



Pontificia Universidad Católica Argentina
“Santa María de los Buenos Aires”
Facultad de Psicología y Psicopedagogía
Licenciatura en Psicología

Trabajo de Integración Final

Malestar psicológico en personas que cursan estudios en la Universidad Católica Argentina y su relación con la Inteligencia Emocional Percibida

Alumno: Hernán Pablo Connell

Número de registro: 121501417

Director: Dra. Valeria Corbella

Buenos Aires, 2024

INDICE

I.	INTRODUCCIÓN.....	p.5
II.	MARCO TEÓRICO.....	p.7
	2.1 El concepto de bienestar en el pensamiento occidental.....	p.7
	2.2 Psicología positiva.....	p.9
	2.3 Inteligencia emocional	p.10
	2.4 Malestar psicológico.....	p.12
III.	DEFINICIÓN DEL PROBLEMA OBJETIVO E HIPÓTESIS.....	p.14
	3.1 Definición del problema.....	p. 14
	3.2 Preguntas de investigación.....	p.15
	3.3 Objetivos.....	p.15
	3.4 Hipótesis.....	p.16
IV.	MÉTODO.....	p.16
	4.1 Diseño de la investigación.....	p.16
	4.2 Participantes.....	p.16
	4.3 Instrumentos de recolección de datos.....	p.17
	4.3.1 Escala de malestar psicológico de Kessler (K10).....	p.17
	4.3.2 Escala de inteligencia emocional de Schutte (SSEIR).p.17	
	4.4 Procedimiento.....	p.19
	4.5 Análisis de datos.....	p.19
V.	RESULTADOS.....	p.20
	5.1 Datos demográficos de los participantes.....	p.20
	5.2 Correlaciones observadas entre puntajes de malestar psicológico y puntajes de inteligencia emocional.....	p.20
	5.3 Niveles de inteligencia emocional en participantes con puntaje de malestar psicológico en rango clínico y no clínico.....	p.21
	5.4 Malestar psicológico e inteligencia según el género y edad	p.22
VI.	DISCUSIONES Y CONCLUSIONES.....	p.24
	6.1 Discusión.....	p.24
	6.2 Conclusiones.....	p.25
	6.3 Limitaciones y futuras líneas de investigación.....	p.26
	6.4 Conclusión final.....	p.26

VII.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	p.29
VIII.	APÉNDICE.....	p.31
	8.1 Escala de inteligencia emocional de Schutte.....	p.31
	8.2 Escala de malestar psicológico de Kessler K10.....	p.32

RESUMEN

El malestar psicológico es una patología que disminuye la calidad de vida del sujeto y condiciona su desempeño general, los estudiantes universitarios son especialmente vulnerables a padecerlo por las exigencias tanto internas como ambientales. Sin embargo, la inteligencia emocional tiene la capacidad de moderar el potencial desadaptativo del malestar psicológico. Por esta razón, se decidió estudiar la relación existente entre el malestar psicológico y la inteligencia emocional en estudiantes de la Universidad Católica Argentina. El diseño de esta investigación es cuantitativo, de alcance relacional y corte temporal transversal. Contempló una muestra de 157 participantes, se utilizaron dos escalas para la recolección de datos, por un lado la Escala de Malestar Psicológico de Kessler (K10) en su adaptación argentina, y se complementó con la Escala de Inteligencia Emocional de Schutte (SSREI). Además, se adjuntó un cuestionario ad-hoc para la recolección de datos sociodemográficos que se analizaron con el software SPSS. Los resultados señalan que los participantes con mayor grado de inteligencia emocional poseen menores síntomas de malestar psicológico. Estos hallazgos confirman las últimas investigaciones en la materia a nivel internacional, y aporta evidencia en población argentina y en un determinado marco institucional. Estos resultados permiten considerar prácticas de educación emocional en el alumnado, para evitar deserciones relacionadas a salud mental y de esta forma, promover el egreso en términos de bienestar productivo del estudiantado.

Palabras clave: Malestar psicológico, Inteligencia emocional, estudiantes universitarios, Universidad Católica Argentina.

ABSTRACT

Psychological distress is a pathology that diminishes the quality of life and affects overall performance. University students are particularly vulnerable due to both internal and environmental demands. However, emotional intelligence can moderate the maladaptive potential of psychological distress. Therefore, this study aimed to investigate the relationship between psychological distress and emotional intelligence among students at the Catholic University of Argentina. This research employed a quantitative, relational, and cross-sectional design. The sample consisted of 157 participants, and data were collected using two scales: the Kessler Psychological Distress Scale (K10) in its

Argentine adaptation, and the Schutte Self-Report Emotional Intelligence Scale (SSREI). Additionally, a custom questionnaire was used to gather sociodemographic data, which were analyzed using SPSS software. The results indicate that participants with higher levels of emotional intelligence exhibit fewer symptoms of psychological distress. These findings align with recent international research and provide evidence within the Argentine population and specific institutional context. These results suggest the importance of implementing emotional education practices among students to prevent mental health-related dropouts and promote productive student well-being.

Keywords: Psychological distress, Emotional intelligence, university students, Catholic University of Argentina.

I.INTRODUCCIÓN

Los trastornos mentales comunes son aquellos que conllevan un malestar psicológico que disminuye la calidad de vida del sujeto, pero sin llegar a consolidarse como una patología mental mayor (Levy, 2016). En las últimas décadas, se ha observado un incremento sostenido a nivel mundial de estos casos, el cual se ha intensificado de manera exponencial desde el inicio de la pandemia en 2019 (Velazco y Pacheco, 2023). Paralelamente, se ha notado una disminución en la edad de manifestación inicial en los individuos (Patel y Kleinman 2009, citado en Brenlla, 2010).

Este conjunto de síntomas, puede presentarse en el sujeto de múltiples formas, las manifestaciones más prevalentes son la ansiedad, el insomnio y la distimia, provocan una alteración en el bienestar de las personas que lo padecen, e influyen de forma negativa tanto en sus relaciones sociales, como en su capacidad productiva (Brenlla, 2010). A nivel nacional, el Observatorio de la Deuda Social Argentina, evalúa el funcionamiento integral del individuo y destaca la importancia de bajos niveles de malestar psicológico en la población (ODSA, 2022), el concepto de salud refiere a un estado de bienestar físico, mental y social, y no solo a la ausencia de patologías (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022).

El malestar psicológico afecta en gran medida a la población universitaria, ya que el alumno debe enfrentar las exigencias y responsabilidades que presenta el mundo académico, y que en ciertas ocasiones puede llegar a propiciar una sobrecarga emocional (Barbera, 2012). Las últimas investigaciones consideran que al menos un 20% de los

estudiantes padeció en su paso por la universidad algún tipo de estrés, ansiedad o incluso depresión en los últimos años (Kumaraswamy, 2013). Ante las demandas externas que enfrenta el sujeto, el nivel de inteligencia emocional percibida tiene el potencial de funcionar como un moderador positivo frente al malestar psicológico (Sanchez-Nuñez y Latorre-Postigo, 2012).

En el ámbito de la salud emocional, se distingue entre emociones positivas y negativas, siendo las primeras asociadas con estados como la alegría, la esperanza, el humor y el optimismo, y las segundas relacionadas con la ira, el miedo, la tristeza y la hostilidad. Estas emociones, en virtud de su carácter universal y adaptativo, ejercen una influencia significativa en la promoción de la salud, así como en su posible deterioro (You et al., 2014). Esta dualidad en el impacto de las emociones sobre el bienestar individual subraya la complejidad de su función en la salud humana (Grill et al., 2019). El desarrollo de la inteligencia emocional cumple un rol preponderante en el bienestar humano, constituyéndose como un factor protector adaptativo ante las situaciones que requieren una alta capacidad de discernimiento junto a una sobrecarga emocional (Tottenham, 2017).

