domini de l'entorn, i creixement personal segons si s'és home o dona. Per altra banda, es van observar diferències estadístiques significatives en la dimensió de propòsit de vida, de manera que puntuen més alt els homes que les dones. No obstant, la magnitud de l'efecte és petit (d de Cohen = 0,33). Els resultats es mostren a la Taula 3.

Taula 3

Prova T de Student per a benestar psicològic segons el gènere.

	Gènere	N	M	D. E.	t	gl	p
Autoacceptació	Home	47	20,30	9,614	1,514	99	,067
	Dona	54	17,54	8,713			
Relacions positives	Home	47	21,38	5,046	,027	99	,489
	Dona	54	21,35	6,346			
Autonomia	Home	47	25,96	4,648	,474	99	,318
	Dona	54	25,44	6,027			
Domini Entorn	Home	47	23,40	4,357	1,224	99	,112
	Dona	54	22,22	5,226			
Creixement personal	Home	47	18,98	3,590	,198	99	,422
	Dona	54	18,81	4,581			
Propòsit vida	Home	47	23,94	5,219	1,691	99	,047
	Dona	54	21,91	6,628			

Pel segon i tercer objectiu, es van realitzar correlacions de Pearson entre les diferents variables.

En quant a l'edat, es va observar una correlació significativament negativa amb Domini de l'entorn i Propòsit de vida (correlacions dèbils). Així, hi hauria una lleugera tendència en que a mesura que augmenta l'edat, disminueix el domini de l'entorn i el propòsit de vida.

D'altra banda, Atenció va correlacionar positivament amb Resiliència i Creixement Personal, amb correlacions dèbils. Així, hi ha una lleugera

tendència que a major atenció, major resiliència i major creixement personal, i a la inversa.

En quant a la Claredat, va correlacionar positivament amb Resiliència (correlació moderada), Autonomia, Domini de l'Entorn, Creixement Personal, i Propòsit de Vida, aquestes amb una correlació dèbil. Per tant, hi ha una tendència moderada a que les persones amb major claredat, mostrin major resiliència, i una lleugera tendència a que a major claredat, major autonomia, domini de l'entorn, creixement personal, i propòsit de vida, i a la inversa.

Pel que fa a Reparació, va correlacionar positivament amb Resiliència (correlació forta), Autoacceptació, Relacions Positives, Domini de l'Entorn, Creixement Personal, Propòsits de Vida (correlació moderada), i amb Autonomia (correlació dèbil). Així, hi ha una forta tendència a que les persones amb una major reparació, també mostrin major resiliència; una moderada tendència a que a major reparació, major autoacceptació, relacions positives, domini de l'entorn, creixement personal, i propòsits de vida; i una lleugera tendència a que a major reparació, major autonomia.

Per últim, Resiliència correlaciona positivament amb Autoacceptació i Autonomia (correlació moderada), i també amb Relacions Positives, Domini de l'Entorn, Creixement Personal, i Propòsit de Vida (correlacions fortes). Per tant, les persones que puntuen alt en resiliència, solen puntuar alt en autoacceptació i autonomia. També hi ha una forta tendència a que les persones amb major resiliència mostrin majors relacions positives, domini de l'entorn, creixement personal, i propòsit de vida.

En la Taula 4 es poden veure les diferents correlacions.

Taula 4

Correlacions de Pearson entre les variables edat, Intel·ligència Emocional, Resiliència i Benestar Psicològic.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. Edat	1										
2. Atenció	-,166	1									
3. Claredat	-,080	,626**	1								
4. Reparació	-,165	,416**	,490**	1							
5. Resiliència	-,165	,228*	,371**	,593**	1						
6. Autoacceptació	-,162	,061	,079	,338**	,450**	1					
7. Relacions Positives	-,067	,015	,152	,332**	,516**	,240*	1				
8. Autonomia	,165	-,036	,289**	,241*	,387**	,128	,331**	1			
9. Domini Entorn	-,234*	,026	,281**	,490**	,703**	,413**	,608**	,508**	1		
10. Creixement Personal	-,178	,207*	,224*	,407**	,688**	,399**	,465**	,272**	,596**	1	
11. Propòsit vida	-,199*	,157	,288**	,466**	,805**	,461**	,506**	,327**	,754**	,624**	1

