

# **ESTUDI DE LA RELACIÓ ENTRE INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL I BENESTAR PSICOLÒGIC I DISSENY D'UNA PROPOSTA D'INTERVENCIÓ**

Treball de Final de Grau de Psicologia

Alumna: Marta Pujol Ripoll

Tutora: Anna Casellas Grau

Curs 2020-2021

Vic, 10 de maig de 2021

## **Resum**

La Intel·ligència Emocional i el Benestar Psicològic son dos grans temes d'interès en la nostra societat actual. La manera en què compremem, processem i expressem la informació emocional té a veure amb la qualitat de les relacions que establim amb nosaltres mateixos i amb el nostre entorn. Conseqüentment, la intel·ligència emocional està relacionada amb el benestar emocional i psicològic de les persones. En el present treball s'han estudiat els conceptes d'intel·ligència emocional i de benestar psicològic, així com els diferents models d'estudi i d'avaluació d'ambdós termes, i les seves respectives teràpies vigents. Tanmateix, s'ha fet una cerca de literatura sobre la relació entre intel·ligència emocional i benestar psicològic. Aquest estudi té com a objectiu general estudiar la relació entre la intel·ligència emocional i el benestar psicològic en joves i adults, i confeccionar una proposta d'intervenció per a la millora d'aquestes dimensions en la població objectiu. Per dur a terme l'estudi, s'ha seguit una metodologia quantitativa i s'ha avaluat la intel·ligència emocional i el benestar psicològic de 12 homes i 14 dones, d'entre 19 i 59 anys, a partir de l'adaptació espanyola del test MSCEIT (Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test) i de les Escales de Benestar Psicològic de Ryff. Seguidament, s'ha realitzat una anàlisi descriptiu i correlacional entre els constructes estudiats. Pel que fa als resultats, s'ha obtingut que no hi ha correlació significativa entre la intel·ligència emocional i el benestar psicològic de la mostra de l'estudi. A partir dels resultats obtinguts, s'ha elaborat una proposta d'intervenció, de 7 sessions, dissenyada a propòsit per a la millora de la intel·ligència emocional i el benestar psicològic dels participants del mateix estudi. Per concloure, el present estudi ha permès avaluar i estudiar la relació entre la intel·ligència emocional i el benestar psicològic d'una població objectiu, i així proposar una intervenció psicològica per a la millora de les dues dimensions dels mateixos participants.

**Paraules clau:** Intel·ligència Emocional, Benestar Psicològic, MSCEIT, Escales de Benestar Psicològic de Ryff, Proposta d'Intervenció.

## **Abstract**

Nowadays, Emotional Intelligence and Psychological Well-Being are two interesting topics in our society. The way we understand, process and express emotional information has to do with the quality of the relationship we establish with ourselves and with the environment. Consequently, emotional intelligence is related to people's psychological well-being. In this research, emotional intelligence and psychological well-being concepts were studied, as well as, the different theories, evaluation processes, and therapies of both constructs. Literature about emotional intelligence and psychological well-being was searched too. The objective of this research is to study the relationship between emotional intelligence and psychological well-being of young and adult people and to make an intervention proposal to improve these two constructs among participants. To perform this study, a quantitative methodology was used and emotional intelligence and psychological well-being of 12 men and 14 women, between 19 and 59 years old, were measured, through the Spanish adaptation of the MSCEIT test (Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test) and the Scales of Psychological Well-Being proposed by Ryff. Then a descriptive and a correctional analysis of the constructs was done. The results indicated that there is not a significative correlation between emotional intelligence and psychological well-being among the participants of the study. From these results, an intervention proposal, of 7 sessions, was designed to improve participants' emotional intelligence and psychological well-being. Finally, this research allowed us to study and measure the relationship between emotional intelligence and psychological well-being of a determinate population, and so, to make an intervention proposal to improve these two dimensions of the same population.

**Key words:** Emotional Intelligence, Psychological Well-Being, MSCEIT, Ryff Scales of Psychological Well-Being, Intervention Proposal.

## Índex

<b>1. Introducció</b> .....	6
1.1. Presentació i justificació de la recerca.....	6
1.2. Estructura del treball i descripció del procés seguit.....	7
<b>2. Fonamentació teòrica</b> .....	8
2.1. Intel·ligència emocional.....	8
2.1.1. Definició .....	8
2.1.2. Models d'estudi i avaluació de la intel·ligència emocional .....	9
2.1.3. Teràpia d'intel·ligència emocional .....	13
2.2. Benestar psicològic .....	14
2.2.1. Definició .....	14
2.2.2. Models d'estudi i avaluació del benestar psicològic .....	16
2.2.3. Teràpies de benestar psicològic .....	20
2.3. Relació entre intel·ligència emocional i benestar psicològic .....	21
<b>3. Part pràctica</b> .....	23
3.1. Objectius i hipòtesis .....	23
3.2. Enfocament metodològic i disseny de la recerca.....	24
3.3. Selecció de la mostra .....	24
3.4. Instruments de recollida de dades.....	24
3.5. Procediment de recollida de dades .....	25
3.6. Aspectes ètics de la recerca.....	26
3.7. Resultats .....	26
3.7.1. Descripció de la mostra .....	26
3.7.2. Resultats intel·ligència emocional .....	26
3.7.3. Resultats benestar psicològic.....	31
3.7.4. Resultats intel·ligència emocional i benestar psicològic .....	38

3.8. Proposta d'intervenció per a la millora de la intel·ligència emocional i el benestar psicològic .....	39
<b>4. Discussió</b> .....	44
<b>5. Limitacions</b> .....	48
<b>6. Futures línies d'investigació</b> .....	48
<b>7. Conclusions</b> .....	49
<b>8. Referències bibliogràfiques</b> .....	53
<b>9. Annexos</b> .....	56
Annex 1: Test MSCEIT.....	56
Annex 2: Escales de Benestar Psicològic.....	64
Annex 3: Consentiment informat .....	67

## 1. Introducció

### 1.1. Presentació i justificació de la recerca

Com a éssers humans que som, les emocions formen part de la nostra vida diària. Citant a Aristòtil, en la seva obra *Sobre l'origen dels animals*, “*La naturalesa ha dotat l'home de la pell més prima, en relació amb la seva mida*”. Aquesta primor de la pell, fa referència a la sensibilitat i vulnerabilitat emocional de l'ànima sobre tot allò que ocorre al nostre voltant (Esquirol, 2021). És per això, que la intel·ligència emocional és un concepte molt rellevant pel desenvolupament psicològic i emocional òptim de les persones. En l'actualitat, s'entén per intel·ligència emocional com “*la capacitat per a percebre, assimilar, comprendre i regular les emocions pròpies i la dels altres*” (Mayer i Salovey, 1997; citat per Extremera, et al., 2004, p.210). Per tant, aquell que gaudeixi d'una adequada intel·ligència emocional, podrà també, experimentar certa qualitat en les seves relacions intrapersonals i interpersonals. Per conseqüent, és sabut que mantenir un vincle saludable i satisfactori amb el nostre entorn, és clau per assolir un major benestar psicològic, concepte que s'ha relacionat amb la famosíssima *felicitat* (Fernández-Berrocal i Extremera, 2009).

Com a admiradora del procés de creixement psicològic i emocional de les persones, el següent Treball de Final de Grau pretén, en primer lloc, estudiar la intel·ligència emocional i el benestar psicològic, com a dos conceptes indiscutiblement essencials per a la vida quotidiana, i en segon lloc, idear una proposta d'intervenció per a la millora de les dues qüestions psicològiques. Tot i la rellevància de la intel·ligència emocional, aquesta no s'ensenya ni es potencia de manera explícita, i cal destacar que, la gestió de les emocions és fonamental en la societat en la qual vivim, i més en la situació actual, on el benestar psicològic es pot veure, justificadament, afectat. És per això, que el meu estudi va destinat als dos constructes potencialment humans i a la millora d'aquests.

## **1.2. Estructura del treball i descripció del procés seguit**

Aquest Treball de Final de Grau s'estructura en nou punts: la introducció, la fonamentació teòrica, la part pràctica, la discussió, les limitacions, les futures línies d'investigació, les conclusions, les referències bibliogràfiques i els annexos.

D'una banda, la fonamentació teòrica està formada per tres grans blocs: la intel·ligència emocional, el benestar psicològic i la relació entre intel·ligència emocional i benestar psicològic. Ambdós primers apartats consten de definició, models d'estudi i avaluació, i teràpies.

D'altra banda, els apartats de la part pràctica són els següents: objectius i hipòtesis, enfocament metodològic i disseny de la recerca, selecció de la mostra, instruments de recollida de dades, procediment de recollida de dades, aspectes ètics de la recerca, resultats d'intel·ligència emocional i resultats de benestar psicològic, i proposta d'intervenció per a la millora de la intel·ligència emocional i el benestar psicològic.

A mitjans de novembre del 2020 hi ha el primer contacte amb la tutora i s'inicia el procés de realització del TFG. Al llarg del desembre s'estructura l'índex per l'elaboració del treball, i es prepara el qüestionari i la redacció del Full d'Informació pel Participant i el Consentiment Informat. Al gener del 2021 es realitza la part teòrica i la construcció de la base de dades a SPSS. Entre gener i febrer es passen els qüestionaris als participants de la mostra i es corregeixen les Escales de Benestar Psicològic. Durant el mes de març es corregeix el test MSCEIT. A l'abril es duu a terme l'anàlisi descriptiu i correlacional dels resultats i l'elaboració de la proposta d'intervenció per a la millora de la intel·ligència emocional i el benestar psicològic en joves i adults. Des del mes de gener al mes d'abril hi ha un repàs continu de la part teòrica, la realització de la part pràctica i de l'informe escrit. La setmana del 10 al 14 de maig del 2021 s'entrega l'informe escrit del Treball de Final de Grau.

## **2. Fonamentació teòrica**

### **2.1. Intel·ligència emocional**

#### **2.1.1. Definició**

Els primers en definir formalment el concepte d'*intel·ligència emocional* van ser els psicòlegs John, D. Mayer i Peter Salovey, l'any 1990. La seva teoria afirmava que, de la mateixa manera que tenim una gran diversitat de capacitats intel·lectuals, també tenim unes capacitats emocionals que influeixen en els nostres pensaments i maneres d'actuar. Per tant, van definir la intel·ligència emocional com "*una part de la intel·ligència social que inclou la capacitat de controlar les nostres emocions i les dels altres, discriminar entre elles i utilitzar la informació per guiar el nostre pensament i els nostres comportaments*" (Mayer i Salovey, 1990; citat per Extremera, et al., 2004, p.210). Aquesta definició assenyalava la finalitat pràctica de la intel·ligència emocional, i la d'ajustar i adaptar la conducta de l'individu i la relació d'aquest amb el seu entorn (Bariso, 2018).

Més endavant, el psicòleg Daniel Goleman va popularitzar la intel·ligència emocional amb la publicació del seu llibre *Emotional Intelligence*, l'any 1995. En la seva primera definició, va associar la intel·ligència emocional amb el caràcter de la persona i, després, la va definir com a un conjunt de competències socials i emocionals relacionades amb l'èxit en l'àmbit laboral. Per tant, Goleman dona especial rellevància a aspectes de la personalitat i habilitats socials i afectives. Posteriorment, a la publicació del seu llibre, la intel·ligència emocional va ser vista com a un concepte revolucionari, que va ser redefinit de maneres molt diverses i va donar lloc a un gran nombre de publicacions en revistes i en llibres divulgatius (Bariso, 2018).