La presente investigación utilizó un método empírico, de corte temporal transversal y enfoque cuantitativo, con el objetivo de evaluar la relación entre el malestar psicológico y la inteligencia emocional percibida, en estudiantes de la Universidad Católica Argentina, pertenecientes a la sede de Buenos Aires, la información recabada nos permite tener un registro del estado de la situación en una población específica y la relación entre las emociones del alumnado y su malestar psicológico (Karaman et al., 2019). El análisis de los datos nos permite acceder a un cuadro de la situación anímica en la que están inmersos los estudiantes en la actualidad, los últimos estudios consideran que el malestar psicológico aumento después de los dos años de pandemia y su transición a la presencialidad (Velazco y Pacheco, 2023).

Para elaborar soluciones preventivas y asertivas que resguarden la salud del estudiantado, es fundamental contar con información que ayude a precisar una propuesta que contenga a los alumnos frente a los estresores implícitos en el mundo académico e histórico, en el cual están inmersos, para de esta manera afianzar su capacidad de enfrentar situaciones y promover un egreso saludable y exitoso (Kumaraswamy, 2013).

II.MARCO TEÓRICO

2.1 El concepto de bienestar en el pensamiento occidental.

La filosofía occidental, desde sus orígenes, ha investigado acerca de prácticas que permitieran a los seres humanos alcanzar un estado de tranquilidad y felicidad en sus vidas (Alexandrova, 2017). Se han abordado diversas teorías y enfoques para lograr este objetivo, desde prácticas como la introspección y la reflexión, hasta la búsqueda de la virtud y la sabiduría. Estas aproximaciones conforman un conjunto de pensamientos heterogéneos en busca de un fin común, el bienestar humano (Samamé, 2016).

En su ética dedicada a su hijo Nicómaco, Aristóteles proponía en el año 349 A. C. que el fin último del hombre es la felicidad, y que todos nuestros actos se orientan hacia ella, la falta de reflexión nos lleva a tomar decisiones erróneas que nos causan malestar, pero mediante la práctica de la virtud, el buen juicio, la búsqueda de la sabiduría y mantenerse en un punto medio en lo que concierne a las demandas del apetito uno puede alcanzar un estado de bienestar, o de ausencia de dolor (Bosch, 2019). El estado anímico entonces, no depende tanto de los acontecimientos que puedan condicionar al sujeto, sino de como éste los enfrenta (Reale y Antiseri, 2017).

A medida que Atenas perdía su función contenedora de ciudad-estado, en parte por las guerras y el declive económico, aparecieron nuevas escuelas, que intentaron dar una respuesta a la incertidumbre de tradiciones y valores que se disolvieron junto con la cosmovisión griega (Alexandrova, 2017). Dentro de este contexto, las doctrinas de Epicúreo y la Estoica, por citar las más reconocidas, adoptaron posturas divergentes pero con el mismo fin atarácico: los estoicos basaron su filosofía de vida en la sobriedad y el rechazo a lo material como intento de una experiencia más serena y libre de deseos, mientras que los discípulos de Epicuro valoraban la vida en comunidad, la amistad, el humor y el placer hedónico, sin ser desmedido, como una vía de acceso a una vida equilibrada y feliz (Cruz Ortiz de Landázuri, 2015).

Es cierto, también, que los filósofos modernos han reflexionado sobre el tema del bienestar y han hecho contribuciones significativas a nuestra comprensión de este concepto, se observa como esta temática tiene un carácter universal y transcultural que llega a la ciencia de nuestros días (Lyubomirsky, 2021). Algunos ejemplos notables de pensadores post-cartesianos que reflexionaron sobre este tópico y que incluso llegaron a dar consejos prácticos son Spinoza, Kant y Schopenhauer, el primero de ellos en su obra

"Ética demostrada según el orden geométrico" (1677), elaboró una teoría-práctica en la que ofrece indicaciones sobre cómo actuar frente a las diferentes emociones y apetitos que experimenta el individuo en su vida, su enfoque se centra en comprender y regular las emociones para alcanzar una vida plena y satisfactoria (Deleuze, 2013).

Kant, también abordó este estudio en su obra "Fundamentación de la metafísica de las costumbres" (1785), al establecer una moral categórica universal, que sigue siendo influyente en la actualidad, su enfoque teórico y ético se sustenta en la idea de actuar de acuerdo con principios racionales y universales, es decir que las acciones deben realizarse según principios que uno desearía que fueran extensibles al resto de la sociedad, lo que contribuiría al bienestar tanto individual como colectivo (Abakare, 2021). Para citar un último ejemplo de los pensadores que indagaron sobre este tema es interesante considerar a Arthur Schopenhauer, que suele caer bajo el prejuicio de pesimista, sin embargo, su visión negativa se asemeja a la de Aristóteles, es decir, un temperamento moderado para evitar el sufrimiento, su enfoque resalta la búsqueda de lo esencial de la vida, no extraviar nuestro camino en quimeras ilusivas, sino utilizar la razón para actuar según nuestros principios, también influyó en la psicología profunda con su concepto de "voluntad" que se asemeja al inconsciente freudiano y plantea que estamos impulsados por una fuerza irracional que nos impulsa a actuar constantemente, su obra abordó la conjunción entre la filosofía oriental y occidental, y ofreció reflexiones sobre el bienestar humano (Rosset, 2012).

El estudio de estas prácticas y su impacto en la vida de las personas sigue siendo objeto de investigación y reflexión en diversos campos del conocimiento, como la psicología, la sociología, la filosofía y en la actualidad también las neurociencias se ocupan de esta materia, el comprender cómo nuestras acciones, emociones y pensamientos influyen en nuestro bienestar y el de los demás, para evitar posibles sesgos culturales o mentales que, estadísticamente, comprueban que muchas de las ideas más comunes que proyectan las personas sobre el bienestar, no solo no producen el fin perseguido sino que pueden motivar una mayor angustia (Lyubomirsky, 2021). Los teóricos contemporáneos intuyen que la moralidad, la solidaridad, los valores, y el sentido existencial no pueden estar exentos de una felicidad auténtica, el bienestar personal es un factor de vital importancia para nuestro desarrollo como individuos y para nuestro aporte en la sociedad (Samamé, 2016). Esta exploración tuvo un gran impulso y validez

científica en la disciplina psicológica en las últimas décadas, autores como Martin Seligman (2019) y Csikszentmihalyi (1991), sentaron las bases de un nuevo marco de investigación científica denominado Psicología Positiva, a cuyo encuadre pertenece este estudio.

2.2 Psicología Positiva

La Psicología Positiva constituye una especialización dentro del ámbito psicológico, orientada hacia la exploración y entendimiento de los procesos y condiciones que contribuyen al florecimiento y bienestar humano en distintos ámbitos, sean individuales, grupales o institucionales. Este campo se diferencia de abordajes psicológicos tradicionales, los cuales tienden a enfocarse primordialmente en el tratamiento de trastornos y patologías, en contraste, la Psicología Positiva se centra en el reconocimiento y fomento de las capacidades y virtudes humanas a lo largo de las diversas fases de desarrollo de la vida (Soria y Gumbau, 2016). Uno de los aspectos clave en el estudio de la Psicología Positiva es el trabajo con las emociones en diálogo continuo con la razón, los investigadores afirman que las emociones desempeñan un papel crucial en la forma en que nos relacionamos con el mundo que nos rodea, ya sea en los aspectos vinculares o en la percepción de nosotros mismos (Mesurado, 2017). Mediante el desarrollo de habilidades emocionales, se intenta comprender y regular los afectos de manera efectiva para que permitan una buena adaptación al ambiente (Park et al., 2013).