*p < .05; **p < .01

5. Discussió:

El primer objectiu que es volia analitzar era si hi havia diferències en intel·ligència emocional, resiliència i benestar psicològic segons el gènere. No es van observar diferències significatives entre homes i dones en quant als nivells d'intel·ligència emocional i resiliència. En canvi, en la dimensió Domini de l'entorn del benestar psicològic, es van observar diferències significatives lleus entre homes i dones, on els homes puntuaven més alt. En les altres dimensions de benestar psicològic no es van observar diferències significatives. Tot i que la magnitud de l'efecte va ser petit, els homes tendrien a presentar més habilitats personals per poder escollir o crear contextos favorables per satisfer les seves necessitats, i més habilitat per a marcar-se metes i objectius per dotar de sentir la seva vida que les dones. Per tant, només es va complir la hipòtesis de diferències lleus amb la dimensió de Domini de l'entorn.

Els resultats obtinguts entre intel·ligència emocional i gènere van en la línia d'altres estudis com el de Medina Herreros (2020) i Bhojwani (2019), en el que pràcticament no van trobar diferències significatives entre intel·ligència emocional i gènere. No obstant, Guardiet Hernández (2021), en la seva revisió teòrica, senyala que la majoria d'estudis mostren una diferència significativa entre homes i dones. Per tant, hi ha una gran controvèrsia entre els resultats d'aquestes variables.

En quant a gènere i resiliència, els resultats del present estudi anirien en la línia d'altres estudis com el de Saavedra Guajardo & Villalta Paucar (2008), en el que no van observar diferències significatives en els nivells de resiliència entre homes i dones. No obstant, altres estudis, com el de González et al., (2015), sí van observar diferències significatives, en el que les dones puntuaven més alt en les tres dimensions.

Pel que fa al benestar psicològic i gènere, els resultats van en contra d'estudis com el de Valle et al., (2015). Si bé aquests autors van trobar una diferència significativa segons el gènere en la dimensió propòsit de vida, van trobar que eren les dones qui puntuaven més alt que els homes, a la inversa dels resultats del present estudi. D'altra banda, Valle et al., (2015) també van trobar diferències significatives segons el gènere en les altres dimensions, en el que les dones puntuaven més alt també en relacions

positives i creixement personal, i el homes puntuaven més alt en autonomia i autoacceptació.

El segon objectiu va ser determinar si hi havia relació entre l'edat i intel·ligència emocional, resiliència i benestar psicològic. Les hipòtesis es van confirmar parcialment, ja que es van trobar correlacions significativament negatives amb domini de l'entorn i propòsit de vida. Així, hi hauria una lleugera tendència en que a mesura que augmenta l'edat, l'habilitat personal per poder escollir o crear contextos favorables, i l'habilitat i recursos per a que la persona sigui capaç de marcar-se les metes i objectius per dotar de sentit la vida que viuen, disminueixen. Aquests resultats serien semblants als de García Alandete (2013), on l'autor afirma que es possible que els factors Propòsit de vida i Creixement Personal comencin a decaure una vegada arribats a adults.

En contra de la hipòtesis proposada, no es van observar correlacions significatives entre l'edat els participants i el nivell d'intel·ligència emocional i resiliència. Aquests resultats van en contra d'estudis com el de Soler Nages et al., (2021), on afirmen que la intel·ligència emocional millora amb la edat, i el de González et al., (2015), en el que conclouen que a més edat més resiliència. No obstant, els resultats de l'estudi de Martos i Gómez (2004, citat en Bernarás et al., 2011), van en la línia dels resultats trobats en el present estudi, on l'edat no correlacionava amb intel·ligència emocional.

El tercer objectiu va ser explorar si hi havia relació entre intel·ligència emocional, resiliència i benestar psicològic. En general, es confirma la hipòtesis plantejada. Així, es va observar una lleugera tendència en que a major atenció, major resiliència i major creixement personal i viceversa. Això és, a major atenció, major capacitat d'adaptació davant una situació adversa i major habilitat per desenvolupar les potencialitats pròpies per poder seguir creixent com a persona. D'altra banda, les persones que mostren una major claredat, tenen tendència a mostrar major resiliència, i una lleugera tendència a mostrar major autonomia, domini de l'entorn, creixement personal i propòsit de vida, i a la inversa. Això vol dir que, una persona que és capaç d'identificar les emocions que experimenta, també serà capaç en major mesura d'adaptar-se davant de situacions adverses, escollint els contextos que

valori com a més favorables per a la situació, tot sostenint la seva pròpia individualitat. A més a més, també serà capaç d'expressar al màxim les seves potencialitats.