No obstant això, l'interès per a allò afectiu i les relacions interpersonals no és un tema recent, ja que l'any 1908, Binet i Simon van introduir la idea que es podia fer ús de les emocions d'una forma intel·ligent. Més endavant, l'any 1920, Thorndike, en el seu treball sobre Intel·ligència Social, la defineix com la capacitat d'entendre als altres i d'actuar sàviament en les relacions humanes.

Seguidament, a principis dels anys vuitanta, el psicòleg Howard Gardner, en la seva teoria de les intel·ligències múltiples, ja es referia a una d'aquestes com la capacitat per entendre els nostres sentiments i com aquests influeixen en el



comportament. L'autor diferenciava entre intel·ligència interpersonal, com la capacitat d'entendre als altres i de relacionar-se amb ells, i intel·ligència intrapersonal, com la capacitat d'entendre's a un mateix per desenvolupar-se eficaçment en la vida (Gardner, 1983). La intel·ligència interpersonal és la capacitat de reconèixer i respondre de manera adequada als estats d'ànim, motivacions i desitjos dels altres, mentre que la intel·ligència intrapersonal es basa en l'autoconeixement i en reconèixer els propis sentiments per discriminar-los i guiar la pròpia vida (Gardner i Hatch, 1989). Aquests dos tipus d'intel·ligència donen lloc al nou concepte d'Intel·ligència Emocional que proposen Mayer i Salovey l'any 1990.

Actualment, la definició d'intel·ligència emocional més acceptada per a la comunitat científica és aquella que inclou els següents elements bàsics: *“la capacitat per a percebre, assimilar, comprendre i regular les emocions pròpies i la dels altres”* (Mayer i Salovey, 1997; citat per Extremera, et al., 2004, p.210).

### **2.1.2. Models d'estudi i avaluació de la intel·ligència emocional**

En primer lloc, cal fer una distinció entre el model d'habilitat i el model de característiques o mixt. D'una banda, el model d'habilitat es centra en la capacitat de percebre, comprendre i manejar la informació que ens proporcionen les emocions. A més a més, té una visió més restringida del concepte d'intel·ligència emocional, la qual es basa en l'ús adaptatiu de les emocions per a resoldre problemes i adaptar-se millor a l'entorn. D'altra banda, el model de característiques o mixt inclou variables no necessàriament relacionades amb les emocions o la intel·ligència emocional. Tanmateix, entén que la intel·ligència emocional està formada per característiques de la personalitat, aspectes motivacionals i habilitats socials, emocionals i cognitives. Aquest darrer model s'allunya de la intenció científica de Salovey i Mayer de comprendre objectivament el constructe d'intel·ligència emocional (Fernández-Berrocal i Extremera, 2009).

En segon lloc, pel que fa a les mesures d'avaluació de la intel·ligència emocional, es pot distingir entre les mesures a través de qüestionaris i autoinformes, i les mesures d'habilitats o execució de tasques emocionals. D'una banda, les primeres avaluen la intel·ligència emocional a partir de la pròpia percepció de

l'individu sobre les seves competències emocionals. D'altra banda, les segones avaluen la intel·ligència emocional a través de tasques en les quals l'individu ha de resoldre problemes emocionals. Tanmateix, hi ha una tercera mesura d'avaluació, complementària a aquestes, basada en l'observació externa, en la que es demana informació sobre l'individu a persones de l'entorn d'aquest (Extremera et al., 2004).

En tercer lloc, es poden diferenciar les següents tres línies d'actuació: una que consta de les bases i fonamentació teòrica de la intel·ligència emocional, i de la descripció dels elements essencials que la formen. L'altra, dirigida a la creació de mesures i instruments d'avaluació de la intel·ligència emocional. I la darrera, que, a través d'estudis empírics, estudia la relació de la intel·ligència emocional amb altres variables (Extremera et al., 2004).

### **Model d'Intel·ligència Emocional de Mayer i Salovey (1997)**

L'any 1990, Mayer i Salovey proposen el seu primer model d'Intel·ligència Emocional, basat en tres habilitats adaptatives: la valoració i l'expressió de les emocions, la regulació de les emocions i la utilització de les emocions per solucionar problemes. Tot i això, l'any 1997, els autors fan una reformulació del model, posant èmfasi als components cognitius de la Intel·ligència Emocional i referint-se al terme com a regulador pel creixement intel·lectual i emocional.

El nou model de Mayer i Salovey (1997) estudia la capacitat de processar la informació afectiva per guiar les activitats cognitives, focalitzar l'atenció i dirigir l'energia cap a la solució de problemes. És a dir, des d'aquesta perspectiva es pretén analitzar el processament de la informació, tant d'emocions positives com negatives i l'eficàcia per a resoldre problemes. Aquest model segueix un mètode científic i una rigorosa metodologia per avaluar el concepte. Des dels seus inicis, la intel·ligència i les emocions han sigut els elements bàsics per a comprendre la intel·ligència emocional.

Segons Mayer i Salovey (1997), es distingeixen quatre competències, amb un cert nivell de complexitat, que formen part de la intel·ligència emocional: la *percepció emocional*, la *facilitació o assimilació emocional*, la *comprensió emocional* i la *regulació emocional*.

D'acord amb Fernández-Berrocal i Extremera (2009):

La *percepció emocional* és la capacitat d'identificar i reconèixer els sentiments, els estats i les sensacions fisiològiques i cognitives d'un mateix, i les emocions dels altres, a través de l'expressió facial, el moviment corporal i el to de veu.

La *facilitació o assimilació emocional* és la capacitat de tenir en compte els sentiments, de manera que aquests influeixin de manera positiva, a l'hora de prendre decisions i resoldre problemes.

La *comprensió emocional* és la capacitat de reconèixer i etiquetar la gran varietat d'emocions, a més a més, de trobar les causes i les conseqüències d'aquestes, i conèixer les relacions que hi poden haver entre elles.

Finalment, la *regulació emocional* és l'habilitat més complexa de la intel·ligència emocional, ja que implica l'acceptació tant d'emocions positives com negatives, per tal d'identificar la seva utilitat, i la regulació de les emocions pròpies i dels altres, moderant les negatives i potenciant les positives.

### **Mesures d'avaluació de la intel·ligència emocional basades en qüestionaris i autoinformes**

Fins al moment, les eines de mesura per a la intel·ligència emocional es basen en una sèrie d'ítems, amb escales i vàries opcions de resposta. Segons Extremera, et al., (2004), podem distingir entre les mesures basades en la formulació teòrica d'intel·ligència emocional de Salovey i Mayer (1990), i les mesures que avaluen altres factors essencials pel funcionament emocional, social i laboral.

D'una banda, algunes de les mesures d'autoinforme basades en la formulació teòrica de Mayer i Salovey (1990) son les següents: *Trait Meta-Mood Scale* o TMMS-48 (Salovey, Mayer, Goldman, Turvey i Palfai, 1995), *Trait Meta-Mood Scale* o TMMS-24 (Fernández-Berrocal, Extremera i Ramos, 2004) i *Schutte Self Report Inventory* o SSRI (Schutte, Malouff, May, Haggery, Cooper, Golden i Dorheim, 1998). En concret, el TMMS-48 pretén avaluar el coneixement i la regulació de l'individu sobre els seus propis estats emocionals. El TMMS-24 és una versió reduïda del TMMS-48. I el SSRI inclou aspectes intrapersonals i

interpersonals amb l'objectiu d'avaluar les habilitats adaptatives emocionals del model de Salovey i Mayer (1990).

D'altra banda, algunes de les mesures d'autoinforme basades en aspectes emocionals, socials i laborals son les següents: *Bar-On Emotional Quotient Inventory* o EQ-i (Bar-On, 1997), *Trait Emotional Intelligence Questionnaire* o TEIQue (Petrides i Furnham, 2003), *Emotional Competence Inventory* o ECI (Boyatzis i Burckle, 1999; Boyatzis, Goleman i Rhee, 2000) i *Cuestionario de Inteligencia Emocional* o CIE (Mestre, 2002). De manera específica, el EQ-i avalua el perfil social i afectiu a través de cinc factors: la intel·ligència intrapersonal, la intel·ligència interpersonal, l'adaptació, la gestió de l'estrès i l'humor en general. El TEIQue pretén avaluar l'expressió emocional, l'empatia, l'automotivació, l'autoregulació emocional, la felicitat, la competència social, l'estil reflexiu, la percepció emocional, l'autoestima, l'assertivitat, la direcció emocional dels altres, l'optimisme, les habilitats de manteniment de relacions, l'adaptabilitat, i la tolerància a l'estrès. El ECI avalua en quatre àrees les següents habilitats en el món laboral i empresarial: autoconsciència, autoregulació, consciència social i maneig de relacions. Finalment, el CIE avalua, a través de quatre subescales, l'autoconeixement i el benestar psicològic, l'autorregulació, l'autoeficàcia i l'empatia.

### **Mesures d'avaluació de la intel·ligència emocional basades en l'execució de tasques emocionals**

D'acord amb Extremera, et al., (2004), les mesures d'habilitats o d'execució son les més acceptades per avaluar la intel·ligència emocional d'una persona. L'avantatge d'aquest tipus de mesura d'avaluació és que els resultats obtinguts reflecteixen les habilitats emocionals actuals de l'individu, en lloc de la percepció que es té d'aquestes, com seria en el cas de les mesures a través de qüestionaris i autoinformes. Els primers en dissenyar una mesura d'habilitat o d'execució, per avaluar el nivell actual d'intel·ligència emocional, van ser Mayer, Salovey i Caruso. Aquests autors, primer van elaborar el *Multifactor Emotional Intelligence Scale* o MEIS (Mayer, Caruso i Salovey, 1998; Mayer, Salovey i Caruso, 1999) i, més endavant, el *Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test* o MSCEIT (Mayer, Salovey i Caruso, 2001; Mayer, Salovey, Caruso i Sitarenios, 2002; Mayer, Salovey, Caruso i Lopes (2002). Així, d'una banda, el MEIS (Mayer,

Caruso i Salovey, 1998) comprèn quatre àrees que avaluen habilitats exposades en el model teòric de Mayer i Salovey. En la primera àrea, *percepció emocional*, l'individu ha d'identificar emocions en cares, històries, música i dissenys abstractes. En la segona àrea, *assimilació emocional*, s'avalua a l'individu en situacions fictícies i la seva habilitat de descriure sensacions emocionals. En la tercera àrea, *comprensió d'emocions*, s'avalua l'habilitat de comprensió de sentiments complexos i l'enteniment sobre com varien les reaccions emocionals al llarg del temps. I en la quarta àrea, *maneig emocional*, es mesura la capacitat per regular les emocions dels altres i manejar els propis sentiments (Extremera, et al., 2004).

D'altra banda, el test MSCEIT, desenvolupat per Mayer, Salovey i Caruso (2001), és l'instrument de mesura d'intel·ligència emocional més utilitzat i validat. El test és una millora i adaptació de les dificultats que presentava el MEIS. Tanmateix, s'han desenvolupat dues versions, MSCEIT v.1.1. (Mayer, Salovey i Caruso, 1999) i MSCEIT v.2.0. (Mayer, Salovey i Caruso, 2001), el qual té una adaptació espanyola (Extremera i Fernández-Berrocal, 2002). Aquest instrument està format per 141 ítems i 8 tasques que recullen les quatre competències emocionals del model de Mayer i Salovey: la *percepció emocional*, la *facilitació o assimilació emocional*, la *comprensió emocional* i la *regulació emocional*. Cadascuna d'aquestes habilitats s'avaluen a través de dues activitats (Extremera. et al., 2004).