La maduración de habilidades emocionales provee varios beneficios, en primer lugar le otorga al individuo una visión más precisa de sus fortalezas y limitaciones, esto favorece el desarrollo de un autoconcepto y una autoestima con ajuste a la realidad (Morales Rodríguez, 2017). Además, estas habilidades fomentan la empatía, la resiliencia y la capacidad de relacionarse de manera asertiva con los demás, esta capacidad deviene en conductas prosociales que fomentan relaciones sociales saludables, así como comunidades cohesionadas (Bisquerra Alzina et al., 2017).

La Psicología Positiva busca promover un balance multidimensional en las personas, lo que se traduce en una sensación de bienestar y un desarrollo pleno de las propias capacidades, junto con la búsqueda de significación de las tareas en las cuales el sujeto se desempeña en su vida, para evitar posibles sesgos culturales, imágenes quiméricas de felicidad que suelen producir angustia y ansiedad al no poder ser

alcanzadas, o que en verdad solo producen una mayor necesidad en vez de una sensación de logro o satisfacción, como es el caso de la ambición, la búsqueda de un cuerpo ideal, o el placer como fin en sí mismo y no como efecto de una autorrealización (Hood et al., 2021). Este enfoque considera que el bienestar no se circunscribe a la ausencia de problemas o dificultades, sino que implica el cultivo de emociones positivas, su desarrollo con ejemplo prácticos, colabora con la comprensión de como nos relacionamos con el mundo, la participación en actividades significativas y el desarrollo de relaciones saludables (Alexandrova, 2017).

Las investigaciones en Psicología Positiva tienen como objetivo la construcción epistemológica de un corpus teórico y práctico, donde se indagan conceptos complejos como las emociones, el bienestar humano, la comunicación, la conducta pro-social, la regulación de uno mismo, la auto agencia y los factores que contribuyen a una vida productiva y significativa en sociedad, también se estudia el rol del ambiente como colaborador u obstaculizador del despliegue del potencial intrínseco en el sujeto (Ciarrochi et al., 2016). Las exploraciones en esta disciplina psicológica contribuyen a una comprensión científica de las emociones humanas, de hecho, uno de las áreas que más se desarrolló en la materia es el estudio de la inteligencia emocional (Sanchez-Nuñez y Latorre-Postigo, 2012).

2.3 Inteligencia emocional

La inteligencia emocional es un concepto que, dentro del marco de la Psicología Positiva, alude a la capacidad de percibir, comprender y regular las emociones, sean estas propias, como también del entorno y de las personas en las que el sujeto está en interacción, asimismo implica la habilidad no solo para identificar las propias emociones, sino también para poder controlarlas de manera adecuada según la situación y aplicarlas de manera oportuna y constructiva en las relaciones interpersonales (Morales Rodríguez, 2017). Es importante destacar que la inteligencia emocional no hace referencia a un modelo de inteligencia de coeficiente intelectual o de áreas específicas, sino que el constructo teórico se refiere a la idea de que la inteligencia tiene una dimensión emocional que la engloba, es decir, desde las capacidades más concretas y sencillas, hasta lo más abstracto y complejo, todo esta matizado por las emociones y su capacidad de regulación (Bertella et al., 2017). Esto significa que la inteligencia emocional se enfoca en un

conjunto de habilidades que nos permiten regular nuestras emociones y colaborar con el entendimiento de la de los demás, lo que a su vez nos ayuda a guiar nuestra conducta y pensamiento característico (Serrat, 2017). Por esta razón, la inteligencia emocional es un elemento clave para el desarrollo social, como se ha demostrado en ciertos casos de investigación, las emociones no confunden al sujeto, sino que tiene el potencial de mejorar el razonamiento humano y la toma de decisiones (Mikulic et al., 2013).

La inteligencia emocional también promueve la formación y mantenimiento de factores protectores del psiquismo, que son aquellos elementos o condiciones que contribuyen a la salud mental y emocional de una persona, colaboran con reducir el riesgo de desarrollar trastornos psicológicos o a mitigar sus efectos, ya que el desarrollo de la inteligencia emocional nos permite manejar de manera más efectiva nuestras emociones y hacer frente de manera eficiente a situaciones complejas (Arias y Giuliani, 2014). El concepto de inteligencia emocional ha adquirido notoriedad en el ámbito académico en las últimas décadas, pero su operacionalización para mediciones científicas continúa en pleno desarrollo, los aportes de las investigaciones a la calidad de vida y el bienestar son fuente de divulgación constante dentro y fuera de los círculos académicos (Omar et al., 2015).

Como cualquier otra actividad cognitiva, la inteligencia entendida como emocional es una habilidad que puede ser aprendida y desarrollada a lo largo de nuestras vidas, es por ello que resulta fundamental la incorporación en las aulas a través de herramientas y programas que fomenten su desarrollo tanto en niños, jóvenes y adultos, tales como talleres de mindfulness, terapias basadas en la aceptación y compromiso, y programas de educación socioemocional (Parrish, 2015). Estos programas buscan no solo mejorar el bienestar emocional de los estudiantes, sino también su rendimiento académico y su capacidad para relacionarse de manera saludable con los demás. La inteligencia emocional influye de manera significativa en nuestros vínculos interpersonales, nos ayuda a comprender a los demás y favorece la empatía, lo que facilita la comunicación asertiva, el establecimiento de vínculos positivos y el desarrollo de relaciones saludables que aportan, a su vez, a la creación de una red de apoyo y contención para el sujeto (Goleman, 1999).

Este concepto se relaciona con el bienestar general y la calidad de vida, los estudios evidencian que las personas con un mayor índice de nivel de inteligencia

emocional suelen obtener una puntuación mayor en las mediciones de satisfacción vital, además de una mayor capacidad de afrontar situaciones estresantes, como también una mejor salud psíquica general (Mikulic et al., 2013). También se ha descubierto en investigaciones que la inteligencia emocional se asocia a mayores niveles de resiliencia, frente a la adversidad o a los cambios del entorno (Goleman, 1999).

Para concluir, la inteligencia emocional es un concepto clave en el marco de la psicología positiva, este abarca un conjunto de habilidades que nos permiten comprender y regular nuestras emociones y las de los demás, tiene un impacto significativo en nuestras relaciones interpersonales, nuestro éxito profesional y nuestro bienestar general, a medida que continuamos explorando y comprendiendo mejor la inteligencia, se abren nuevas oportunidades para su desarrollo y aplicación en diferentes ámbitos de nuestras vidas .

2.4 Malestar psicológico

El malestar psicológico se refiere a un conjunto de estados emocionales que pueden estar relacionados con un suceso o contexto particular, pero que no pueden ser agrupados en una única condición sintomática (Levy, 2016). Este estado mental se caracteriza por una inquietud subjetiva que abarca un amplio espectro de manifestaciones, las más comunes suelen ser trastornos del sueño, afecciones psicosomáticas, sentimientos de miedo, temor, desesperación, y posiblemente abuso de sustancias (Pichardo y Reyes, 2013).

Esta condición puede resultar de uno o varios factores estresores que actúan de forma independiente o se agravan exponencialmente en cada persona y la situación estresante, además influye la manera en que el sujeto interpreta el mundo, sus propias emociones y su personalidad característica (Jurado et al., 2017). Según el grado de intensidad afecta a la persona de forma negativa en los distintos ámbitos en la que esta se desempeña, puede llegar a condicionar sus habilidades sociales y cognitivas, esto suele generar un ciclo de retroalimentación, que produce mayores niveles de malestar subjetivo (Díaz et al., 2020).