En quant a la reparació, hi hauria una forta tendència en que a més reparació, major resiliència, és a dir, a més capacitat d'interrompre estats negatius, més capacitat d'adaptació davant d'un esdeveniment estressant. També hi ha una moderada tendència a que a major reparació, major autoacceptació, relacions positives, domini de l'entorn, creixement personal, i propòsits de vida, i una lleugera tendència amb major autonomia. Això és, a major capacitat d'interrompre estats emocionals negatius i major habilitat per poder crear contexts favorables, major grau de benestar personal i, a la vegada, majors relacions socials estables. També hi haurà major habilitat per poder desenvolupar les potencialitats personals i major habilitat per marcar-se les metes i objectius de la seva vida. També hi haurà una lleugera autonomia per poder mantenir la seva independència i individualitat.

Per una banda, les persones que puntuen alt en resiliència també solen puntuar alt en autoacceptació i autonomia. Per altra banda, també hi ha una forta tendència en que les persones amb major resiliència mostrin més relacions positives, domini de l'entorn, creixement personal, i propòsit de vida. És a dir, per una banda, una persona resilient, capaç d'adaptar-se davant d'un esdeveniment negatiu també serà una persona que es sent bé amb ella mateixa i serà capaç de mantenir la seva pròpia individualitat en major mesura. Per altra banda, també es veuran augmentades les relacions socials estables, l'habilitat per crear uns contexts favorables, la capacitat de marcar-se metes i amb tot això, ser capaç d'expressar al màxim les capacitats i potencialitats.

Els resultats obtinguts en quant a intel·ligència emocional i resiliència, van en la línia de Núñez Lozano & Luzarraga Martín (2017), en el que van observar que les persones resilients són capaces de comprendre les seves emocions i, per tant, també tenen una millor intel·ligència emocional. Cantú González et al., (2021) ja assenyalava que per tenir alts nivells de resiliència necessàriament es necessiten uns bons nivells d'intel·ligència emocional.

En quant a intel·ligència emocional i benestar psicològic, els resultats són semblants als de l'estudi realitzat per Bermúdez et al., (2003), el que van trobar correlacions positives entre les variables, és a dir, a major intel·ligència

emocional, major benestar psicològic. També els presents resultats van en la línia de Blasco et al., (2017), en que el nivell de regulació emocional influiria en el nivell de benestar psicològic.

Pel que fa a la resiliència i el benestar psicològic, els resultats van en la línia d'altres estudis com el de Faircloth (2017), en el que la resiliència i el benestar psicològic estan relacionades.

6. Conclusions:

El principal objectiu d'aquest estudi va ser estudiar la relació entre la intel·ligència emocional, la resiliència i el benestar psicològic en la població general.

En funció dels resultats d'aquest estudi es pot concloure que no hi ha diferències significatives entre homes i dones en intel·ligència emocional, resiliència i benestar psicològic, excepte en propòsit de vida de la variable benestar psicològic.

D'altra banda, es pot concloure que a més edat menys domini de l'entorn i propòsit de vida.

I, finalment, hi hauria una correlació positiva entre intel·ligència emocional, resiliència i benestar psicològic, de manera que les persones amb alta intel·ligència emocional també presentarien alts nivells de resiliència i benestar psicològic.

La principal limitació d'aquest estudi ha estat la poca mostra, pel que en futurs estudis s'hauria d'accedir a major nombre de participants.