### **2.1.3. Teràpia d'intel·ligència emocional**

La teràpia basada en intel·ligència emocional o TIE pretén desenvolupar les capacitats de processament de la informació emocional i promoure un coneixement emocional profund, per tal d'afrontar els problemes quotidians que es puguin presentar. Aquest model d'intervenció implica la realització del diagnòstic emocional, complementari a altres diagnòstics tradicionals, seguint l'estructura del model d'Intel·ligència Emocional de Mayer i Salovey (1997). El diagnòstic emocional consisteix en l'avaluació i la comprensió del món emocional del pacient, per tal d'identificar les seves necessitats i motivacions. Tanmateix, s'avaluen les capacitats d'intel·ligència emocional i la percepció subjectiva d'aquestes (Lizeretti, 2017).

El procés terapèutic de la TIE parteix de la idea que les emocions tenen com a objectiu satisfer necessitats concretes, per tant, un dels seus objectius és identificar les causes que bloquegen o dificulten la comprensió de les emocions i la satisfacció d'aquestes necessitats. La teràpia d'intel·ligència emocional aborda la *dimensió experiencial*, la *dimensió relacional*, la *dimensió existencial*, la *dimensió ètica* i la *dimensió creativa* (Lizeretti, 2017).

Tenint en compte aquestes dimensions, la TIE pretén avaluar les experiències vitals, les dinàmiques relacionals, el sentit existencial, els valors ètics, i la creativitat de l'individu, respectivament. A partir d'aquí, la teràpia basa la seva intervenció en les següents funcions: proporcionar informació sobre el procés emocional, descobrir les metes vitals i facilitar estratègies per a complir-les, ajudar a identificar les necessitats emocionals bàsiques com a font de satisfacció, identificar el sistema de valors posant en manifest les necessitats i les motivacions, fomentar la creativitat per potenciar la felicitat i el benestar, promoure la resiliència per afrontar les situacions, i orientar cap al benestar psicològic i emocional, entre d'altres (Lizeretti, 2017).

La TIE és una teràpia creativa, ja que no es centra únicament en la reducció dels símptomes, sinó que, també, en potenciar les capacitats i els recursos del pacient. Per tant, la finalitat d'aquest tipus de psicoteràpia és ajudar a la persona a créixer, per tal que sigui capaç d'afrontar tant el problema actual, com els que es puguin presentar en un futur (Gondra, 2002).

## **2.2. Benestar psicològic**

### **2.2.1. Definició**

El constructe de benestar psicològic s'ha definit de diferents maneres: "*la vivència personal d'estar i sentir-se bé en un moment donat de la vida*", "*l'experiència subjectiva positiva autopercebuda*", "*la disposició estable de la personalitat vulnerable davant de circumstàncies canviants*", etc. Tot i el gran ventall de definicions de benestar psicològic, la majoria tenen en comú que el terme es basa en un estat psicològic que reflecteix un funcionament positiu i satisfactori en la vida de la persona (Vielma i Alonso, 2010).

Durant els darrers anys, diverses investigacions han ampliat el concepte de benestar; Ryan i Deci (2001) distingeixen entre el *benestar hedònic*, relacionat amb la felicitat, i el *benestar eudaimònic*, relacionat amb el potencial humà. Ryff, Keyes i Shmotkin (2002) utilitzen els constructes de *benestar subjectiu*, referint-se al benestar hedònic, i de *benestar psicològic*, al benestar eudaimònic. El benestar hedònic és el judici de la qualitat de vida basada en les característiques de l'entorn i del nivell de satisfacció experimentat (Campbell, Converse, i Rodgers, 1976).

Generalment, les persones que presenten un major benestar són aquelles que experimenten satisfacció en la vida, es mantenen en un estat d'ànim positiu i viuen poques emocions negatives. Per tant, en un primer moment, s'afirmava que el benestar subjectiu el constituïen tres components bàsics: l'afecte positiu, l'afecte negatiu i els judicis cognitius sobre el benestar (Andrews i Withey, 1976). No obstant això, investigacions posteriors van demostrar que el benestar psicològic era un concepte diferent i independent dels afectes positius i negatius (Lucas, Diener i Suh, 1996; Bradburn, 1969). Mentre que el benestar subjectiu mostra interès pels afectes i la satisfacció amb la vida, el benestar psicològic es centra en el desenvolupament de les capacitats i el creixement personal (Díaz, et al, 2006).

Fierro (2000) associa el benestar psicològic amb la disposició de tenir cura de la pròpia salut mental, de manera que el mateix individu és el responsable de crear vivències positives i de viure-les de manera conscient. En relació a aquesta definició, González-Méndez (2005) entén el benestar psicològic com l'estat mental i emocional que determina el funcionament psíquic òptim. Tanmateix, l'autor relaciona el constructe amb el significat atribuït a les experiències viscudes, integrant aquelles considerades com a satisfactòries i rebutjant aquelles que impedeixen l'adaptació a les circumstàncies de l'entorn.

Altres autors, Salotti (2006) i Salanova (2005) comprenen el benestar psicològic com el resultat de la percepció de metes en la vida i el grau de satisfacció amb l'assoliment d'aquestes. En relació a això, Diener (1984) indica que l'experiència freqüent i prologada de l'afecte positiu i la baixa freqüència i curta duració de l'afecte negatiu són factors determinats pel benestar psicològic.

Davant la gran convergència en l'estudi del concepte de benestar psicològic, podem destacar els següents punts (Vielma i Alonso, 2010):

- És una vivència personal subjectiva.
- És un constructe psicològic complex.
- Està determinat per factors bio-psico-socials, històrics i culturals.
- Determina la qualitat de les relacions amb un mateix i amb l'entorn.
- Pot ser après i està vinculat amb la motivació intrínseca de proposar-se reptes personals.

D'acord amb Vielma i Alonso (2010), es poden distingir tres categories de definicions del benestar psicològic. En primer lloc, les que descriuen el terme com la valoració de la vida en aspectes positius (Diener, 1984). En segon lloc, les que es centren en els afectes positius i els afectes negatius (Diener, 1984). I en tercer lloc, les que entenen el constructe com una virtut i l'associen amb la felicitat (Muñoz, 2007).

### **2.2.2. Models d'estudi i avaluació del benestar psicològic**

#### **Teories universalistes**

Les teories universalistes proposen que la satisfacció és la conseqüència de l'assoliment de determinats objectius o de cobrir certes necessitats bàsiques. Aquesta satisfacció s'obté mitjà de diferents objectius, per diferents persones i en diferents etapes del cicle vital (Diener i Larsen, 1991). Segons Ryan, Sheldon, Kasser i Deci (1996) hi ha tres necessitats bàsiques universals: l'autonomia, la competència i les relacions, i consideren que en la mesura en què es cobreixen aquestes necessitats, les persones estaran més o menys satisfetes amb la seva vida. El seu model diu que la satisfacció de necessitats més intrínseques, coherents i personals afavoreix un major benestar psicològic.

Ryff i Keyes (1995) assenyalen la multidimensionalitat del concepte de benestar psicològic. A través de diferents estudis, van diferenciar les següents sis dimensions: l'apreciació positiva de si mateix, la capacitat de manejar les situacions de forma efectiva, l'alta qualitat de vincles personals, la creença que la vida té un propòsit i un significat, el sentiment de creixement i desenvolupament al llarg de la vida, i el sentit d'autodeterminació.



Més endavant, Ryff i Shumutte (1997), seguint la idea de multidimensionalitat, afirmen que el benestar és un constructe molt més ampli que l'estabilitat dels afectes positius al llarg del cicle vital. Per exemple, també s'ha de tenir en compte l'autoacceptació de si mateix (Maslow, 1968), el significat dels propòsits i de la vida (Buhler, 1935), o el sentit del creixement personal (Erikson, 1959).

Emmons, Cheung i Tehrani (1998), davant l'evidència empírica que el benestar de les persones està relacionat amb les seves prioritats, i aquestes, amb els seus objectius vitals, afirmen que els propòsits de la vida són els responsables del manteniment del benestar a llarg termini. Chekola (1975) posa èmfasi en el significat dels objectius, és a dir, l'assoliment d'un objectiu a curt termini té menys significat i impacte, que l'assoliment d'un objectiu vital o a llarg termini, en el benestar de les persones.

### **Models situacionals o *Bottom up* vs models personològics o *Top Down***

D'una banda, els models situacionals consideren que la satisfacció és el resultat de la suma dels moments feliços de la vida d'una persona, és a dir, com més gran sigui la quantitat d'experiències positives, més alta serà la satisfacció d'una persona amb la seva vida (Diener, Sadnvik i Pavot, 1991). D'altra banda, els models personològics afirmen que el benestar d'una persona ve donat de la seva personalitat estable, per tant, consideren que el benestar és un constructe estable que experimenten aquelles persones "feliçes per naturalesa" que obtenen satisfacció en el treball, en la família, en les relacions, etc. (Castro, 2009). En resum, els primers models es centren en les experiències vitals positives i els darrers, en variables de la personalitat.

### **Teories de l'adaptació**

Aquestes teories consideren que l'adaptació és clau per ser feliç (Myers, 1992), ja que davant de situacions negatives, les persones s'adapten per mantenir el benestar previ. Les teories de l'adaptació es basen en un model automàtic d'habitució de la situació, en què l'impacte negatiu en el benestar de la persona disminueix per la seva adaptació. Per tant, segons aquest model les condicions externes no expliquen el benestar psicològic de les persones.

## **Teoria de les discrepàncies**

Michalos (1986) proposa la teoria de les discrepàncies afirmant que l'autopercepció del benestar està determinada per múltiples factors i causes. L'autor es basa en els treballs de Campbell, Converse i Rodgers (1976) i explica que el benestar s'entén per la comparació que fan les persones entre estàndards personals i el seu nivell de condicions actuals. La comparació amb algun estàndard afecta el nivell del benestar (Emmons i Diener, 1985). La comparació social explica que s'utilitzen a altres persones com a estàndards (Diener i Fujita, 1995). Si l'individu es sent millor que els altres, presentarà satisfacció, en el cas contrari, insatisfacció. Les comparacions socials en si mateixes no produeixen directament satisfacció o insatisfacció, sinó que el que influeix en el benestar és l'elecció de les persones amb qui ens comparem (Taylor, Wood i Lichtmen, 1983).

## **Concepcions modernes sobre el benestar**

Csikszentmihalyi (1998) considera que un dels principals objectius actuals de les persones és el benestar econòmic, tot i això quan aquest és assolit, no es veu reflectit en la mesura en la qual ho hauria d'estar en el benestar de les persones. L'autor també proposa un altre enfocament més espiritual o psicològic que considera que la felicitat no prové de les coses materials, sinó que és un estat mental que es pot controlar i estimular. El control dels pensaments i sentiments aporta serenitat i permet aconseguir els objectius proposats i, consegüentment, la felicitat. Segons l'autor, les persones més felices són les que saben controlar les experiències internes per determinar la qualitat de les seves vides, i les que a través d'una consciència organitzada saben enfocar la seva energia psíquica cap a una meta. Aquestes persones assoleixen un estat de fluïdesa o *flow* que és el que més s'apropa al concepte de felicitat plena. Aquest estat requereix treball i esforç tant per aconseguir-lo com per mantenir-lo.

## **Mètodes o mesures d'avaluació del benestar psicològic**

Pel que fa a l'avaluació del benestar psicològic, es poden distingir dues línies de treball (Keyes i Magyar-moe, 2003). D'una banda, l'avaluació de les emocions positives i la percepció de la satisfacció general amb la vida, d'altra banda,

l'avaluació del benestar com a constructe multidimensional, per tant, també d'aspectes socials i de l'entorn.

La primera línia avalua l'afecte tant positiu, com negatiu i el judici cognitiu que té l'individu sobre la seva pròpia satisfacció amb la vida, per tant, des d'aquesta perspectiva es considera que el benestar es troba en variables individuals. Aquesta línia es va denominar *benestar emocional* i va comportar un gran nombre d'investigacions (Diener, Suh, Lucas i Smith, 1999).