Los estudiantes universitarios están expuestos a desarrollar esta problemática debido a las características del ambiente en el que se desenvuelven, que incluyen fechas límite, entrega de trabajos, coordinación en grupo, organización, capacidad de atención,

orientación, exámenes y vencimiento de materias, entre otras presiones externas (Liébana-Presa et al., 2014). Estas condiciones requieren de un alto grado de adaptación y sociabilidad por parte de los alumnos para desenvolverse adecuadamente en el escenario académico, sin sucumbir frente a presiones externas y sin llegar a niveles de autoexigencia que propicien una tendencia al malestar subjetivo (Maymon y Hall, 2021). La falta de preparación emocional adecuada para hacer frente a estas condiciones implícitas en los primeros años académicos y que pueden ser novedosas para la persona que ingresa en la institución, pueden propiciar una dificultad en la adaptación lo que conlleva a una baja en la tolerancia a la frustración, mientras se atribuye de forma errónea los motivos de un posible fracaso que sin una adecuada contención puede llegar a la deserción frente a estos primeros desafíos, como se ve observa en la Síntesis de Información de Estadísticas Universitarias ([SIEU], 2022). Dependiente del Ministerio de Educación, los datos exponen que la tasa de deserción tanto en instituciones públicas como privadas en el primer año se ubica en torno al 37,6% y 34,6% respectivamente, lo cual es casi cuatro de cada diez ingresantes, del total del universo de 2.549.789 de alumnos, solo se recibieron 142.826 durante el año 2021, esto es el 5,6% del total. Esta información nos muestra lo importante de otorgarle al alumno herramientas emocionales para afrontar los desafíos universitarios, así como para evitar amplificar los temores relacionados con la inseguridad en las propias capacidades o disminuir su motivación intrínseca para el estudio (Maymon y Hall, 2021). Este tipo de angustia relacionada con la propia valía sumado a la poca tolerancia a la frustración puede provocar la deserción temprana, que muchas veces no se debe tanto a la capacidad cognitiva del sujeto sino al desajuste emocional y al consecuente malestar subjetivo, que tiene una amplia tasa de prevalencia en esta población, estimada en el 20% del total (Díaz et al., 2020).

La salud pública Argentina enfrenta un gran desafío, las investigaciones posteriores a la pandemia Covid-19 evidencian un aumento tanto del malestar subjetivo como de la deserción del alumnado a nivel nacional en todos los niveles educativos (Velazco y Pacheco, 2023). En este sentido, se hace necesario tener en cuenta que la problemática del malestar psicológico en los estudiantes universitarios no es una cuestión aislada, sino que tiene implicaciones más amplias y repercute en la sociedad, en la comunidad y en la calidad de vida de la población en general (Mosqueda-Díaz et al., 2019).

Esta investigación indaga sobre la posible relación entre la inteligencia emocional y el malestar psicológico en el alumnado, lo que permitirá desarrollar estrategias de prevención y tratamiento más efectivas y eficientes para esta población, como programas de inteligencia emocional que apunten al afrontamiento del estrés, la adaptación, el manejo de las emociones en ámbitos nuevos y donde se esperan desafíos constantes, para hacer de estos obstáculos una motivación y un deseo de superación personal y de este modo influir también en la sociedad en la cual interactúan (Mosqueda-Díaz et al., 2019).

III. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA, OBJETIVOS E HIPÓTESIS

3.1 Definición del problema

La presente investigación, intentará profundizar en la relación que pudiera existir entre la inteligencia emocional y el malestar psicológico, para abordar una problemática que crece cada año, en especial en los jóvenes que se preparan para contribuir a la sociedad, y es deseable que sea dentro de un estado de salud, es decir desde un bienestar físico, mental y social (OMS, 2022). El desarrollo emocional funciona como un factor protector frente a los estresantes ambientales, que pueden provocar malestar subjetivo en el alumnado, es decir, un conjunto inespecífico de síntomas que no constituyen una patología mayor pero que abarcan un espectro amplio de inquietud subjetiva, esto puede resultar desadaptativo para el sujeto en su desempeño académico, y en última instancia, ser un factor de deserción de los estudios superiores (Mosqueda-Díaz et al., 2019).

La investigación busca indagar en esta problemática a través de la relación de dos constructos claves para el bienestar personal dentro de la psicología positiva, se busca poner el foco sobre la importancia de abordar el malestar psicológico en el ámbito universitario, reconociendo que este problema puede tener un impacto significativo en la vida académica, social y emocional de los estudiantes (Grill et al., 2019). Al obtener información que especifica de esta relación entre la inteligencia emocional y el malestar psicológico, se podrá saber si resulta pertinente implementar actividades de desarrollo de habilidades emocionales ajustadas a las necesidades de los estudiantes, promoviendo así su bienestar y éxito en el entorno universitario (Barbera, 2012). Es esperable que la información recabada pueda cooperar en la elaboración de programas preventivos, de educación emocional, de apoyo y sostén al alumnado para qué, ante posibles estresores externos, el malestar subjetivo pueda ser mediado, y de esta manera promover personas

saludables y responsables que estén en plena función de sus condiciones para contribuir a la sociedad (Sohail, 2013).

3.2. Preguntas de investigación

¿Existe una relación entre el malestar psicológico y la inteligencia emocional percibida en estudiantes que cursan estudios en la Universidad Católica Argentina de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, en el año 2023?

¿Qué niveles de inteligencia emocional perciben los alumnos que manifiestan malestar psicológico?

¿Existe una relación entre la edad y el sexo del estudiante, con el malestar psicológico y la inteligencia emocional percibida?

3.3 Objetivos

3.3.1 Objetivo general

Analizar el malestar psicológico y su relación con la inteligencia emocional percibida en una muestra de estudiantes que cursan estudios en la Universidad Católica Argentina de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires en el año 2023.

3.3.2 Objetivos específicos

1. Estudiar la correlación entre puntajes de malestar psicológico y puntajes de inteligencia emocional.
2. Comparar los niveles de inteligencia emocional según se trate de participantes con puntajes de malestar psicológico en rango clínico y no clínico según las escalas administradas.
3. Analizar el malestar psicológico y la inteligencia emocional según el sexo y la edad del participante

3.4 Hipótesis

1. Un mayor grado de inteligencia emocional percibida se relaciona con una menor presencia de malestar psicológico en los estudiantes.

2. Los participantes con malestar psicológico en rango clínico, según las escalas administradas, tendrán un grado significativamente menor de inteligencia emocional que sus pares de rango no clínico.

3. La edad y el sexo del participante se relacionan con el grado de malestar psicológico y la inteligencia emocional percibida de los alumnos que cursan en la Universidad.

IV. MÉTODO

4.1 Diseño de la investigación

El estudio se basó en la recopilación de datos reales para responder a las preguntas de investigación. Se utilizó un enfoque cuantitativo, es decir, se recopilaban datos numéricos para realizar análisis estadísticos. El alcance del estudio fue correlacional, lo que implica describir y analizar las características y relaciones entre las variables estudiadas.

El diseño de investigación utilizado fue no experimental, se recopilaban datos en un solo punto en el tiempo, es decir un diseño de corte transversal. En este estudio, se tomaron como variables principales el malestar psicológico y la inteligencia emocional percibida. Las mismas fueron medidas y analizadas para examinar posibles relaciones y diferencias entre ellas.

4.2 Participantes

Los participantes de la muestra fueron 157 estudiantes de la Universidad Católica Argentina que cursaban estudios en dicha institución de forma activa en el año 2023. Se incluyeron alumnos voluntarios que se interesaron en participar en la investigación. Antes de la recopilación de datos, se les proporcionó un consentimiento informado que detallaba los objetivos de la investigación, así como su carácter anónimo y voluntario.

Los estudiantes que participaron en la investigación pertenecían a distintas carreras y niveles académicos, fueron seleccionados de forma voluntaria, no probabilística intencional. El consentimiento informado permitió que los participantes obtengan conocimiento del estudio, así como el carácter anónimo y voluntario del mismo. El único criterio de exclusión fue que el estudiante no se encuentre activamente cursando alguna de las carreras que ofrece la mencionada casa de estudios. Los participantes

accedían a un formulario de Google, donde se encontraban las escalas de Malestar psicológico e Inteligencia Emocional percibida (ver instrumentos).