7. Bibliografía:

- Bermúdez, M., Teva Álvarez, I., & Sánchez, A. (2003). Análisis de la relación entre inteligencia emocional, estabilidad emocional y bienestar psicológico. *Universitas Psychologica*, 2(1), 27-32. <https://www.redalyc.org/pdf/647/64720105.pdf>
- Bernarás, E., Garaigordobil, M., & De Las Cuevas, C. (2011). Inteligencia emocional y rasgos de personalidad. Influencia de la edad y el género durante la edad adulta y la vejez. . *Boletín de Psicología* (13), 75-78. <https://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N103-5.pdf>
- Bhojwani, D. (2019). Exploring the Relationship between Emotional Intelligence and Psychological Well Being of Young Adults. *International Journal for Innovative Research in Multidisciplinary Field*, 5, 47-52. <http://www.ijirmf.com/wp-content/uploads/IJIRMF201906009.pdf>
- Blasco, A., Alsinet, C., Torrelles, C., Jordana, N., & Feliu, B. (2017). *Relación entre inteligencia emocional y bienestar: influencias y aportaciones*. Universitat de Lleida (Càtedra d'Innovació Social), Lleida. <https://repositori.udl.cat/server/api/core/bitstreams/e6f68c61-90db-472a-81c3-2487f1fcfc63/content>
- Brito, D., Santana, Y., & Pirela, G. (2019). El Modelo de Inteligencia Emocional de Bar-On en el Perfil Académico-Profesional de la Faco/Luz. *Odontológica (Revista arbitrada de la Facultad de Odontología de Universidad de Zulia)*, 16, 27-40. <https://produccioncientificaluz.org/index.php/cienciao/article/view/33634/35433>
- Bueno Lugo, A. (2019). La inteligencia emocional: exposición teórica de los modelos fundantes. *seres & saberes*(6), 57-62. <https://revistas.ut.edu.co/index.php/SyS/article/view/1816/1418>

- Cabero Jounou, M. (2011). *El bienestar Emocional*. Editorial UOC. Recuperado el 10 de Mayo de 2023. <https://elibro-net.sabidi.urv.cat/es/ereader/urv/56274>
- Cantú González, M., Espinosa Domínguez, A., & Mere Ortega, M. (2021). Perspectiva teórica entre la Inteligencia Emocional y la Resiliencia. *VinculaTégica (EFAN)*, 7(2), 469-477. <https://vinculategica.uanl.mx/index.php/v/article/view/116/117>
- Castro Solano, A. (Diciembre de 2009). El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 43-72. <https://www.redalyc.org/pdf/274/27419066004.pdf>
- Comas Díaz, L., Luther, S., & Maddi, S. (2011). *American Psychological Association*. Recuperado el 10 de Mayo de 2023, de APA: <https://www.apa.org/topics/resilience/camino>
- del Henar Sánchez Cobarro, García Gómez, Gómez Díaz, Gómez Sánchez, Delgado Gómez. (2016). *Bienestar Emocional*. Obtenido de <https://elibro-net.sabidi.urv.cat/es/lc/urv/titulos/58268>
- Del Valle, M., Hormaechea, F., & Urquijo, S. (2015). El Bienestar Psicológico: Diferencias según sexo en estudiantes universitarios y diferencias con población general. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 7(3), 6-13. <https://www.redalyc.org/pdf/3334/333443343003.pdf>
- Díaz, D., Rodríguez Carvajal, R., Blanco, A., Moreno Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., & Dierendonck, D. (2006). Adaptación Española de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff. *Psicothema*, 572-577. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72718337.pdf>
- Faircloth, A. (2017). Resilience as a Mediator of the Relationship between Negative Life Events and Psychological Well-Being. *Digital Commons, Georgia Southern*.

<https://digitalcommons.georgiasouthern.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2450&context=etd>

Feeney, J., & Noller, P. (2001). *Apego Adulto*. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer, S.A.

https://www.academia.edu/33448327/Apego_Adulto_Judith_Feeney

Fernández Berrocal, P., & Extremera Pacheco, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 63-69. <https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927005.pdf>

<https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927005.pdf>

Gallego-Tavera, S., Polo-Salcedo, A., Londoño Hernández, C., & Osorno-Montoya, J. (2021). Inteligencia Emocional: Recopilación de Antecedentes y Transición Hacia un Concepto de Destrezas Emocionales. *Revista Innovación digital y Desarrollo Sostenible*, 115-122.

<https://revistas.iudigital.edu.co/index.php/ids/article/view/35/33>

García-Alandete, J. (2013). Bienestar psicológico, edad y género en universitarios españoles. *Salud & Sociedad*, 4(1).