En relació a la línia del benestar emocional, hi ha diferents instruments dissenyats per avaluar les emocions positives, que quan aquestes son més freqüents, la vida és més satisfactòria (Diener, Sandvik i Pavot, 1991). Les mesures d'avaluació d'emocions positives i negatives son, majoritàriament, autoinformes, en els que es pregunta la freqüència o la intensitat d'emocions en un període de temps concret (Lucas, Diener i Larsen, 2003) i la satisfacció en general amb les seves vides i en àrees específiques (Diener, Suh, Lucas i Smith, 1999). Els autoinformes més utilitzats son *Positive and Negative Affect Schedule* o PANAS de Watson, Clark i Tellegen (1988), *Positive and negative experience* o SPANE P i N de Diener (2009). Altres metodologies que no utilitzen l'autoinforme, son mètodes en línia en què l'individu ha de respondre un qüestionari d'emocions quan una alarma ho indica (Fredrickson i Kahneman, 1993). Finalment, un altre mètode molt utilitzat consisteix en el record d'experiències positives per avaluar l'afecte positiu (Seidlitz i Diener, 1993).

La segona línia considera que el benestar és multidimensional, per tant, per avaluar-lo s'han de tenir en compte aspectes socials i de l'entorn (Keyes i Ryff, 1995). Els autors van diferenciar sis dimensions del benestar psicològic (citades en el segon paràgraf de teories universalistes).

En relació a la línia del benestar psicològic, hi ha els treballs de Pychyl i Little (1998) que estudien constructes relacionats amb les metes i projectes personals per aconseguir la felicitat i el significat de la vida. Ryff (1989) també es troba en aquesta línia fent una crítica als estudis clàssics, ja que ignoren teories com l'autorealització i el significat vital. L'escala més utilitzada per avaluar la satisfacció amb la vida és *Satisfaction With Life Scale* o SWLS (Diener, Emmons, Larsen i Griffin, 1985). Altres instruments molt utilitzats son Oxford Happiness

Inventory (Argyle, Martin i Lu, 1995) i *Fordyce Happiness Measures* (Fordyce, 1977).

### **2.2.3. Teràpies de benestar psicològic**

Les següents intervencions psicològiques sobre el benestar de les persones son, majoritàriament, programes i teràpies que fan referència a la perspectiva de la corrent de la psicologia positiva. La psicologia positiva té com a objectiu que hi hagi un increment en les emocions positives, per tal que augmenti la felicitat, ja que aquesta aporta beneficis com sentir-se més saludable, tenir més èxit i comprometre's socialment (Lyubomirsky, King i Diener, 2005).

Fordyce (1977,1983) va elaborar un programa per potenciar la felicitat de les persones que consistia en catorze activitats (físiques, socials, de pensament positiu, de conservació de relacions, etc.) que es realitzaven al llarg de dues setmanes. Amb aquest programa, Fordyce va demostrar que la felicitat podia ser modificada mitjançant la realització d'intervencions específiques.

Una altra manera d'elevat el benestar de les persones és la proposta de Burton i King (2002) que consisteix en l'escriptura d'experiències satisfactòries per augmentar les emocions positives.

Seligman, Steen, Park i Peterson (2005) van utilitzar un mètode de cinc exercicis per incrementar la felicitat i analitzar els seus efectes a curt i a llarg termini. La pràctica de la gratitud, l'escriptura de tres coses bones de la vida, l'escriptura d'experiències d'èxit, la identificació i la utilització de les principals fortaleces i una manera diferent d'utilitzar les fortaleces.

Lyubomirsky (2007), per millorar el benestar, va dissenyar un conjunt de tasques que consistien en explicar experiències positives, practicar la gratitud, visualitzar la millor versió del propi *self* del futur, etc.

Bono i McCullough (2006) van demostrar, a través de diferents activitats, que la gratitud està relacionada amb el benestar psicològic, és a dir, aquest augmenta després d'experiències de situacions pels quals estar agraït. La gratitud augmenta el benestar psicològic, ja que es recorden els moments positius (Seligman, 2003).

Altres estudis que van dirigits a potenciar l'esperança per millorar el benestar psicològic són els que es basen en la *hope theory* (Snyder, 2002) que planteja que l'esperança és l'element clau per l'assoliment de metes, les expectatives de futur, la motivació i la planificació d'objectius.

Fava (1999) va dissenyar un programa d'intervencions positives per promoure el benestar, complementari a tractaments psicològics i farmacològics. Aquest programa es basa en la teoria del benestar de Ryff (1989) i consisteix en reconèixer records positius.

Frisch (1998, 2006) planteja *la teràpia de qualitat de vida*, un tipus d'intervenció per potenciar aspectes positius i augmentar el benestar.

Fredrickson (2001, 2009) proposa una teoria sobre emocions positives anomenada *d'ampliació i construcció*. L'autora demostra que un increment d'aquestes emocions positives, a través de tècniques com la meditació, no només té efectes a l'hora de resoldre millor els problemes i d'una manera més creativa, sinó que també es construeixen recursos personals i la resiliència.

### **2.3. Relació entre intel·ligència emocional i benestar psicològic**

L'estudi de la intel·ligència emocional pretén comprendre les emocions per un funcionament personal i social més adaptatiu de l'individu, consegüentment, un major benestar psicològic d'aquest. Diverses investigacions estudien la relació de les competències emocionals amb el benestar i la felicitat. Aquestes, parteixen de l'afirmació que la intel·ligència emocional ajuda a controlar els pensaments i a reflexionar sobre les pròpies emocions, potenciant així el benestar psicològic (Fernández-Berrocal i Extremera, 2009).

Martínez-Pons (1997) va ser dels primers a estudiar la relació entre intel·ligència emocional i ajustament emocional. En els seus estudis, l'autor va concloure que hi ha una relació entre intel·ligència emocional, satisfacció amb la vida i domini en la realització de les tasques. En un estudi posterior es van trobar relacions entre intel·ligència emocional i variables de la personalitat com l'autoestima, l'empatia, l'extraversió i l'obertura als sentiments (Ciarrochi et al., 2000).

En la mateixa línia, Fernández-Berrocal i Díaz (1999) van afirmar que la intel·ligència emocional prediu l'ajustament psicològic i que és un concepte bàsic

per entendre com es relacionen l'estrès, l'afrontament i l'adaptació (Martínez et al., 2019).

En relació a l'àmbit laboral, les persones amb alta intel·ligència emocional tenen més capacitat de comprendre als altres i de relacionar-se socialment. A més a més, les persones amb alta intel·ligència emocional també presenten les següents habilitats: persistir i seguir motivat davant la frustració, controlar les emocions i els impulsos, i empatitzar amb els altres (Johnson i Indvik, 1999).

Després, Nolen-Hoeksema (1991, 2000) va proposar que els subjectes que manegen els seus sentiments i pensaments en moments difícils influeix en una menor severitat i duració dels símptomes depressius i ansiosos. Així com, la realització d'activitats distractores o la cerca de la resolució de problemes també alleugeren els símptomes de la tristesa. (Martínez et al., 2019).

Tot seguit, Schutte et al. (2001) van dur a terme set estudis en els quals s'analitzava la relació entre intel·ligència emocional i relacions interpersonals, i es va trobar que hi ha una relació entre intel·ligència emocional, empatia, i autocontrol en les situacions socials i en les relacions afectives. Així mateix, Fitness (2001) en els seus estudis va demostrar que les persones que saben percebre, identificar i expressar les emocions tenen relacions de parella més felices i satisfactòries.

D'acord amb Martínez et al. (2019), les puntuacions altes en intel·ligència emocional del test TMMS-48 s'han associat a una major recuperació d'esdeveniments negatius (Salovey, et al., 1995), a una major satisfacció vital i a puntuacions més baixes en simptomatologia ansiosa i depressiva (Fernández-Berrocal, Ramos i Extremera, 2001), a una major empatia, optimisme i millor qualitat en les relacions interpersonals (Salovey et al., 2002) i a una millor qualitat de vida relacionada amb la salut (Extremera i Fernández-Berrocal, 2002).

D'altra banda, Lizerrete (2017) afirma que la manca d'habilitats adequades en el processament emocional està relacionada amb el malestar psicològic i la presència i la gravetat de la psicopatologia. Generalment, el patiment psicològic es pot associar amb la dificultat de comprendre i regular les emocions.

### **3. Part pràctica**

#### **3.1. Objectius i hipòtesis**

##### **Objectiu general**

A partir de l'estudi de la relació entre la intel·ligència emocional i el benestar psicològic en joves i adults, confeccionar una proposta d'intervenció per a la millora d'aquestes dimensions en la població objectiu.

##### **Objectius específics**

Avaluar la intel·ligència emocional i el benestar psicològic de joves i adults.

Analitzar si hi ha una correlació significativa entre la intel·ligència emocional i el benestar psicològic de la mostra de joves i adults.

Elaborar una proposta d'intervenció psicològica per a la millora de la intel·ligència emocional i el benestar psicològic en joves i adults.

##### **Hipòtesis directrius**

###### **Hipòtesi objectiu general**

Existeix una correlació entre la intel·ligència emocional i el benestar psicològic dels joves i adults, cosa que permetrà l'elaboració d'una intervenció que millorarà ambdós constructes en població jove i adulta.

###### **Hipòtesis objectius específics 1 i 2**

Els joves i adults que presentin un major nivell d'intel·ligència emocional, presentaran un millor benestar psicològic.

Els joves i adults que presentin un menor nivell d'intel·ligència emocional, presentaran un pitjor benestar psicològic.

###### **Hipòtesi objectiu específic 3**

La intel·ligència emocional i el benestar psicològic milloren si s'entrenen les habilitats de manera específica, a través de la realització de tasques i activitats d'una intervenció que pretén potenciar aquests aspectes.

### **3.2. Enfocament metodològic i disseny de la recerca**

L'enfocament metodològic que he escollit per dur a terme la recerca és la metodologia quantitativa. En primer lloc, s'ha fet una planificació prèvia del disseny de l'estudi. Seguidament, s'han utilitzat el qüestionari i l'enquesta com a instruments de recollida de la informació i d'avaluació dels diferents constructes psicològics. I finalment, s'ha elaborat l'anàlisi de dades, a partir de la utilització de tècniques estadístiques, per tal d'obtenir resultats objectius. El disseny d'investigació respon a un estudi transversal correlacional, on es pretén estudiar l'eventual relació lineal entre les variables d'estudi.

### **3.3. Selecció de la mostra**

La selecció de la mostra és per mostreig no probabilístic. D'una banda, per mostreig accidental o de conveniència, és a dir, s'han seleccionat els participants segons el grau d'accessibilitat o disponibilitat. D'altra banda, per mostres a propòsit, per tal que els participants compleixin determinats criteris, com el sexe (aproximadament, la meitat de la mostra homes, i l'altra dones) i l'edat (compresa entre 19 i 59 anys).