4.3 Instrumentos de recolección de datos

4.3.1 Escala de Malestar Psicológico de Kessler (K10)

Para estudiar la variable malestar psicológico se empleó la adaptación argentina de la Escala de Malestar Psicológico de Kessler (o Kessler 10) es una herramienta que mide el nivel de angustia psicológica experimentada por una persona en las últimas cuatro semanas. Fue desarrollada por el psicólogo estadounidense Ronald Kessler y consta de 10 preguntas que evalúan síntomas como ansiedad, depresión y agitación emocional. Cada pregunta se responde con una puntuación que varía de 1 a 5 (Ver apéndice).

La adaptación argentina de esta escala fue realizada por María Elena Brenlla y María Aranguren (2010). Para evaluar la confiabilidad de la escala, se efectuó un análisis de consistencia interna y se examinó la estabilidad temporal de los ítems. La validez del instrumento se evaluó en consideración de diferentes indicadores. Se calcularon, a través de las curvas ROC, los niveles de sensibilidad, especificidad y el área bajo la curva (ABC) de la prueba. Los resultados indican que se puede contar con la K10 como un instrumento de evaluación de malestar psicológico que reúne los requisitos psicométricos necesarios para ser utilizado en población argentina (Brenlla, 2010). El puntaje de corte para detección de malestar psicológico alto en las últimas cuatro semanas en la población argentina es de 24,5. Este resultado se obtiene de la suma de las diez preguntas de la escala.

4.3.2 Escala de inteligencia emocional de Schutte (SSEIR)

La escala de inteligencia emocional de Schutte, también conocida como “Schutte Self-Report Emotional Intelligence Report” (SSEIR), es una herramienta que mide el nivel de inteligencia emocional de una persona basada en el modelo de inteligencia emocional de Salovey y Mayer (Kanesan y Fauzan, 2019). Fue desarrollada por Nicola Schutte (1998) y consta de 33 ítems. La escala evalúa cuatro dimensiones clave de la inteligencia emocional:

1. Percepción emocional: La habilidad de identificar y reconocer las propias emociones y las de los demás.
2. Facilitación emocional: El uso de las emociones para facilitar el pensamiento y la resolución de problemas.
3. Comprensión emocional: La habilidad de entender las complejas relaciones entre las emociones y su influencia.
4. Manejo emocional: La capacidad de gestionar las emociones, tanto propias como ajenas.

Cada una de las 33 afirmaciones se puntúa en una escala tipo Likert de cinco puntos, que va desde "Totalmente en desacuerdo" hasta "Totalmente de acuerdo". La puntuación total puede ir de 33 a 165. Los puntajes más altos indican un nivel más alto de inteligencia emocional, los resultados se pueden desglosar para reflejar los puntajes en las diferentes dimensiones evaluadas, lo que puede proporcionar una perspectiva sobre las fortalezas y áreas de mejora en términos de inteligencia emocional. Es una herramienta valiosa para investigaciones y aplicaciones prácticas en psicología, trabajo, y educación (Schutte, 1998).

Los participantes respondieron a un cuadernillo preparado en español compuesto por los 33 ítems de la escala. La validez de constructo de los ítems aplicados, se realizó mediante un análisis factorial confirmatorio. Los resultados mostraron que un modelo bifactorial ($\chi^2(268) = 1375.72$; $p = .000$; CFI = .97; TLI = .91; RMSEA = .05) presentaba el mejor ajuste. La confiabilidad fue evaluada a través del cálculo de coeficientes de consistencia interna Alpha de Cronbach. Se obtuvieron valores adecuados, se calculó la estabilidad del instrumento a lo largo del tiempo (confiabilidad test-retest), con nuevas administraciones con coeficientes de .78 para la escala completa (Omar et al., 2015).

4.4 Procedimiento

El método utilizado para la recolección de datos fue no probabilístico por bola de nieve, esto implica que los participantes son reclutados a través de contactos iniciales y luego estos participantes reclutan a otros participantes adicionales, formando una concatenación de sujetos participantes. Para la obtención de los datos, se suministraron

las escalas a través de un enlace web que redireccionaba a los sujetos a la plataforma de formularios de Google, antes de que los participantes completaran las escalas, se les presentó una breve introducción del estudio y se obtuvo su consentimiento informado. Luego se les administró automáticamente una pequeña encuesta sobre datos sociodemográficos.

La información recopilada de los participantes se almacenó en los servidores de Google hasta que se ingresó en la base de datos del software SPSS de IBM versión 26. Luego, estos datos fueron analizados utilizando dicho software.

4.5 Análisis de datos

Para el estudio de los datos, se realizó primeramente un análisis de la muestra utilizando estadísticos descriptivos, tales como frecuencias, medias y desviaciones estándar, esto permitió resumir las características de la muestra y proporcionar una visión general de la distribución de los datos demográficos. Para examinar la relación entre las variables, se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson, este coeficiente mide la fuerza y la dirección de la relación lineal entre dos variables numéricas. Se calculó la correlación de Pearson entre las puntuaciones de la Escala de Inteligencia Emocional Percibida (SSREI) y la Escala de Malestar Psicológico (K10). Una correlación positiva indica una relación directa, mientras que una correlación negativa indica una relación inversa.

La magnitud de la correlación se interpretó en función del valor absoluto del coeficiente, donde valores más cercanos a 1 indican una asociación más fuerte. En este sentido, se consideró un coeficiente de correlación entre 0,10 y 0,30 como de efecto pequeño, entre 0,30 y 0,50 de efecto medio, y mayor que 0,50 como de efecto grande (Botella et al., 1993). Esta estrategia de análisis cuantitativa se complementó con pruebas de comparación de medias (prueba T para muestras independientes). Todos estos recursos estadísticos estuvieron en función de analizar cada uno de los objetivos específicos del estudio. Para los análisis, se utilizó un nivel de significación de $p < 0,05$.

V. RESULTADOS

5.1 Datos demográficos de los participantes (n=157)

Como puede apreciarse en la Tabla 1, se trató de participantes adultos jóvenes, con una edad promedio cercana a los 23 años, y un desvío estándar de 4 años. Asimismo, se observó una clara predominancia de estudiantes de género femenino (127 de 157 participantes). Del mismo modo, casi todos los sujetos de la muestra (152 de 157) declararon no estar en pareja al momento del estudio. Por su parte, se constató una distribución equilibrada entre aquellos participantes que estaban al comienzo de sus estudios universitarios y aquellos que ya estaba cursando sus últimos años (70 y 87 sujetos, respectivamente). Una gran mayoría de sujetos (142 de 157) refirió estar recibiendo algún tipo de apoyo económico para sus estudios al momento de participar de la investigación. La Tabla 1 resume estos datos demográficos.

Tabla 1

Datos demográficos de los participantes (N=157)

Edad (M. / D.E.)	Género (Fem. / Masc.)	¿En pareja? (Sí / No)	Etapas carrera (inicio / final)	¿Apoyo económico? (Sí / No)
22,7 / 4	127 / 30	5 / 152	70 / 87	142 / 15

M=media, D.E.=desvío estándar, Fem.=femenino, Masc.=masculino.

5.2 Correlaciones observadas entre puntajes de malestar psicológico y puntajes de inteligencia emocional (objetivo específico n.1)

Para analizar el primer objetivo específico del estudio se optó por calcular el coeficiente de correlación de Pearson entre los puntajes totales de la escala K10 de malestar psicológico y los puntajes totales de la escala SSREI de inteligencia emocional, considerando la muestra total de 157 participantes. Los resultados se ilustran en la Tabla 2.

