

Inteligencia emocional y bienestar psicológico en adolescentes limeños

Emotional intelligence and psychological well-being in adolescents from Lima

Paula Solórzano-Gonzales ¹

Resumen

Objetivo: determinar la relación entre inteligencia emocional y bienestar psicológico en adolescentes de un colegio parroquial mixto de Lima metropolitana. **Materiales y métodos:** estudio correlacional de corte transversal. Se realizó un censo a 233 adolescentes de 4to y 5to de secundaria en una Institución Educativa Parroquial de Lima Metropolitana. Se usaron como instrumentos el Inventario del cociente emocional BarOn (ICE), la Escala BIEPS-J y una ficha sociodemográfica. Para el análisis de los datos se utilizó el paquete estadístico STATA versión 14. Se empleó la prueba de Shapiro Wilk para determinar normalidad. Para las variables categóricas se usó la prueba de Chi-cuadrado y para numéricas la correlación de Pearson y Spearman. Se consideró una significancia estadística ≤ 0.05 . **Resultados:** no existe relación entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico ($p=0.97$). Se halló asociación entre la edad y la dimensión interpersonal ($p=0.001$) y entre la religión y la dimensión intrapersonal ($p=0.01$). El 50% de participantes evidenció un nivel bajo de bienestar psicológico. **Conclusión:** de manera integral se observa que ambas asociaciones son considerados factores potenciales en el desarrollo de la inteligencia emocional, como adquirir habilidades sociales favorables, afianzar su autonomía, contar con herramientas necesarias para resolver conflictos y tomar decisiones.

Palabras clave: Inteligencia emocional; Salud del adolescente; Adolescencia; Religión (Fuente: DeCS).

Abstract

Objective: to determine the relationship between emotional intelligence and psychological well-being in adolescents of a mixed parochial school in metropolitan Lima. **Materials and methods:** cross-sectional correlational study. A census was made to 233 adolescents of 4th and 5th year of high school in a Parochial Educational Institution of Metropolitan Lima. The BarOn emotional quotient inventory (ICE), the BIEPS-J scale and a sociodemographic record were used as instruments. For the analysis of the data, the STATA version 14 statistical package was used. The Shapiro Wilk test was used to determine normality. Chi-square was used for the categorical variables and the Pearson and Spearman correlation was used for numerical variables. Statistical significance was considered ≤ 0.05 . **Results:** there is no relationship between emotional intelligence and psychological well-being ($p=0.97$). An association was found between age and interpersonal dimension ($p=0.001$) and between religion and the intrapersonal dimension ($p=0.01$). 50% of participants evidenced a low level of psychological well-being. **Conclusion:** in an integral way it is observed that both associations are considered potential factors in the development of emotional intelligence, such as acquiring favorable social skills, strengthening their autonomy, having the necessary tools to resolve conflicts and make decisions.

Keys words: Emotional intelligence; Adolescent health; Adolescence; Religion (Source: DeCS).

Para citar:

Solórzano P. Inteligencia emocional y bienestar psicológico en adolescentes limeños. CASUS. 2019;4(1):30-36.

¹ Universidad Católica Sedes Sapientiae. Estudiante de Psicología.
Correo electrónico: paurora24.10@gmail.com



Fecha de recepción: 10-12-18
Fecha de envío a pares: 15-12-18
Fecha de aprobación por pares: 08-03-19
Fecha de aceptación: 11-03-19

INTRODUCCIÓN

A nivel nacional la población de adolescentes de 12 a 17 años es la segunda población más expuesta a situaciones de riesgo: la primera la constituyen los universitarios de 18 a 24 años (1, 2). Entre los adolescentes peruanos el 73.2% se encuentra más propenso al consumo de alcohol, el 46.1% consume tabaco, el 7.5% fuma marihuana, 2.2% usan PBC y 1.2% cocaína (1, 2). Paralelamente a la situación descrita se ha reportado un incremento de la violencia contra el adolescente en el Perú desde el año 2015. De este modo, el 45.4% de adolescentes fue víctima de violencia psicológica, el 24.1% de violencia física y el 19.4% de ambos tipos de violencia (3-5). Del mismo modo, el Ministerio de Salud refiere que en las instituciones educativas un 43.4% de adolescentes varones y un 32.4% de mujeres fue agredido físicamente al menos una vez en su vida por parte de sus mismos compañeros (6). Así mismo, en el contexto educativo se reportan entre los adolescentes problemas de interacción social, familiar, personal, académico, entre otros (7-9). Estos elementos afectan el bienestar psicológico pues impactan la realización y satisfacción con la vida desde un estado de salud emocional, física y psicológica (8).