### **3.4. Instruments de recollida de dades**

Per dur a terme aquest estudi s'han utilitzat dos instruments per la recollida de dades. D'una banda, l'adaptació espanyola de Extremera i Fernández-Berrocal (2002) del *Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test* o MSCEIT (Mayer, Salovey i Caruso, 2001).<sup>1</sup> D'altra banda, l'adaptació espanyola de Díaz, et al., (2004) *Escala de Bienestar Psicològic*, de la versió de Ryff *Scales of Psychological Well-Being* o SPWB (1989).<sup>2</sup>

El MSCEIT és un test que avalua la intel·ligència emocional, com una habilitat, a partir de la realització de les diferents tasques proposades. El test es basa en el model de Mayer i Salovey (1997) que entén que la intel·ligència emocional està formada per quatre competències relacionades entre elles: la *percepció emocional*, la *facilitació o assimilació emocional*, la *comprensió emocional* i la *regulació emocional*. Cadascuna de les quatre habilitats emocionals es mesura

---

<sup>1</sup> Veure Annex 1: Test MSCEIT

<sup>2</sup> Veure Annex 2: Escales de Benestar Psicològic



a través de dues tasques, per tant, el test consta de vuit tasques, amb un total de 141 ítems (Taula 1). La puntuació total del MSCEIT integra les puntuacions de les quatre competències i reflecteix el nivell global de la intel·ligència emocional.

ESCALA GLOBAL	ÀREES	BRANQUES	TASQUES	
Intel·ligència Emocional (CIE)	Intel·ligència Emocional Experiencial (CIEEX)	Percepció Emocional (CIEP)	Cares	Secció A
			Dibuixos	Secció E
		Facilitació Emocional (CIEF)	Facilitació	Secció B
			Sensacions	Secció F
	Intel·ligència Emocional Estratègica (CIES)	Comprensió Emocional (CIEC)	Canvis	Secció C
			Combinacions	Secció G
		Regulació Emocional (CIEM)	Regulació emocional	Secció D
			Relacions emocionals	Secció H

Taula 1. Estructura MSCEIT (Mayer, Salovey i Caruso, 2001).

Les Escales de Benestar Psicològic serveixen per mesurar les sis dimensions que l'integren: l'*autoacceptació*, les *relacions positives*, l'*autonomia*, el *domini de l'entorn*, el *creixement personal* i el *propòsit vital*. L'instrument està compost per 39 ítems amb opcions de resposta de l'1 al 6, on 1 equival a *totalment en desacord* i 6 *totalment d'acord*. A major puntuació, major és el benestar psicològic subjectiu.

### 3.5. Procediment de recollida de dades

Per la recollida de dades necessàries per assolir els objectius del treball s'ha seguit el següent procediment: en primer lloc, obtenir els instruments de mesura de les variables psicològiques objecte d'estudi, és a dir, el test MSCEIT, per mesurar la Intel·ligència Emocional, i les Escales de Benestar Psicològic, per avaluar el Benestar Psicològic Subjectiu. En segon lloc, aconseguir els participants de la mostra i enviar-los un qüestionari amb els dos instruments, juntament amb el Full d'Informació pel Participat i el Consentiment Informat. Tots els subjectes han signat el Consentiment Informat i han respost el

qüestionari de manera virtual, a causa de la situació pandèmica actual. La recollida de dades s'ha dut a terme entre el mes de gener i febrer del 2021. Seguidament, s'han corregit els tests de manera separada. D'una banda, s'han puntuat els resultats de les Escales de Benestar Psicològic. I d'altra banda, s'ha utilitzat la plataforma de *TEAcorrige* per obtenir els resultats i l'informe del MSCEIT de cada subjecte, que per mantenir la confidencialitat i l'anonimat de les seves dades, se'ls ha assignat un codi a cadascun.

### **3.6. Aspectes ètics de la recerca**

Pel que fa a l'ètica de la recerca, s'han tingut en compte els següents aspectes, que estan redactats en el Full d'Informació pel Participant i Consentiment Informat<sup>3</sup> i/o s'han expressat en el moment de llegir-lo i firmar-lo:

- Protegir els drets dels participants
- Garantir que es sentin còmodes i confiats
- Explicar en què consistirà la recerca
- Resoldre dubtes i preguntes, i facilitar el contacte
- Deixar clar que tenen llibertat absoluta per abandonar la recerca en qualsevol moment
- Assegurar la confidencialitat absoluta de les dades obtingudes
- Agraïr la seva participació en la recerca

### **3.7. Resultats**

#### **3.7.1. Descripció de la mostra**

En relació als participants, la mostra de l'estudi consta de 26 persones, 12 homes i 14 dones, joves i adults, d'entre 19 i 59 anys.

#### **3.7.2. Resultats intel·ligència emocional**

A continuació, es descriuen els resultats obtinguts de la variable d'Intel·ligència Emocional i es presenten les puntuacions resultants amb els seus percentatges i les seves freqüències absolutes. S'analitzen tant les puntuacions totals del test, com les puntuacions de les quatre branques de la intel·ligència emocional (*percepció emocional, facilitació emocional, comprensió emocional i regulació*

---

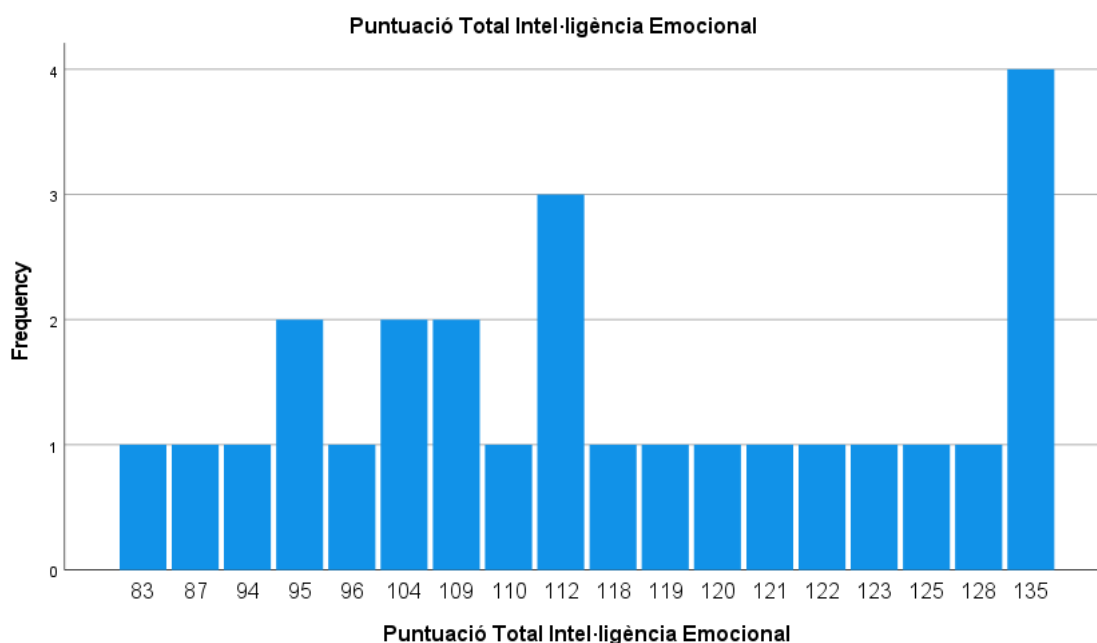
<sup>3</sup> Veure Annex 3: Consentiment Informat

emocional). Per fer l'anàlisi i la interpretació de les puntuacions, es segueix la següent categorització:

- De 0 a 70 punts: necessita millorar
- De 70 a 90 punts: aspecte a desenvolupar
- De 90 a 110 punts: competent
- De 110 a 130 punts: molt competent
- A partir de 130 punts: expert

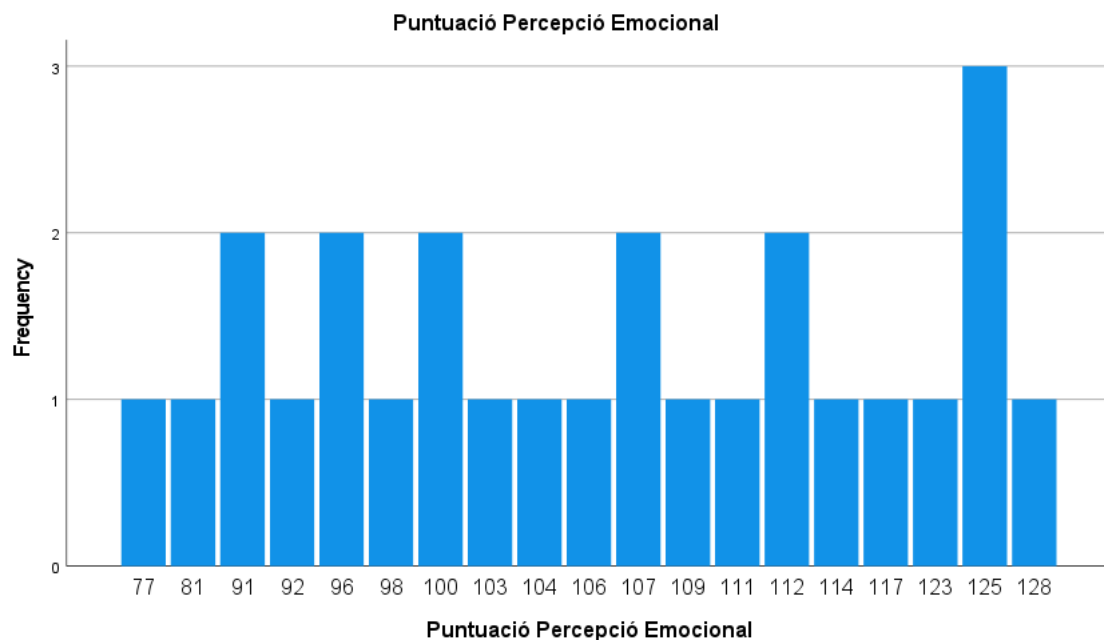
En primer lloc, pel que fa als resultats de la puntuació total d'Intel·ligència Emocional (Figura 1), s'obté una mitjana de 113 i una desviació típica de 15,153. El rang de puntuacions oscil·la entre 83, com a la mínima puntuació, i 135, com a la màxima puntuació. En relació a les freqüències i als percentatges; cap subjecte va obtenir una puntuació d'entre 0 a 70 punts (necessita millorar), 2 subjectes (7,7%) van obtenir una puntuació d'entre 70 i 90 punts (aspecte a desenvolupar), 8 subjectes (30,8%) van obtenir una puntuació d'entre 90 i 110 punts (competent), 12 subjectes (46,1%) van obtenir una puntuació d'entre 110 i 130 punts (molt competent), i 4 subjectes (15,4%) van obtenir una puntuació major de 130 punts (expert).

Figura 1. Nombre de subjectes que han obtingut cada puntuació total d'Intel·ligència Emocional.