Tabla 2

Correlaciones observadas entre puntajes totales de inteligencia emocional y de malestar psicológico en la muestra de participantes (N=157)

		Puntaje total SSREI	Puntaje total K10
Puntaje total SSREI	CC de Pearson	1	-,209**
	Valor p		,009
	N	157	157
Puntaje total K10	CC de Pearson	-,209**	1
	Valor p	,009	
	N	157	157

SSREI= escala inteligencia emocional, K10 = escala malestar psicológico, CC=coeficiente de correlación.

Como puede apreciarse en la Tabla 2, se constató una correlación inversa entre los puntajes totales de malestar psicológico y los puntajes totales de inteligencia emocional (CC=-.209, $p < .001$). Esto implicó que, en promedio, mayores puntuaciones en malestar psicológico se asociaron con menores puntuaciones de inteligencia emocional, y viceversa, al considerar los 157 participantes de la muestra.

5.3. Niveles de inteligencia emocional en participantes con puntajes de malestar psicológico en rango clínico y no clínico (objetivo específico n.2)

El segundo objetivo específico buscó comparar los puntajes de inteligencia emocional entre el grupo de participantes con malestar psicológico en rango clínico y el grupo de participantes con malestar psicológico en rango no clínico. Cabe recordar que, para población local, el punto de corte para rango clínico es de 24,5 puntos. En otras palabras, aquellos participantes de la muestra con 24,5 puntos o más en la escala K10 de malestar psicológico pueden considerarse como perteneciendo al rango clínico de malestar (ver instrumentos).

La Tabla 3 resume los resultados de la prueba T de comparación de muestras independientes efectuada para analizar el segundo objetivo específico.

Tabla 3

Niveles de inteligencia emocional en participantes con puntajes de malestar psicológico en rango clínico y no clínico, considerando la muestra general (n=157)

Puntajes de inteligencia emocional (SSREI)	N	Media	Prueba t
Grupo rango no clínico malestar psicológico	51	128,3	$t_{(155)} = 2.49$
Grupo rango clínico malestar psicológico	106	122,6	95% IC (1.18, 10,28), $p = .014$

SSREI=escala inteligencia emocional, IC=intervalo confianza

Siguiendo la Tabla 3, puede observarse una diferencia estadísticamente significativa entre los puntajes en inteligencia emocional, al comparar el grupo de 52 sujetos en rango no clínico de malestar psicológico y el grupo de 106 sujetos en rango clínico, en favor de los primeros. En otras palabras, en promedio, el grupo de 51 participantes con rango no clínico de malestar psicológico obtuvo mayores puntajes en inteligencia emocional que sus 106 pares en rango clínico, considerando sus respuestas a la escala K10. Así, el puntaje promedio del primer grupo fue de 128,3 puntos, mientras que en el segundo grupo se observó 122,6 puntos. Este resultado vuelve a mostrar una relación significativamente inversa entre malestar psicológico e inteligencia emocional, ya evidenciada al analizar el primer objetivo específico.

5.4 Malestar psicológico e inteligencia emocional según el género y la edad del participante (objetivo específico n.3)

El último objetivo del estudio buscó relaciones entre las variables estudiadas (malestar psicológico e inteligencia emocional), el género y la edad de los participantes. A tales fines, se calculó el coeficiente de correlación entre la edad de los participantes y sus puntajes totales obtenidos en ambas escalas (SSREI y K10). Asimismo, también se efectuó una prueba T de comparación de muestras independientes, considerando el grupo de participantes de género femenino (n=127) y masculino (n=30). Las Tablas 4 y 5 ilustran los resultados de ambos análisis, respectivamente.

Tabla 4

Correlaciones observadas entre la edad y los puntajes totales de inteligencia emocional y de malestar psicológico, en la muestra general de participantes (N=157)

		Edad (en años)	Puntaje total SSREI	Puntaje total K10
Edad (en años)	CC de Pearson	1	,049	-,131
	Valor p		,540	,102
	N	157	157	157
Puntaje total SSREI	CC de Pearson	,049	1	-,209**
	Valor p	,540		,009
	N	157	157	157
Puntaje total K10	CC de Pearson	-,131	-,209**	1
	Valor p	,102	,009	
	N	157	157	157

Como puede observarse en la Tabla 4, no se constató una correlación entre la edad de los participantes y sus niveles de inteligencia emocional. Lo mismo ocurrió al calcular el coeficiente de correlación considerando la edad y los puntajes de malestar psicológico. De este modo, las variaciones en la edad de los participantes de la muestra no se mostraron asociadas con variaciones en los puntajes de inteligencia emocional ni con variaciones en los puntajes de malestar psicológico.

Tabla 5

Niveles de inteligencia emocional y malestar psicológico según el género de los participantes (n=157)

Puntajes totales	Género	N	M	Pruebas t
Inteligencia emocional (SSREI)	Femenino	127	125,8	$t_{(155)} = -2.57$
	Masculino	30	118,8	95% IC (-12.46, -1.63), $p = .011$
Malestar psicológico (K10)	Femenino	127	26,2	$t_{(155)} = -1.21$
	Masculino	30	28	95% IC (-4.86, 1.16), $p = .227$

SSREI=escala inteligencia emocional, K10=escala malestar psicológico, M=media, IC=intervalo

confianza

La última estrategia empleada para analizar el tercer objetivo específico consistió en calcular pruebas T de comparación de muestras independientes, considerando los grupos de género femenino y masculino. Tal cual resume la Tabla 5, se observaron diferencias estadísticamente significativas entre los grupos para los puntajes de

inteligencia emocional, en favor de las participantes de género femenino. En otras palabras, en promedio, el grupo de 127 participantes con género femenino obtuvo mayores puntajes en inteligencia emocional que sus 30 pares de género masculino. Así, el puntaje promedio del primer grupo fue de 125,8 puntos, mientras que en el segundo grupo se observó 118,8 puntos. En contraste con estos resultados, al comparar los puntajes de malestar psicológico no se observaron diferencias significativas entre los grupos de participantes con género femenino y masculino.

VI. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

6.1 Discusión

El objetivo de este estudio fue analizar la relación entre la inteligencia emocional y el malestar psicológico en estudiantes universitarios de la Universidad Católica Argentina en su sede de Buenos Aires, así como la influencia de variables sociodemográficas como el género y la edad. A partir de los resultados obtenidos, se confirma la relevancia de la inteligencia emocional como factor protector frente al malestar psicológico, además de destacar diferencias significativas según el género en los niveles de inteligencia emocional.

Los resultados obtenidos confirman la primera hipótesis planteada, la correlación inversa observada entre los puntajes totales de malestar psicológico (medidos con la escala K10) y los puntajes totales de inteligencia emocional (medidos con la escala SSREI) indican que, en promedio, los estudiantes con mayor inteligencia emocional percibida experimentan menos malestar psicológico. Esta relación sugiere que los estudiantes con mayor inteligencia emocional tienden a experimentar menos malestar psicológico, esto coincide con estudios previos que han mostrado la capacidad de la inteligencia emocional para facilitar el afrontamiento adaptativo y reducir la percepción de estrés (Serrat, 2017).

La segunda hipótesis también se confirmó, ya que los estudiantes con malestar psicológico en rango clínico obtuvieron puntajes significativamente menores en inteligencia emocional en comparación con aquellos en rango no clínico ($t(155) = 2.49$, $p = 0.014$). Este resultado resalta la importancia de la inteligencia emocional no solo como un factor asociado a un menor malestar psicológico, sino también como una habilidad que, cuando es deficiente, puede aumentar la vulnerabilidad a experimentar

síntomas de malestar emocional significativos (Velazco y Pacheco, 2023). La habilidad para percibir, comprender y regular las emociones propias y ajenas permite a los estudiantes enfrentar mejor los desafíos académicos y personales, reduciendo así el impacto negativo del estrés y la ansiedad (Grill et al., 2019).