En esta etapa de vida se va afianzando la personalidad. La misma, se ve influenciada por el autoconcepto conformado por la impresión consciente que tiene de sí mismo basándose en sus vivencias con los demás y las nuevas conductas que él mismo se atribuye (9). Por estos motivos es importante el desarrollo adecuado de sus relaciones interpersonales comprendidas en la dinámica de su grupo social (10, 11).

Por su parte, en las distintas situaciones de riesgo o contextos de interacción social, se pueden ver afectado el control emocional, las relaciones consigo mismo y con los demás emergiendo la importancia de una adecuada inteligencia emocional. Esta comprende el reconocimiento de los propios sentimientos y el de los demás, para su manejo adecuado en una dinámica interrelacional que el adolescente sostiene con los otros y consigo mismo (12). Por otro lado, este término

Tabla 1. Descripción de las variables principales y sociodemográficas

	n	(%)
Sexo		
Masculino	117	50.87
Femenino	113	49.13
Edad (m ± DE)	15.48 ± 0.56	
Lugar de nacimiento		
Lima	216	93.91
Provincia	3	1.30
Extranjero	11	4.78
Religión		
Católica	186	80.87
Cristiana	24	10.43
Otra religión	3	7.39
Ninguna religión	17	7.39
Tipo de familia		
Nuclear	144	62.61
Extensa	50	21.74
Reconstituida	9	3.91
Monoparental	27	11.74
Uso de tiempo libre		
Deportes	77	33.48
Lectura	38	16.52
Estudios	38	16.52
Desarrollo de un arte	40	17.39
Trabajo	8	3.48
Tareas domésticas	29	12.61
Estado civil de los padres		
Solteros	34	14.78
Casados	140	60.87
Viudos	8	3.48
Divorciados	18	7.83
Convivientes	30	13.04
Inteligencia emocional (m ± DE)		
Intrapersonal	109.48±10.8	
Interpretación	74.41±9.22	
Adaptabilidad	94.54±7.05	
Manejo de estrés	81.16±11.46	
Animo general	84.55±7.19	
Impresión	110.73±10.86	
C.E. Total	157.41 ± 9.17	
Bienestar psicológico		
Bajo	96	41.74
Promedio	105	45.65
Alto	29	12.61

engloba habilidades muy distintas, aunque complementarias a la inteligencia exclusivamente cognitiva (12,13). La inteligencia emocional en los adolescentes se encuentra en evolución si se afecta llega a repercutir en el bienestar psicológico (14). De tal forma, el bienestar psicológico es un

Tabla 2. Asociación de bienestar psicológico e inteligencia emocional

Inteligencia Emocional	Bienestar Psicológico			p-value
	Bajo	Medio	Alto	
C.E. Total	158.14 ± 8.16	156.40 ± 9.51	158.62 ± 10.94	0.488
Dimensiones	media ± DS	media ± DS	media ± DS	
Intrapersonal	110.19 ± 10.05	109.28 ± 11.34	107.89 ± 11.36	0.364
Interpretación	73.77 ± 8.28	74.43 ± 9.43	76.45 ± 11.22	0.198
Adaptabilidad	94.89 ± 6.83	93.76 ± 7.23	96.24 ± 6.92	0.159
Manejo de estrés	82.24 ± 11.89	80.08 ± 10.99	81.58 ± 11.79	0.437
Animo general	85.10 ± 6.55	83.94 ± 7.18	84.96 ± 9.10	0.774
Impresión	110.31 ± 10.89	111.28 ± 10.66	110.14 ± 11.75	0.674

concepto amplio que incluye dimensiones sociales, subjetivas y psicológicas, así como comportamientos relacionados con la salud en general que llevan a las personas a funcionar de un modo positivo. Con lo anterior se entiende un buen autoconcepto, relaciones positivas con los demás, el tener un propósito de vida y el adecuado manejo frente al entorno (15).