<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/salsoc/v4n1/4n1a04.pdf>

Goleman, D. (1996). *Emotional Intelligence*. Editorial Kairós.

González, N., López Fuentes, A., & Valdez Medina, J. (2015). Resiliencia. Diferencias por Edad en Hombres y Mujeres Mexicanos. *Acta de Investigación Psicológica*, 5(2).

https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-48322015000201996

Guardiet Hernández, A. (2021). El género y la inteligencia emocional: Una revisión teórica. *Universidad de la Laguna*.

<https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/27493/EL%20GENERO>

[%20Y%20LA%20INTELIGENCIA%20EMOCIONAL%20UNA%20REVISI
ON%20TEORICA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](#)

Harms, P., Brady, L., Wood, D., & Silard, A. (2018). *Resilience and Well-Being*. Obtenido de NOBASCHOLAR: <https://www.nobascholar.com/chapters/4/download.pdf>

Medina Herreros, E. (2020). ¿Hay diferencia en la Inteligencia Emocional de Hombres y Mujeres? Un Estudio empírico realizado en la Comunidad Valenciana. *Universitat Jaume I. Facultat de Ciències Jurídiques i Econòmiques* (FCJE). https://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/192064/TFG_2020_Medina%20Herreros_Estela.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Núñez Lozano, J., & Luzarraga Martin, J. (Febrero de 2017). Relación entre resiliencia e inteligencia emocional. *Revista Digital Docente (Campus Educación)*(3), 31-35. https://www.researchgate.net/publication/316121406_Relacion_entr_e_resiliencia_e_inteligencia_emocional_Implicaciones_en_el_desarroll_o_de_competencias_socioemocionales

Ochoa, C. (27 de Febrero de 2015). *Blog Netquest*. Obtenido de Netquest: <https://www.netquest.com/blog/es/blog/es/muestreo-probabilistico-o-no-probabilistico-ii>

Oriol Bosch, A. (2012). Resiliencia. *Educación Médica*, 15(2), 77-78. Recuperado el 9 de Mayo de 2023, de Scielo: <https://scielo.isciii.es/pdf/edu/v15n2/colaboracion2.pdf>

Pinedo Palacios, J., & Santelices Álvarez, M. (2006). Apego Adulto: Los Modelos Operantes Internos y la Teoría de la Menta. *Terapia Psicológica*, 24(2), 201-210. <https://www.redalyc.org/pdf/785/78524210.pdf>

Real Academia Española. (2022). Recuperado el 9 de Mayo de 2023, de Diccionario de la lengua española, 23.^a ed: <https://www.rae.es>

Saavedra Guajardo, E., & Villalta Paucar, M. (2008). Medición de las características resilientes, un estudio comparativo en personas entre 15 y 65 años. *Liberabit*, 14(14). http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272008000100005&script=sci_abstract

Samayoa Miranda, M., & Marquez Munguia, Y. (2013). ¿Qué es la inteligencia emocional? *Savia, Revista de investigación e intervención social*, 10-15. <https://savia.unison.mx/index.php/Savia/article/view/46>

Sánchez Teruel, D., & Robles Bello, M. (2015). Escala de Resiliencia 14 ítems (RS-14): Propiedades Psicométricas de la Versión en Español. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 2(40), 103-113. <https://www.redalyc.org/pdf/4596/459645432011.pdf>

Soler Nages, J., Pedrosa Laplana, J., Rodríguez Martínez, A., Royo Montané, A., Sánchez Sánchez, R., & Sierra Sánchez, V. (2021). ¿Cómo evoluciona la inteligencia emocional con la edad en hombres y mujeres? *Asociación Aragonesa de Pedagogía*, 309-314. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8166505>

8. Annexes:

8.1. Annex 1: Escala Intel·ligència Emocional (TMMS-24):

INSTRUCCIONES: A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones i sentimientos. Lea atentamente cada frase e indique, por favor, el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas (Fernández-Berrocal et al., 2004).