Los análisis de la tercera hipótesis arrojaron resultados mixtos. No se encontraron correlaciones significativas entre la edad y los niveles de inteligencia emocional o malestar psicológico, lo que sugiere que, en esta muestra, la edad no influye de manera determinante en estas variables. Sin embargo, se observaron diferencias significativas en los niveles de inteligencia emocional según el género, con las mujeres reportando niveles más altos (promedio de 125.8) en comparación con los hombres (promedio de 118.8) ($t(155) = -2.57, p = 0.011$). Este hallazgo es consistente con investigaciones que indican que las mujeres suelen puntuar más alto en habilidades emocionales y empatía (Goleman, 1999). Por otro lado, no se encontraron diferencias significativas en los niveles de malestar psicológico entre géneros, lo que podría sugerir que, aunque las mujeres tienen mayor inteligencia emocional, esto no se traduce necesariamente en menores niveles de malestar psicológico en comparación con los hombres.

Por otro lado, se encontraron diferencias significativas en los puntajes de inteligencia emocional según el género, con las participantes femeninas obteniendo puntajes más altos que los masculinos. Este hallazgo puede reflejar diferencias de género en la socialización emocional y en las habilidades de procesamiento emocional (Brody y Hall, 2008). Sin embargo, no se observaron diferencias significativas en los puntajes de malestar psicológico entre géneros, lo que sugiere que ambos géneros experimentan niveles similares de malestar psicológico en el contexto universitario.

6.2 Conclusiones

En conjunto, estos resultados subrayan la importancia de la inteligencia emocional como un factor clave en el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios. Las intervenciones destinadas a mejorar la inteligencia emocional podrían ser beneficiosas para reducir el malestar psicológico en este grupo. Además, las diferencias de género en la inteligencia emocional sugieren la necesidad de enfoques diferenciados que aborden las necesidades específicas de varones y mujeres en el desarrollo de estas habilidades. Los hallazgos de este estudio apoyan la relevancia de la inteligencia emocional dentro del

marco de la Psicología Positiva, destacando su importancia en el bienestar emocional de los estudiantes universitarios (Soria y Gumbau, 2016). Los resultados sugieren que las intervenciones dirigidas a mejorar la inteligencia emocional podrían ser efectivas para reducir el malestar psicológico en este grupo, contribuyendo a su adaptación y éxito académico.

6.3 Limitaciones y futuras líneas de investigación

Una limitación del presente estudio es su diseño transversal, que impide establecer relaciones causales entre las variables. Futuros estudios podrían emplear diseños longitudinales para investigar cómo evolucionan estas relaciones a lo largo del tiempo. Además, la muestra estuvo compuesta predominantemente por estudiantes femeninas, lo que podría limitar la generalización de los hallazgos. Investigaciones futuras deberían considerar muestras más equilibradas en términos de género y explorar otras variables contextuales, como el tipo de carrera o el nivel socioeconómico, que podrían influir en la relación entre inteligencia emocional y malestar psicológico.

El presente estudio aporta evidencia sobre la relación entre la inteligencia emocional y el malestar psicológico en estudiantes universitarios, destacando la necesidad de programas que promuevan el desarrollo de habilidades emocionales como una estrategia para mejorar la salud mental en el contexto educativo.

6.4 Conclusión final

La inteligencia emocional se ha destacado como un componente crucial en la promoción del bienestar psicológico en estudiantes universitarios. Este estudio ha proporcionado evidencia sólida sobre la relación inversa entre inteligencia emocional y malestar psicológico, subrayando la importancia de desarrollar habilidades emocionales para enfrentar los desafíos académicos y personales.

Los hallazgos revelan que los estudiantes con mayores niveles de inteligencia emocional experimentan menos malestar psicológico, lo que sugiere que la capacidad de percibir, comprender y regular las emociones puede ser un recurso esencial para gestionar el estrés y la ansiedad asociados con la vida universitaria. Además, las diferencias significativas observadas en los niveles de inteligencia emocional entre géneros indican que las mujeres tienden a tener una mayor capacidad emocional, aunque esto no

necesariamente se traduce en menores niveles de malestar psicológico en comparación con los hombres.

La implementación de programas de desarrollo de inteligencia emocional en entornos educativos es fundamental. Estos programas pueden incluir talleres de mindfulness, terapias basadas en la aceptación y compromiso, y programas de educación socioemocional. La incorporación de estas iniciativas en el currículo académico no solo mejoraría la salud mental de los estudiantes, sino que también potenciaría su rendimiento académico y su capacidad para relacionarse de manera saludable con los demás. Fomentar la inteligencia emocional en los estudiantes contribuiría a la creación de comunidades universitarias más cohesionadas y resilientes, capaces de enfrentar las adversidades con una actitud positiva y constructiva.

Además, la inteligencia emocional no solo tiene un impacto en el bienestar individual, sino que también influye en el bienestar colectivo. Estudiantes emocionalmente inteligentes son más propensos a desarrollar relaciones interpersonales saludables, a comunicarse de manera asertiva y a contribuir positivamente en sus comunidades. Esto, a su vez, crea un entorno más solidario y comprensivo, donde la empatía y la colaboración son valores fundamentales.

Futuras investigaciones deberían explorar cómo otros factores, como el apoyo social y las estrategias de afrontamiento, interactúan con la inteligencia emocional y el malestar psicológico. También sería valioso investigar la efectividad de diversas intervenciones de desarrollo emocional en diferentes contextos educativos y culturales, para adaptar las estrategias a las necesidades específicas de cada grupo de estudiantes. Finalmente, es esencial que las instituciones educativas reconozcan la importancia de la inteligencia emocional y la integren como una parte fundamental de su misión y visión. Al invertir en el desarrollo emocional de los estudiantes, no solo se está promoviendo su bienestar y éxito académico, sino también se está formando a individuos más completos y preparados para enfrentar los desafíos de la vida. La educación emocional debe ser vista como una inversión en el futuro de la sociedad, donde personas emocionalmente competentes pueden contribuir a un mundo más equilibrado, justo y humano.

En conclusión, la inteligencia emocional es un recurso invaluable para el bienestar psicológico y académico de los estudiantes universitarios. La promoción y desarrollo de estas habilidades emocionales en el ámbito educativo no solo mejora la salud mental y el

rendimiento académico, sino que también fomenta una sociedad más empática, resiliente y cohesionada. La educación emocional debe ser una prioridad en la formación integral de los estudiantes, preparando a las futuras generaciones para vivir de manera plena y significativa.

V. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abakare, C. O. (2021). Kantian Ethics And The Hesc Research: A Philosophical Exploration. *PREDESTINASI*, 13(2), 79. <https://doi.org/10.26858/predestinasi.v13i2.19534>
- Barbera, C. G. (2012). *Rendimiento académico y factores asociados*. 64(2), 51–68. <https://recyt.fecyt.es/index.php/BORDON/article/view/21987>
- Bosch, M. (2019). La felicidad en Aristóteles, fin, contemplación y deseo. *Universitat Internacional de Catalunya, Revista de Filosofia*, 16, 41–60. <https://av0b.short.gy/GmC6Rp>
- Ciarrochi, J., Atkins, P. W. B., Hayes, L. L., Sahdra, B. K., y Parker, P. (2016). Contextual Positive Psychology: Policy Recommendations for Implementing Positive Psychology into Schools. *Frontiers in Psychology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01561>
- Cziksentmihalyi, M. (1991). Flow – The Psychology of optimal experience. *Design Issues*, 8(1), 1–320. <http://dx.doi.org/10.2307/1511458>
- Deleuze, G. (2013). *Spinoza: Filosofía Práctica* (1a ed. 3ra. reimp.). Tusquets. <https://av0b.short.gy/k26RxY>
- Goleman, D. (1999). *La práctica de la inteligencia emocional* (Círculo de Lectores). <https://av0b.short.gy/i2GV4G>
- Grill, S. S., Sanchez, G., de la Paz, M., Castañeiras, C., y Posada, M. C. (2019, noviembre 2). *Vulnerabilidad psicológica al malestar subjetivo: Un estudio en población general* [Congreso]. II Congreso Internacional de Investigación, La Plata, Argentina. http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.12053/
- Hood, B., Jelbert, S., y Santos, L. R. (2021). Benefits of a psychoeducational happiness course on university student mental well-being both before and during a COVID-19 lockdown. *Health Psychology Open*, 8(1), 205510292199929. <https://doi.org/10.1177/2055102921999291>
- Jurado, D., Alarcón, R. D., Martínez-Ortega, J. M., Mendieta-Marichal, Y., Gutiérrez-Rojas, L., y Gurpegui, M. (2017). Factors associated with psychological distress or common mental disorders in migrant populations across the world. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental (English Edition)*, 10(1), 45–58. <https://doi.org/10.1016/j.rpsmen.2017.02.004>
- Kanesan, P., y Fauzan, N. (2019). Models of emotional intelligence: A review. *Journal of Social*

Sciences and Humanities, 16(7), 1–9. <https://av0b.short.gy/PsPSDn>

- Karaman, M. A., Lerma, E., Vela, J. C., y Watson, J. C. (2019). Predictors of Academic Stress Among College Students. *Journal of College Counseling*, 22(1), 41–55. <https://doi.org/10.1002/jocc.12113>
- Levy, N. (2016). Emotional landscapes; discomfort in the field. *Qualitative Research Journal*, 16(1), 39–50. <https://doi.org/10.1108/QRJ-08-2014-0036>
- Lyubomirsky, S. (2021). *La ciencia de la felicidad* (1a ed.). Urano. <https://av0b.short.gy/ySskXk>
- Mesurado, B. (2017). *Psicología positiva*. https://dia.austral.edu.ar/Psicología_positiva
- Morales Rodríguez, F. M. (2017). Relaciones entre afrontamiento del estrés cotidiano, autoconcepto, habilidades sociales e inteligencia emocional. *European Journal of Education and Psychology*, 10(2), 41–48. <https://doi.org/10.1016/j.ejeps.2017.04.001>
- Parrish, D. R. (2015). The relevance of emotional intelligence for leadership in a higher education context. *Studies in Higher Education*, 40(5), 821–837. <https://doi.org/10.1080/03075079.2013.842225>
- Rosset, C. (2012). *Schopenhauer, filósofo del absurdo* (1a ed.). Cuenco de plata. <https://av0b.short.gy/w7i1Vz>
- Schutte, N. (1998). Schutte self-report emotional intelligence test (SSEIT). *Preuzeto*, 8. <https://av0b.short.gy/xRNUdf>
- Seligman, M. E. P. (2019). Positive Psychology: A Personal History. *Annual Review of Clinical Psychology*, 15(1), 1–23. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050718-095653>
- Serrat, O. (2017). Understanding and Developing Emotional Intelligence. En O. Serrat, *Knowledge Solutions* (pp. 329–339). Springer Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-10-0983-9_37
- Velazco, I. N. U., y Pacheco, P. L. B. (2023). Stress and academic performance in undergraduate students at one university Peru's public health in times of pandemic. *Acta Biomed*, 94(1). <https://doi.org/10.23750/abm.v94i1.15724>
- You, S., Furlong, M. J., Dowdy, E., Renshaw, T. L., Smith, D. C., y O'Malley, M. D. (2014). Further Validation of the Social and Emotional Health Survey for High School Students. *Applied Research in Quality of Life*, 9(4), 997–1015. <https://doi.org/10.1007/s11482-013-9282-2>

VIII. APENDICE

Instrumentos

8.1 Escala de Inteligencia Emocional de Schutte (validación transcultural) (Omar et al., 2015).

Se anexo a la escala una breve entrevista de datos de filiación compuesta por: sexo, edad, ocupación principal, nacionalidad, lugar de residencia, convivencia, cantidad de hijos si los hubiere y educación formal hasta la fecha de la entrevista.

Los participantes responderán a un cuadernillo en español, para la toma presencial, o un cuestionario online (para la toma virtual) compuesto por la SSREI (33 ítems con formato Likert de 5 puntos, variando desde “nunca” a “siempre”):

1. Sé cuándo hablar de mis problemas personales con los demás.
2. Cuando me enfrento a obstáculos, recuerdo momentos en los que enfrenté obstáculos similares que hayan sido superados.
3. Cuando intento algo espero hacerlo bien.
4. A otras personas les resulta fácil confiar en mí.
5. Me cuesta entender los mensajes no verbales de otras personas.
6. Algunos de los principales acontecimientos de mi vida me han llevado a reevaluar lo que es importante y lo que no.
7. Cuando mi estado de ánimo cambia, veo nuevas posibilidades
8. Las emociones son una de las cosas que hacen que valga la pena vivir mi vida
9. Soy consciente de mis emociones a medida que las experimento
10. Espero que sucedan cosas buenas
11. Me gusta compartir mis emociones con los demás
12. Cuando experimento una emoción positiva, sé cómo hacer que dure
13. Organizo eventos que otros disfrutan
14. Busco actividades que me hagan feliz
15. Soy consciente de los mensajes no verbales que envío a los demás.
16. Me presento de una manera que da una buena impresión a los demás.
17. Cuando estoy de buen humor, me resulta fácil resolver problemas

18. Al mirar las expresiones faciales, reconozco las emociones que experimentan las personas
19. Sé por qué mis emociones cambian
20. Cuando estoy de buen humor, puedo pensar en nuevas ideas
21. Tengo control sobre mis emociones
22. Reconozco fácilmente mis emociones a medida que las experimento
23. Me motiva imaginando un buen resultado para las tareas que realizo
24. Felicito a los demás cuando han hecho algo bien
25. Soy consciente de los mensajes no verbales que envían otras personas
26. Cuando otra persona me cuenta un evento importante en su vida, siento como si lo hubiese experimentado yo mismo
27. Cuando siento un cambio en las emociones, tiendo a pensar en nuevas ideas
28. Cuando me enfrento a un desafío, me rindo porque creo que fallaré
29. Sé lo que sienten los demás con solo mirarlos
30. Ayudo a otras personas a sentirse mejor cuando están deprimidas
31. Uso el buen humor para ayudarme a seguir intentándolo frente a los obstáculos.
32. Puedo saber cómo se siente la gente escuchando el tono de su voz
33. Me cuesta entender por qué la gente se siente de la forma que lo hace

8.2. Escala de malestar psicológico de Kessler (K10) (Adaptación Argentina)

Los participantes responderán en un cuadernillo en español (para la toma presencial) y un formulario online (para la toma virtual) compuesto por la escala de malestar psicológico en su adaptación argentina (Brenlla, 2010). Compuesta por diez ítems en formato Likert, variando desde “nunca” a “siempre”.

1. ¿Ud. se ha sentido cansado sin motivo?
2. ¿Ud. se ha sentido nervioso?
3. ¿Ud. se ha sentido tan nervioso que nada podía calmarlo?
4. ¿Ud. se ha sentido desesperanzado?
5. ¿Ud. se ha sentido inquieto o impaciente?
6. ¿Ud. se ha sentido tan inquieto que no podía quedarse sentado?
7. ¿Ud. se ha sentido deprimido?

8. ¿Ud. ha sentido que todo le costaba mucho esfuerzo?
9. ¿Ud. ha sentido tanta tristeza que nada podía alegrarlo?
- 10.** ¿Ud. se ha sentido inútil, poco valioso?