Teniendo en cuenta que la inteligencia emocional y el bienestar psicológico podrían ser considerados como moduladores del comportamiento de los adolescentes en la interacción familiar, el grupo de amigos y la comunidad resulta importante conocer la relación entre el nivel de inteligencia emocional y del bienestar psicológico en un grupo de adolescentes escolares de secundaria en un colegio parroquial mixto de Lima Metropolitana.

MATERIALES Y MÉTODOS

Estudio de tipo correlacional de corte transversal con enfoque cuantitativo (16). Se realizó un censo a 233 adolescentes de 4to y 5to de secundaria de una institución educativa parroquial de Lima Metropolitana. Las variables principales fueron: la inteligencia emocional (IE) que comprende el reconocimiento de los propios sentimientos y el de los demás, para su manejo adecuado en una dinámica interrelacional que el adolescente sostiene con los otros y consigo mismo (12), asimismo, es una variable cuantitativa que se midió mediante el Inventario de inteligencia emocional ICE de BarOn estandarizado previamente en una muestra de 3.375 niños y adolescentes limeños de 7 a 18 años hallándose coeficientes de validez entre 0.77 y 0.88 (7). El inventario contiene siete dimensiones:

intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo de estrés, ánimo general e impresión (9).

El bienestar psicológico (BP) incluye dimensiones sociales, subjetivas y psicológicas, así como comportamientos relacionados con la salud en general que llevan a las personas a funcionar de un modo positivo (15), variable categórica politómica ordinal que fue medida a través de la Escala BIEPS-J, comprendido tres niveles: bienestar bajo (29 a 32), bienestar medio (33 a 36) y bienestar alto (37 a 39) (11, 17).

En relación a las variables sociodemográficas se consideraron la edad: variable cuantitativa discreta; el sexo: variable categórica dicotómica (masculino y femenino); lugar de nacimiento: variable categórica politómica (Lima, Provincia y Extranjero); religión: variable categórica politómica (Católica, evangélica, Otra religión, Ninguna Religión); tipo de familia: variable categórica politómica (Nuclear, Extensa, Reconstruida, Monoparental); uso de tiempo libre: variable categórica politómica (Deporte, Lectura, Estudio, Desarrollo de un arte, Trabajo, Tareas domésticas) y estado civil de los padres: variable categórica politómica (Solteros, Casados, Viudos, Divorciados, Convivientes).

Para el análisis de los datos se utilizó el paquete estadístico de STATA 14. Se empleó la prueba de normalidad Shapiro Wilk para las variables IE y edad. Para las variables categóricas se hizo uso la prueba de Chi-cuadrado; además, para las variables numéricas se empleó la Correlación de Pearson y la Correlación de Spearman. Por otro lado, en la correlación de variables numéricas y

Tabla 3. Asociación de inteligencia emocional y de bienestar psicológico con las variables sociodemográficas