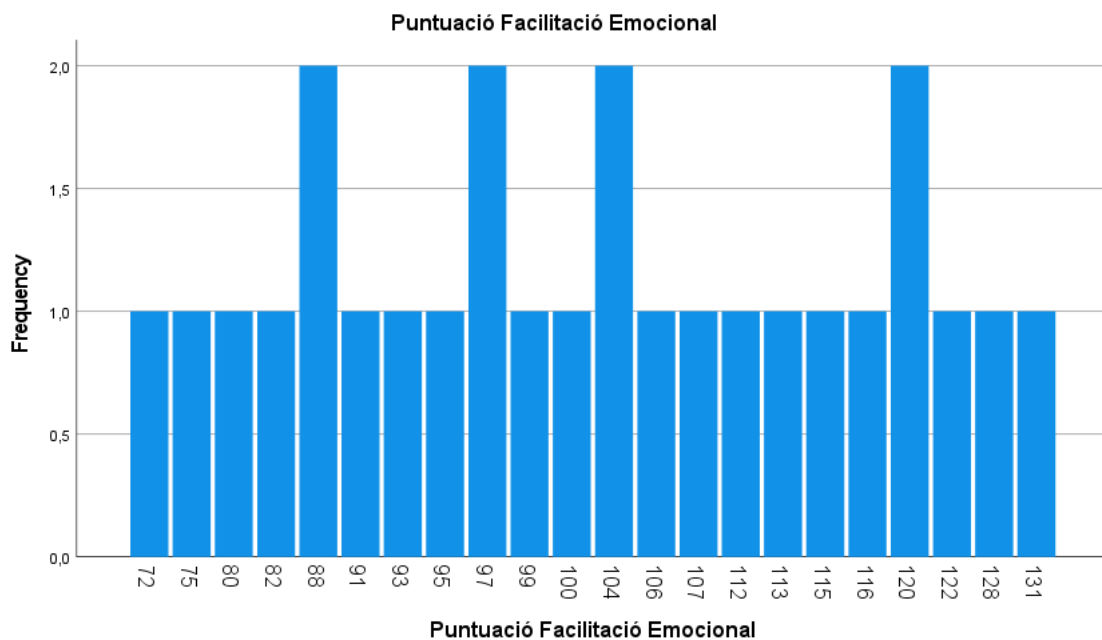
En segon lloc, respecte a les puntuacions de percepció emocional (Figura 2), mostren una mitjana de 105,77 i una desviació típica de 13,577. El rang de puntuacions va des de 77 fins a 128 punts. En relació a les freqüències i als percentatges; cap subjecte va obtenir una puntuació d'entre 0 a 70 punts (necessita millorar), 2 subjectes (7,7%) van obtenir una puntuació d'entre 70 i 90 punts (aspecte a desenvolupar), 14 subjectes (53,8%) van obtenir una puntuació d'entre 90 i 110 punts (competent), 10 subjectes (38,5%) van obtenir una puntuació d'entre 110 i 130 punts (molt competent), i cap subjecte va obtenir una puntuació superior a 130 punts (expert).

Figura 2. Nombre de subjectes que han obtingut cada puntuació de percepció emocional.



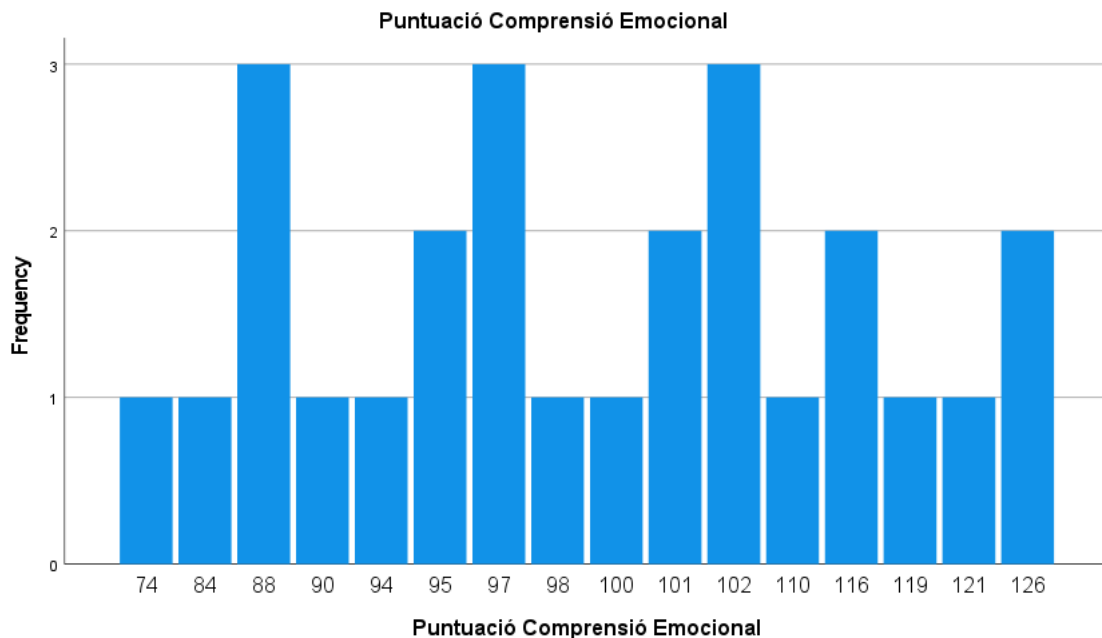
En tercer lloc, en relació amb els resultats obtinguts de la branca de facilitació emocional (Figura 3), la mitjana és de 102,12 i la desviació típica de 16,023. Les puntuacions oscil·len en un rang d'entre 72 i 131 punts. Sobre les freqüències i als percentatges; cap subjecte va obtenir una puntuació d'entre 0 a 70 punts (necessita millorar), 6 subjectes (23,1%) van obtenir una puntuació d'entre 70 i 90 punts (aspecte a desenvolupar), 11 subjectes (42,3%) van obtenir una puntuació d'entre 90 i 110 punts (competent), 8 subjectes (30,8%) van obtenir una puntuació d'entre 110 i 130 punts (molt competent), i 1 subjecte (3,8%) va obtenir una puntuació major de 130 punts (expert).

Figura 3. Nombre de subjectes que han obtingut cada puntuació de facilitació emocional.



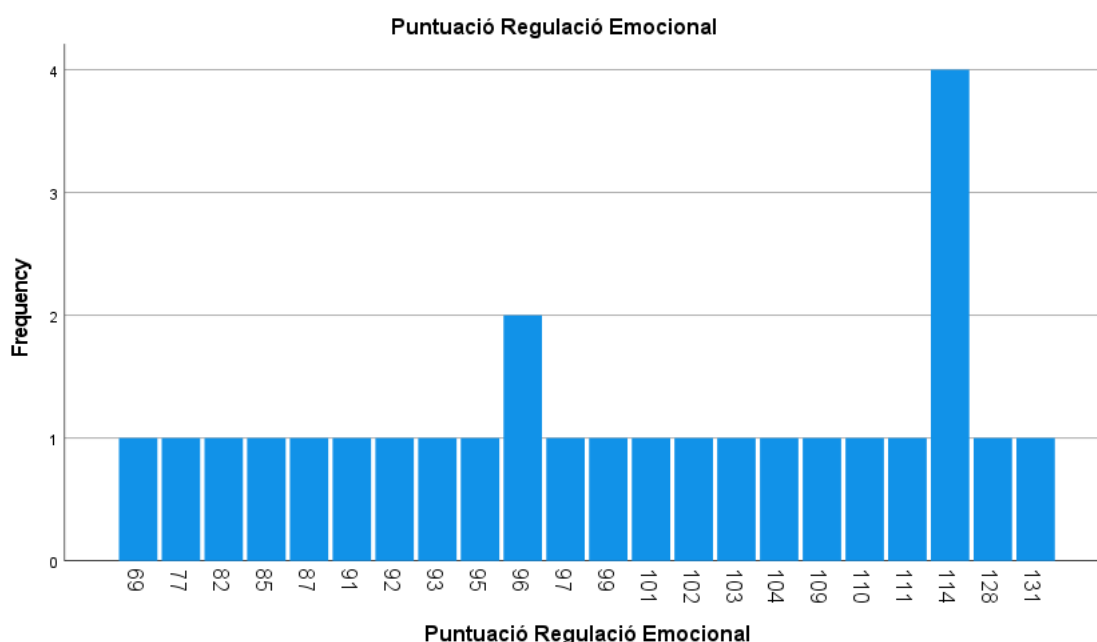
En quart lloc, en els resultats obtinguts de comprensió emocional (Figura 4), s'observa una mitjana de 101,04 i una desviació típica de 13,165. El rang de puntuacions oscil·la entre 74 i 126 punts. En relació a les freqüències i als percentatges; cap subjecte va obtenir una puntuació d'entre 0 a 70 punts (necessita millorar), 5 subjectes (19,2%) van obtenir una puntuació d'entre 70 i 90 punts (aspecte a desenvolupar), 14 subjectes (53,9%) van obtenir una puntuació d'entre 90 i 110 punts (competent), 7 subjectes (26,9%) van obtenir una puntuació d'entre 110 i 130 punts (molt competent), i cap subjecte va obtenir una puntuació major de 130 punts (expert).

Figura 4. Nombre de subjectes que han obtingut cada puntuació de comprensió emocional.



En cinquè i últim lloc, pel que fa als resultats de la branca de regulació emocional (Figura 5), s'obté una mitjana de 100,54 i una desviació típica de 14,591. Les puntuacions es troben en un rang d'entre 69 i 131 punts. En relació a les freqüències i als percentatges; 1 subjecte (3,8%) va obtenir una puntuació d'entre 0 a 70 punts (necessita millorar), 4 subjectes (15,4%) van obtenir una puntuació d'entre 70 i 90 punts (aspecte a desenvolupar), 13 subjectes (50%) van obtenir una puntuació d'entre 90 i 110 punts (competent), 7 subjectes (27%) van obtenir una puntuació d'entre 110 i 130 punts (molt competent), i 1 subjecte (3,8%) van obtenir una puntuació major de 130 punts (expert).

Figura 5. Nombre de subjectes que han obtingut cada puntuació de regulació emocional.

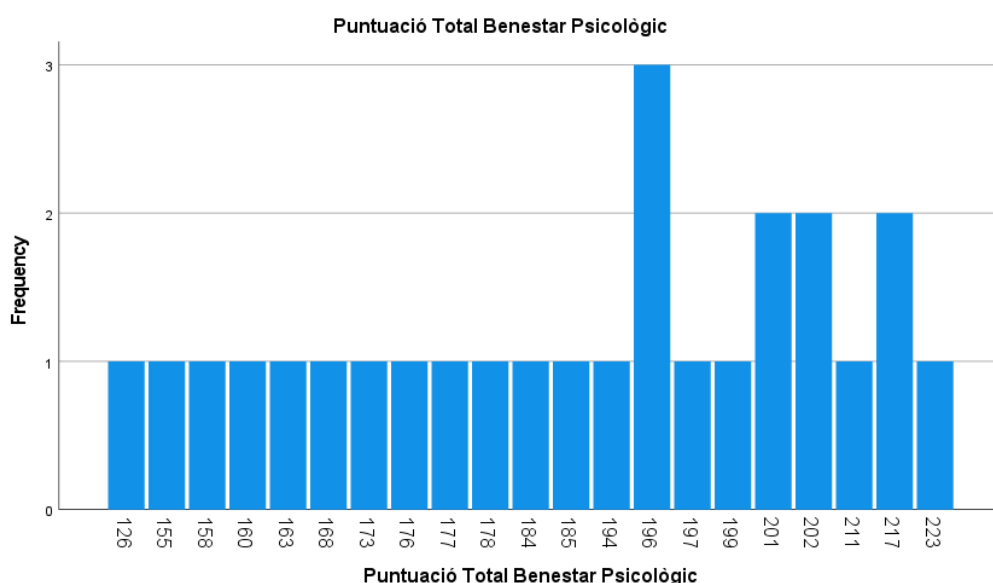


### 3.7.3. Resultats benestar psicològic

En aquest apartat es descriuen els resultats obtinguts de la variable de Benestar Psicològic i es presenten les puntuacions resultants amb els seus percentatges i les seves freqüències absolutes. S'analitzen tant les puntuacions totals del test, com les puntuacions de les sis dimensions del benestar psicològic (*autoacceptació, relacions positives, autonomia, domini de l'entorn, creixement personal i propòsit vital*).