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
2.	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	1	2	3	4	5
3.	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	2	3	4	5
4.	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	1	2	3	4	5
5.	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	1	2	3	4	5
6.	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	2	3	4	5
7.	A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5
8.	Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5
9.	Tengo claros mis sentimientos.	1	2	3	4	5
10.	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5
11.	Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	5
12.	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3	4	5
13.	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5
14.	Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5
15.	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3	4	5
16.	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
17.	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	1	2	3	4	5

18.	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5
19.	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	3	4	5
20.	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5
21.	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	3	4	5
22.	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5
23.	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	2	3	4	5
24.	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	1	2	3	4	5

8.2. Annex 2: Escala de Resiliència de 14-Ítem (ER-14):

INSTRUCCIONES: Por favor, les las siguientes afirmaciones. Se encuentran siete número, que van desde "1" (Totalmente en desacuerdo) a "7" (Totalmente de acuerdo). Señale el número que mejor indique us sentimientos acerca de esa afirmación. Por ejemplo, si està muy en desacuerdo con un enunciado, marque el "1". Si no està muy seguro, marque el "4", y si està totalment de acuerdo, marque el "7", y puede graduar según esta escala sus percepcions y sentimientos con el resto de número. (Sánchez Teruel, D., & Robles Bello, M. 2015).

	Totalmente en desacuerdo			Totalmente de acuerdo			
1. Normalmente, me las arreglo de una manera u otra.	1	2	3	4	5	6	7
1. Me siento orgulloso de las cosas que he logrado.	1	2	3	4	5	6	7
2. En general, me tomo las cosas con calma.	1	2	3	4	5	6	7
3. Soy una persona con una adecuada autoestima.	1	2	3	4	5	6	7
4. Siento que puedo manejar muchas	1	2	3	4	5	6	7

situaciones a la vez.							
5. Soy resuelto y decidido.	1	2	3	4	5	6	7
6. No me asusta sufrir dificultades porque ya las he experimentado en el pasado.	1	2	3	4	5	6	7
7. Soy una persona disciplinada.	1	2	3	4	5	6	7
8. Pongo interés en las cosas.	1	2	3	4	5	6	7
9. Puedo encontrar, generalmente, algo sobre lo que reírme.	1	2	3	4	5	6	7
10. La seguridad en mí mismo me ayuda en los momentos difíciles.	1	2	3	4	5	6	7
11. En una emergencia, soy alguien en quien la gente puede confiar.	1	2	3	4	5	6	7
12. Mi vida tiene sentido.	1	2	3	4	5	6	7
13. Cuando estoy en una situación difícil, por lo general puedo encontrar una salida.	1	2	3	4	5	6	7

8.3. Annex 3: Escala Benestar Psicològic Ryff (PWBS):

INSTRUCCIONES: Aquí encontrará una serie de afirmaciones. Su tarea es indicar su nivel de acuerdo con cada afirmación, utilizando una escala dónde "1" es totalmente en desacuerdo, "2" en desacuerdo, "3" algunas veces de acuerdo, "4" frecuentemente de acuerdo, "5" de acuerdo y "6" Totalmente de acuerdo.

Por favor, lea atentamente cada afirmación y recuerde que no hay ni buenos ni malos resultados en esta prueba, por lo tanto, seleccione el número que mejor le describe para cada afirmación.

Versión de 29 ítems (Díaz, D et al., 2006):

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Algunas veces de acuerdo	Frecuentemente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5	6

1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.	1	2	3	4	5	6
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.	1	2	3	4	5	6
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
4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.	1	2	3	4	5	6
5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.	1	2	3	4	5	6
6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.	1	2	3	4	5	6
7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.	1	2	3	4	5	6
8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.	1	2	3	4	5	6
9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.	1	2	3	4	5	6
10. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.	1	2	3	4	5	6
11. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.	1	2	3	4	5	6
12. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.	1	2	3	4	5	6
13. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.	1	2	3	4	5	6
14. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.	1	2	3	4	5	6
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
16. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.	1	2	3	4	5	6
17. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.	1	2	3	4	5	6
18. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.	1	2	3	4	5	6
19. Las demandas de la vida a menudo me deprimen.	1	2	3	4	5	6
20. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.	1	2	3	4	5	6

21. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.	1	2	3	4	5	6
22. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.	1	2	3	4	5	6
23. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.	1	2	3	4	5	6
24. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.	1	2	3	4	5	6
25. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.	1	2	3	4	5	6
26. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.	1	2	3	4	5	6
27. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.	1	2	3	4	5	6
28. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.	1	2	3	4	5	6
29. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.	1	2	3	4	5	6