	Inteligencia emocional							
	Intrapersonal		Interpersonal		Adaptabilidad		Manejo de estrés	
	(media ± DS)	p-value	(media ± DS)	p-value	(media ± DS)	p-value	(media ± DS)	p-value
Sexo		0.951		0.610		0.203		0.621
Masculino	109.52±11.17		74.71±9.08		95.22±6.89		81.41±12.36	
Femenino	109.44±10.45		74.09±9.38		93.84±7.17		80.92±10.51	
Edad *	- 0.048	0.463	0.268	<0.01	0.002	0.971	0.077	0.241
Lugar de nacimiento		0.193		0.611		0.689		0.359
Lima	109.33±10.70		74.35±8.69		94.67±7.01		81.34±11.48	
Provincia	119.66±4.50		79.66±9.81		94.33±7.50		73±9	
Extranjero	109.72±13.15		74.18±17.10		92.09±7.89		80.11.67	
Religión		0.012		0.76		0.275		0.583
Católica	109.13± 10.30		74.22 ± 9.33		94.80±6.91		81.59±11.49	
Cristiana	108.96± 11.83		75.21 ± 7.41		94.17±6.86		72.60±13.12	
Otra religión	124.33 ± 9.01		77.00 ± 4.58		98.33±2.08		85.66±7.63	
Ninguna religión	111.53± 13.56		74.94 ± 11.16		9.82±8.98		80.23±9.16	
Tipo de familia		0.712		0.403		0.932		0.893
Nuclear	109.11±10.05		73.78±8.94		94.44±7.27		81.35±11.44	
Extensa	109.6±11.29		75.22±10.63		94.56±7.48		80.34±12.21	
Reconstruida	108.33±13.64		78.55±8.26		95.66±3.74		81.11±9.58	
Monoparental	111.66±12.97		74.88±8.05		94.70±6.02		81.74±11.23	
Uso de tiempo libre		0.995		0.592		0.204		0.771
Deporte	109.42±10.32		74.58±9.82		94.93±6.87		81.54±12.49	
Lectura	109.44±10.82		74.78±9.17		94.31±6.58		80.78±10.07	
Estudio	108.78±12.63		74.97±8.71		96.10±6.11		81.97±10.92	
Desarrollo de un arte	110.3±11.99		72.45±8.37		92.3±8.11		79.77±12.27	
Trabajo	109.62±8.10		72.62±13.52		92.75±7.44		85±11.13	
Tareas domésticas	109.44±9.55		76.44±8.17		95.37±7.21		80.48±10.50	
Estado civil de los padres		0.220		0.164		0.141		0.401
Solteros	110.85± 12.30		74.64 ± 8.87		96.61 ± 6.41		81.85 ± 11.54	
Casados	109.35± 10.30		73.63 ± 8.73		94.18 ± 7.45		80.61 ± 11.81	
Viudos	116.87± 11.53		70.87 ± 12.97		94.37 ± 4.65		87.12 ± 11.63	
Divorciados	108.27± 11.18		77.88 ± 11.37		92.05 ± 6.12		79.66 ± 9.03	
Convivientes	107.33 ± 10.55		76.63 ± 8.98		95.43 ± 6.47		82.3 ± 11.07	

* Prueba de Spearman (rho)

categorías se utilizaron las pruebas U de Mann Whitney, Kruskal-Wallis, ANOVA. Se consideró un nivel de significancia estadística ≤ 0.05 .

El estudio siguió las directrices bioéticas en la investigación con seres humanos y se protegió la información proveniente de los encuestados con su anonimización.

RESULTADOS

En la tabla 1 se muestra que de los 230 alumnos encuestados el 50.87% es de sexo masculino. El 93.91% nació en Lima, el 80,87% de religión Católica y el 33.48% dedicó su tiempo libre a la ejecución de actividades deportivas. Así mismo, el 62.61% pertenecía a una familia nuclear, el 60.87% de sus padres estaban casados. El 41.74% evidenció un nivel bajo de bienestar psicológico al momento de la encuesta.

En la tabla 2 se observa que no se halló relación significativa entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico ($p=0.48$). Sin embargo,

como se observa en la tabla 3, existe una relación significativa entre la edad y la dimensión interpersonal de la inteligencia emocional ($p=0.001$). También se observó una asociación significativa entre la religión y la dimensión intrapersonal de la variable inteligencia emocional ($p=0.012$).

DISCUSIÓN

El estudio reveló que no existe relación significativa entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico. Sin embargo, existe asociación entre la edad y la dimensión interpersonal de inteligencia emocional, así como entre la religión y la dimensión intrapersonal de la misma. Por otra parte, se halló que una parte importante de la muestra presentó un nivel bajo de bienestar psicológico.

Se observó que la inteligencia emocional y el bienestar psicológico en los estudiantes encuestados no están asociados significativamente.