En primer lloc, pel que fa als resultats de la puntuació total de Benestar Psicològic (Figura 6), s'obté una mitjana de 186,73 i una desviació típica de 22,637. El rang de puntuacions oscil·la entre 126, com a la mínima puntuació, i 223, com a la màxima puntuació. En relació a les freqüències i als percentatges; cap subjecte va obtenir una puntuació per sota de l'interval de 124 a 129 punts, 1 subjecte (3,8%) va obtenir una puntuació d'entre 124 a 129 punts, cap subjecte va obtenir una puntuació entre els intervals de 129 a 134 punts, de 134 a 139 punts, de 139 a 144 punts, de 144 a 149 punts i de 149 a 154 punts, 2 subjectes (7,7%) van obtenir una puntuació d'entre 154 a 159 punts, 2 subjectes (7,7%) van obtenir una puntuació d'entre 159 a 164 punts, 1 subjecte (3,8%) va obtenir una puntuació d'entre 164 a 169 punts, 1 subjecte (3,8%) va obtenir una puntuació d'entre 169 a 174 punts, 3 subjectes (11,6%) van obtenir una puntuació d'entre 174 i 179 punts, cap subjecte va obtenir una puntuació d'entre 179 i 184 punts, 2 subjectes (7,7%) van obtenir una puntuació d'entre 184 i 189 punts, cap subjecte va obtenir una puntuació d'entre 189 a 194 punts, 5 subjectes (19,2%) van obtenir una puntuació d'entre 194 a 199 punts, 5 subjectes (19,2%) van obtenir una puntuació d'entre 199 a 204 punts, cap subjecte va obtenir una puntuació d'entre 204 a 209 punts, 1 subjecte (3,8%) va obtenir una puntuació d'entre 209 a 214 punts, 2 subjectes (7,7%) van obtenir una puntuació d'entre 214 a 219 punts, i 1 subjecte (3,8%) va obtenir una puntuació d'entre 219 a 224 punts.

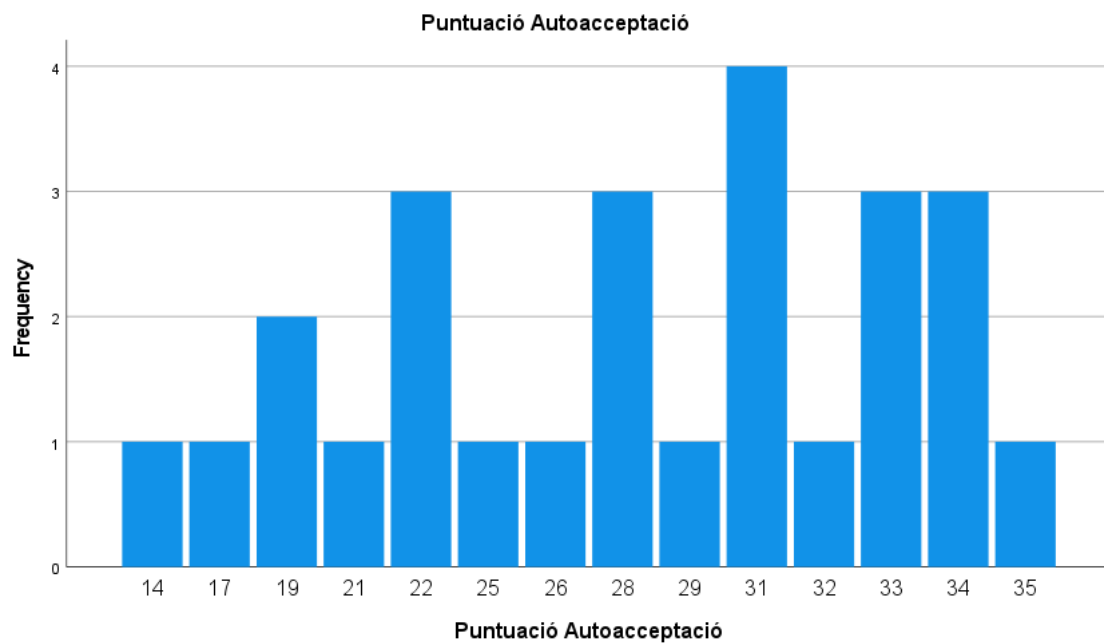
Figura 6. Nombre de subjectes que han obtingut cada puntuació total de Benestar Psicològic.





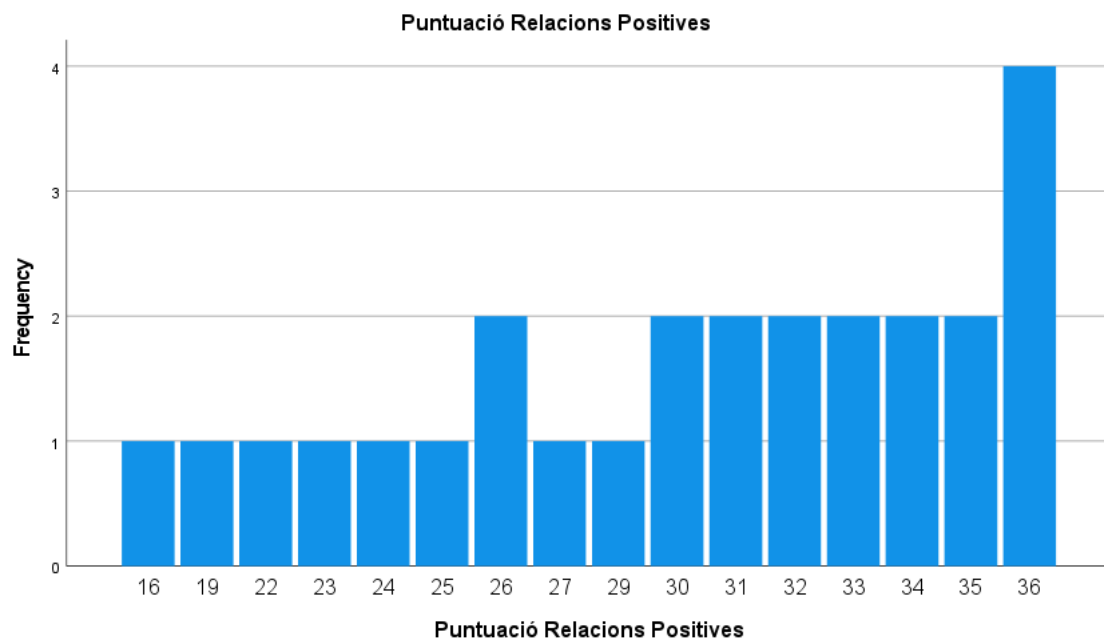
En segon lloc, respecte a les puntuacions d'autoacceptació (Figura 7), mostren una mitjana de 27,38 i una desviació típica de 6,080. Les puntuacions oscil·len entre 14 i 35 punts. En relació a les freqüències i als percentatges; 1 subjecte (3,8%) va obtenir una puntuació d'entre 10 a 15 punts, 3 subjectes (11,6%) van obtenir una puntuació d'entre 15 a 20 punts, 4 subjectes (15,4%) van obtenir una puntuació d'entre 20 a 25 punts, 6 subjectes (23%) van obtenir una puntuació d'entre 25 a 30 punts, 11 subjectes (42,4%) van obtenir una puntuació d'entre 30 a 35 punts, i 1 subjecte (3,8%) va obtenir una puntuació major a 35 punts.

Figura 7. Nombre de subjectes que han obtingut cada puntuació d'autoacceptació.



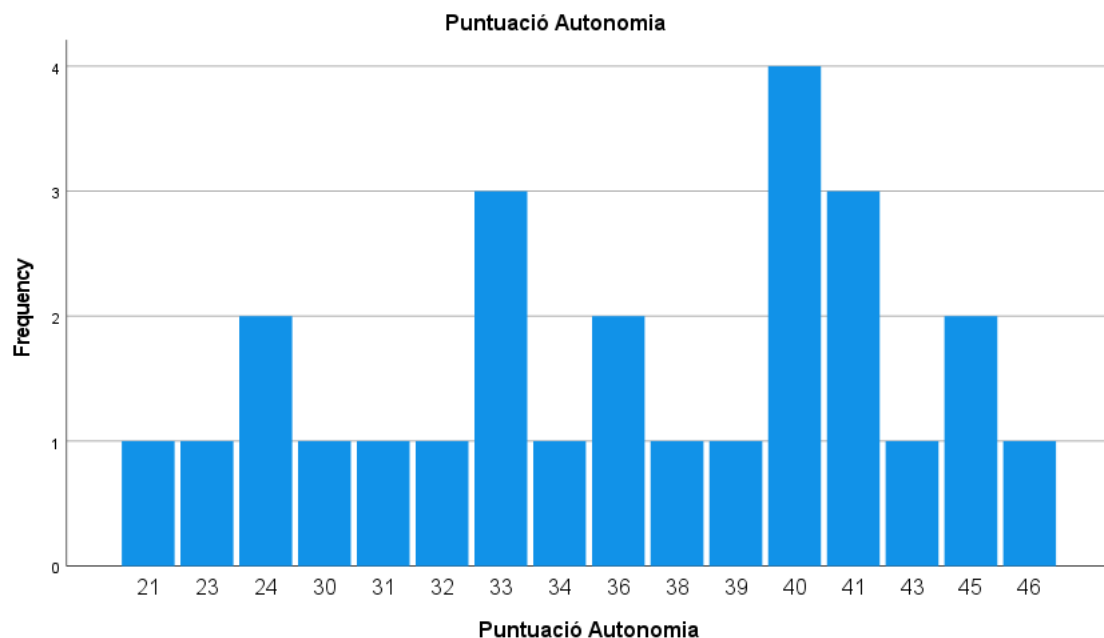
En tercer lloc, en relació amb als resultats obtinguts de la dimensió de relacions positives (Figura 8), la mitjana és de 29,65 i la desviació típica de 5,600. El rang de puntuacions oscil·la entre 16 i 36 punts. Respecte a les freqüències i als percentatges; cap subjecte va obtenir una puntuació d'entre 10 a 15 punts, 2 subjectes (7,7%) van obtenir una puntuació d'entre 15 a 20 punts, 3 subjectes (11,5%) van obtenir una puntuació d'entre 20 a 25 punts, 5 subjectes (19,3%) van obtenir una puntuació d'entre 25 a 30 punts, 10 subjectes (38,4%) van obtenir una puntuació d'entre 30 a 35 punts, i 6 subjectes (23,1%) van obtenir una puntuació d'entre 35 a 40 punts.

Figura 8. Nombre de subjectes que han obtingut cada puntuació de relacions positives.



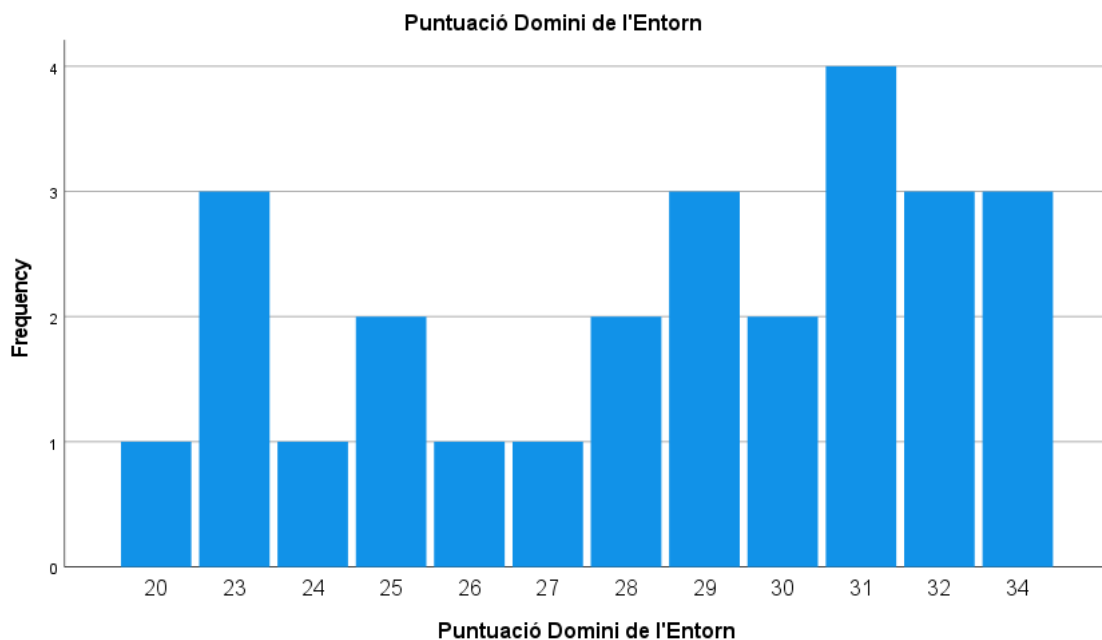
En quart lloc, en els resultats obtinguts d'autonomia (Figura 9), s'observa una mitjana de 35,73 i una desviació típica de 7,074. Les puntuacions es situen en un rang d'entre 21 i 46 punts. En relació a les freqüències i als percentatges; cap subjecte va obtenir una puntuació en els intervals d'entre 10 a 15 punts, i d'entre 15 a 20 punts, 4 subjectes (15,4%) van obtenir una puntuació d'entre 20 a 25 punts, cap subjecte va obtenir una puntuació d'entre 25 a 30 punts, 7 subjectes (26,9%) van obtenir una puntuació d'entre 30 a 35 punts, 4 subjectes (15,4%) van obtenir una puntuació d'entre 35 a 40 punts, 8 subjectes (30,8%) van obtenir una puntuació d'entre 40 a 45 punts, i 3 subjectes (11,5%) van obtenir una puntuació d'entre 45 a 50 punts.