Tabla 3. continúa

	Inteligencia emocional				Bienestar psicológico			P-value
	Animo general (media ± DS)	p-value	Impresión (media ± DS)	p-value	Baja (media ± DS)	Moderada (media ± DS)	Alta (media ± DS)	
Sexo		0.925		0.230				0.656
Masculino	84.48±6.38		109.88±0.91		47 (40.17)	53 (45.30)	17 (14.53)	
Femenino	84.62±7.96		111.61±1.10		49 (43.36)	52 (46.02)	12 (10.62)	
Edad *	- 0.114	0.082	0.107	0.103	15.47 (0.59)	15.49 (0.56)	15.52 (0.51)	0.753
Lugar de nacimiento		0.269		0.716				0.826
Lima	84.50±7.22		110.61±10.85		89 (41.20)	99 (45.83)	28 (12.96)	
Provincia	80±7		115.33±2.88		1 (33.33)	2 (66.67)	0	
Extranjero	86.81±6.30		111.81±12.72		6 (54.55)	4 (36.36)	1 (9.09)	
Religión		0.920		0.634				0.882
Católica	84.52±7.25		157.58±9.13		79 (42.47)	83 (44.62)	24 (12.90)	
Cristiana	85.60±7.51		156.69±10.71		8 (34.78)	11 (47.83)	4 (17.39)	
Otra religión	82.66±10.78		162.66±4.50		2 (66.67)	1 (33.33)	0	
Ninguna religión	83.82±6.05		156.11±8.16		7 (41.18)	9 (52.94)	1 (5.88)	
Tipo de familia		0.928		0.669				0.194
Nuclear	84.55±6.87		110.90±11.04		63 (43.75)	65 (45.14)	16 (11.11)	
Extensa	84.22±8.28		111.22±9.76		14 (28.00)	28 (56.00)	8 (16.00)	
Reconstruida	84.44±6.94		112.33±12.26		3 (33.33)	4 (44.44)	2 (22.22)	
Monoparental	85.22±7.12		108.40±11.63		16 (59.26)	8 (29.63)	3 (11.11)	
Uso de tiempo libre		0.355		0.696				0.795
Deporte	84.16±5.84		110.55±10.26		34 (44.16)	30 (38.96)	13 (16.88)	
Lectura	85.73±6.07		111.89±11.38		15 (39.47)	20 (52.63)	3 (7.89)	
Estudio	84.07±6.73		110.13±9.83		17 (44.74)	17 (44.74)	4 (10.53)	
Desarrollo de un arte	83.47±8.85		110.115±12.48		15 (37.50)	20 (50.00)	5 (12.50)	
Trabajo	81.25±8.73		106±11.90		5 (62.50)	3 (37.50)	0	
Tareas domésticas	87.06±8.88		112.58±10.12		10 (34.48)	15 (51.72)	4 (13.79)	
Estado civil de los padres		0.572		0.397				0.162
Solteros	86.26±6.97		111.88±10.50		19 (55.88)	12 (35.29)	3 (8.82)	
Casados	84.11±7.82		111.37±10.80		56 (40.00)	66 (47.14)	18 (12.86)	
Viudos	84.12±4.42		111.12±12.92		2 (25.00)	3 (37.50)	3 (37.50)	
Divorciados	85.88±5.59		107.16±13.10		4 (22.22)	11 (61.11)	3 (16.67)	
Convivientes	84±5.52		108.5±9.46		15 (50.00)	13 (43.33)	2 (6.67)	

* Prueba de Spearman (rho)

Contrariamente a lo hallado, en otro estudio (18) reporta significancia en la asociación entre la inteligencia emocional, el bienestar psicológico y la estabilidad emocional. La diferencia en los resultados puede responder a la disimilitud entre las poblaciones de ambos estudios, tanto en edad como en aspectos socioculturales. En este sentido, los participantes están en una etapa donde se presentan conflictos tanto individuales como a nivel social, como presión del grupo (1, 4), rebeldía, frustración (4,8) o la experimentación en el consumo de sustancias psicoactivas (11,19).

Por otro lado, se observó que la edad se asocia significativamente con la dimensión interpersonal de inteligencia emocional. Dicho resultado es corroborado con otra investigación que sostiene que en la adolescencia el área interpersonal se ve potencializada pues el vínculo con los padres pierde importancia cobrando valor las relaciones con sus compañeros de escuela y otros grupos (20). Lo anterior, debido a la necesidad de

pertenencia a un grupo, de consolidación y definición de su identidad, de la búsqueda de autonomía y del reconocimiento de otras personas (21)

De igual manera, se halló relación entre la religión y la dimensión intrapersonal de la inteligencia emocional. Tal resultado es reportado en otra investigación, la cual menciona que la espiritualidad, autorreflexión e interiorización en los adolescentes se desarrolla con mayor facilidad en aquellos que han tenido una crianza cultivada en valores y creencias religiosas (22). El aspecto religioso denota un favorable desarrollo personal y social, en vista de que el joven puede adquirir un mayor autocontrol, autoconocimiento, autoestima y manejo de la frustración, entre otros (22).

Por otra parte, un porcentaje considerable de la muestra obtuvo un nivel bajo de BP. Este resultado se contrapone al de otro estudio uruguayo (19) que hace referencia a un nivel alto de esta variable en

adolescentes de secundaria, debido a que contaban con una adecuada visión del futuro, un proyecto de vida, y un buen nivel de autoaceptación. Los resultados del presente estudio pueden deberse a factores contextuales. En este sentido, en Lima los adolescentes encuentran propensos al consumo de alcohol, el tabaco y al uso de sustancias estupefacientes (1, 2). Paralelamente, se ha reportado violencia contra el adolescente, donde un 45.4% fue víctima de violencia psicológica, el 24.1% de violencia física y el 19.4% de ambos tipos de violencia (3-5).

Es necesario mencionar para la mejor comprensión de los hallazgos como limitación que con el diseño propuesto no es posible verificar el comportamiento de las variables a lo largo del tiempo. Igualmente, que las respuestas de pruebas psicológicas utilizadas pueden haber sido influenciadas por el sesgo de deseabilidad social.

Asimismo, resulta necesario obtener información de otras variables sociodemográficas que pudieron enriquecer los presentes hallazgos y modular las variables objeto de estudio, como la presencia de enfermedad, consumo de drogas, y las características de la relación con los padres. Entre las fortalezas se encuentra el uso de cuestionarios estandarizados para medir los constructos objeto de estudio. Por otro lado, se trabajó con una muestra amplia y representativa de la población estudiantil de colegios parroquiales.

CONCLUSIONES

El estudio reveló que cuatro de cada diez adolescentes encuestados presentaron un nivel bajo de bienestar psicológico. Aunque los hallazgos señalan que no existe relación significativa entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico. Sin embargo, existe asociación entre la edad y la dimensión interpersonal de inteligencia emocional, así como entre la religión y la dimensión intrapersonal de la misma. En este sentido, resaltan la importancia de las relaciones interpersonales en esta etapa de la vida y el aporte de las creencias religiosas al desarrollo de la inteligencia emocional. Por último, estos hallazgos señalan la necesidad de diseñar programas de intervención psicológica que promuevan el desarrollo de la inteligencia emocional en beneficio del bienestar psicológico en adolescentes peruanos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Martínez, A. Chavez, V. Tapia, L. Vertiz, R. Epidemiología de drogas en población urbana peruana: encuesta en hogares Perú: CEDRO. 2017. Disponible en: <http://www.repositorio.cedro.org.pe/bitstream/CEDRO/361/3/CEDRO.Estudio%20EPI.2017.pdf>
2. Contreras, L., Molina, V. y Cano, C. (2011), Consumo de drogas en adolescentes con conductas infractora: análisis de variables psicosociales implicadas 2011;24(1):31-38.
3. Arangoitia, A. Clima Social Familiar y Agresividad en adolescentes de 3ero, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Columbano 2017 Lima, Perú. Universidad César Vallejo. Disponible en: http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/3617/Arangoitia_PA1.pdf
4. Rivera R, Cuentas MC. Influencia de la familia sobre las conductas antisociales en adolescentes de Arequipa-Perú. Actualidades en Psicología. 2016 Jun 27;30(120):85-97.
5. Vargas H, Tovar H, Valverde J. Prevalencia y factores asociados con el episodio depresivo en adolescentes de Lima Metropolitana y Callao. Revista Peruana de Epidemiología. 2010;14(2):1-8.

6. Chirinos Cazorla PL. Violencia escolar y desarrollo de habilidades socioemocionales de estudiantes de secundaria de instituciones educativas de distritos con mayor índice de violencia de Lima Metropolitana. Lima, Perú. Universidad peruana Cateyano Heredia, [Citado 28 enero 2019] Disponible en: http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/3563/Violencia_ChirinosCazorla_Paula.pdf?sequence=1&isAllowed=y
7. Burga V, Delgado G, Inteligencia emocional en mujeres adolescentes convivientes que asisten a un hospital provincial de Lambayeque – 2014 [Internet] Perú. Universidad Católica Santo Toribio [Citado 28 enero 2019] Disponible en: http://tesis.usat.edu.pe/bitstream/usat/713/1/TL_BurgaRubioValery_DelgadoTorresGabriela.pdf
8. García-Álvarez D, José-Soler M, Achard-Braga L. Promoción del bienestar psicológico en la secundaria: una experiencia piloto. *Búsqueda*. 2017 Jun 27;4(18):22-35.
9. Ugarriza N, Pajares-Del-Águila L. La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn ICE: NA, en una muestra de niños y adolescentes. *Persona*. 2005 Nov 4(008):11-58.
10. Vigoa EV. Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana. *Ciencia y Desarrollo*. 2010 Dec 1;12:41-56.
11. Espinoza V. Bienestar psicológico y autoeficacia percibida en adolescentes institucionalizados por situación de abandono. Perú Pontificia Universidad Católica del Perú. [Consultado 27 enero 2019] Disponible en: http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/7167/ESPINOZA_PAREDES_VICTOR_BIENESTAR.pdf?sequence=1
12. Goleman D. *La práctica de la inteligencia emocional*. Editorial Kairós; 1999.
13. Salguero JM, Fernández-Berrocal P, Ruiz-Aranda D, Castillo R, Palomera R. Inteligencia emocional y ajuste psicossocial en la adolescencia: El papel de la percepción emocional. *European journal of education and psychology*. 2015;4(2):143-152.
14. Barahona LM, Alegre AA. Emotional Intelligence and ADHD: A Comparative Analysis in Students of Lima Metropolitan Area. *Journal of Educational Psychology-Propósitos y Representaciones*. 2016;4(1):89-114.
15. Aranguren M, Irrazabal N. Estudio de las propiedades psicométricas de las escalas de bienestar psicológico de Ryff en una muestra de estudiantes argentinos. *Ciencias Psicológicas*. 2015 May;9(1):73-83.
16. Hernández R. *Metodología de investigación*. 6º(ed.). México: Interamericana editores; 2014.
17. Casullo MM, Solano AC. Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología*. 2000;18(1):35-68.
18. Bermúdez MP, Teva Álvarez I, Sánchez A. Análisis de la relación entre inteligencia emocional, estabilidad emocional y bienestar psicológico. *Universitas Psychologica*. 2003;2(1):27-32.
19. Delgado-Rodríguez RF. Relaciones interpersonales en la adolescencia: Implementación de un programa de entrenamiento en asertividad y habilidades sociales para adolescentes de 1º y 2º de la ESO. España. Universidad de Granada. [Consultado 28 enero 2019] Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/47440974_Relaciones_interpersonales_en_la_adolescencia_Implementacion_de_un_programa_de_entrenamiento_en_asertividad_y_habilidades_sociales_para_adolescentes_de_1_y_2_de_la_ESO
20. Meneses Gómez MV, Ruiz Sánchez S, Sepúlveda Henao M. Revisión de las principales teorías de bienestar psicológico. Antioquia, Colombia. Universidad de Antioquia [Consultado 28 enero 2019] de: http://200.24.17.74:8080/jsui/bitstream/fcsh/517/3/MenesesVictoria_2016_RevisionPrincipalesTeoriasBienestarPsicologico.pdf
21. Gómez-Bustamante EM, Cogollo-Milanés Z. Asociación entre religiosidad y estilo de vida en adolescentes. *Revista de la Facultad de Medicina*. 2015 Apr 1;63(2):193-8.
22. Pulido F, Herrera F. Predictores de la felicidad y la inteligencia emocional en la educación secundaria. *Revista Colombiana de Psicología*. 2018;27(1):71-84.