Figura 9. Nombre de subjectes que han obtingut cada puntuació d'autonomia.



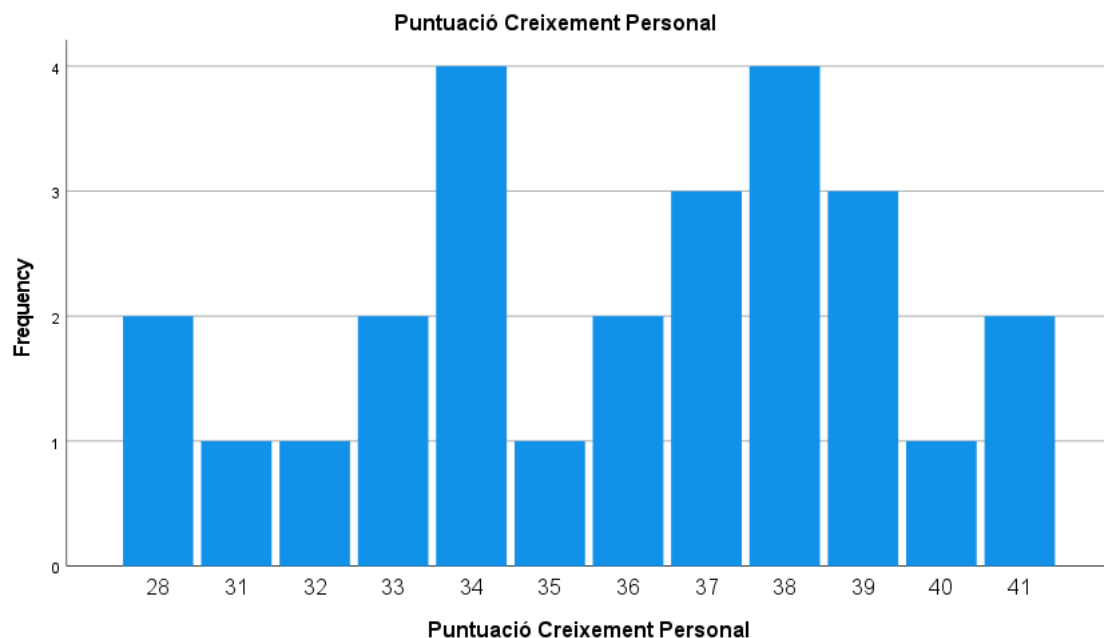
En cinquè lloc, pel que fa als resultats de la dimensió de domini de l'entorn (Figura 10), s'obté una mitjana de 28,50 i una desviació típica de 3,870. Les puntuacions oscil·len en un rang d'entre 20 i 34 punts. En relació a les freqüències i als percentatges; cap subjecte va obtenir una puntuació en els intervals d'entre 10 a 15 punts, i d'entre 15 a 20 punts, 5 subjectes (19,2%) van obtenir una puntuació d'entre 20 a 25 punts, 9 subjectes (34,6%) van obtenir una puntuació d'entre 25 a 30 punts, i 12 subjectes (46,2%) van obtenir una puntuació d'entre 30 a 35 punts.

Figura 10. Nombre de subjectes que han obtingut cada puntuació de domini de l'entorn.



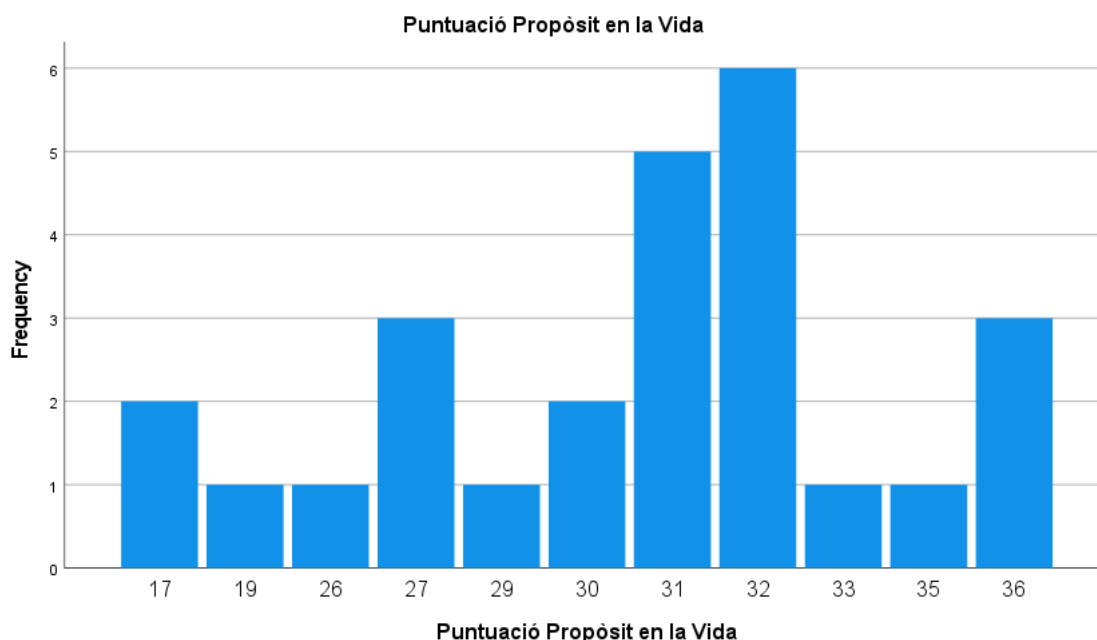
En sisè lloc, respecte a les puntuacions de creixement personal (Figura 11), mostren una mitjana de 35,77 i una desviació típica de 3,547. El rang de puntuacions oscil·la entre 28 i 41 punts. En relació a les freqüències i als percentatges; cap subjecte va obtenir una puntuació en els intervals d'entre 10 a 15 punts, d'entre 15 a 20 punts, i d'entre 20 a 25 punts, 2 subjectes (7,7%) van obtenir una puntuació d'entre 25 a 30 punts, 8 subjectes (30,8%) van obtenir una puntuació d'entre 30 a 35 punts, 13 subjectes (50%) van obtenir una puntuació d'entre 35 a 40 punts, i 3 subjectes (11,5%) van obtenir una puntuació d'entre 40 a 45 punts.

Figura 11. Nombre de subjectes que han obtingut cada puntuació de creixement personal.



En setè i últim lloc, en relació amb els resultats obtinguts de la dimensió de propòsit vital (Figura 12), la mitjana és de 29,69 i la desviació típica de 5,183. Les puntuacions oscil·len entre 17 i 36 punts. Respecte a les freqüències i als percentatges; cap subjecte va obtenir una puntuació d'entre 10 a 15 punts, 3 subjectes (11,5%) van obtenir una puntuació d'entre 15 a 20 punts, cap subjecte va obtenir una puntuació d'entre 20 a 25 punts, 5 subjectes (19,3%) van obtenir una puntuació d'entre 25 a 30 punts, 14 subjectes (53,8%) van obtenir una puntuació d'entre 30 a 35 punts, i 4 subjectes (15,4%) van obtenir una puntuació d'entre 35 a 40 punts.

Figura 12. Nombre de subjectes que han obtingut cada puntuació de propòsit vital.



#### 3.7.4. Resultats intel·ligència emocional i benestar psicològic

Després de comprovar que les dades segueixen una distribució normal, es duu a terme un anàlisi de correlació entre les variables mitjançant el Coeficient de correlació de Pearson, obtenint un índex de correlació de  $r=0.215$  ( $p=0.293$ ), el que indica que no existeix una correlació significativa entre la Intel·ligència Emocional i el Benestar Psicològic en la present mostra.

### **3.8. Proposta d'intervenció per a la millora de la intel·ligència emocional i el benestar psicològic**

A partir de teràpies d'Intel·ligència Emocional i de Benestar Psicològic vigents, estudiades en el marc teòric del treball, i les dades obtingudes a partir de l'estudi exploratori d'aquests dos constructes en la mostra, en aquest apartat es fa una proposta d'intervenció per a la millora de la intel·ligència emocional i el benestar psicològic en joves i adults.

#### **Descripció del projecte d'intervenció**

La següent proposta consisteix en una intervenció psicològica basada en Intel·ligència Emocional i Benestar Psicològic, per tal que aquests constructes presentin una millora en els participants del projecte. La proposta d'intervenció inclou el treball d'ambdós constructes, donada l'absència de relació lineal entre aquests.

D'una banda, la primera part de la intervenció està relacionada amb la TIE o teràpia basada en intel·ligència emocional. En aquest bloc del projecte es treballaran la intel·ligència emocional en general, i algunes de les quatre competències, que engloben aquest constructe, i que distingeixen Mayer i Salovey (1997); la *percepció emocional*, la *facilitació emocional*, la *comprensió emocional* i la *regulació emocional*.

D'altra banda, la segona part de la intervenció està relacionada amb el benestar psicològic, on es treballaran aquest aspecte en general, i algunes de les sis dimensions d'aquest, proposades per Ryff i Keyes (1995); l'*autoacceptació*, les *relacions positives*, l'*autonomia*, el *domini de l'entorn*, el *creixement personal* i el *propòsit vital*.

Pel que fa a les diferents branques, tant d'intel·ligència emocional, com de benestar psicològic, cal especificar que la teràpia es focalitzarà, principalment, en aquells aspectes, dels quals s'hagin obtingut puntuacions més baixes, de manera general, per part dels participants de l'estudi. D'aquesta manera, la intervenció es centra més a potenciar el desenvolupament de les competències que cal treballar, per tal que s'obtingui una millora i uns resultats finals similars a la resta de les competències, amb resultats satisfactoris.

## Destinatari

La present intervenció psicològica, per a la millora de la intel·ligència emocional i el benestar psicològic, va destinada a la població jove i adulta que ha participat com a mostra en aquest Treball Final de Grau. Per tant, està expressament dissenyada en funció dels resultats obtinguts a partir d'aquesta mostra.

## Objectius

L'objectiu general de la proposta d'intervenció coincideix amb el tercer objectiu específic del mateix estudi; elaborar una proposta d'intervenció psicològica per a la millora de la intel·ligència emocional i el benestar psicològic en joves i adults.

D'altra banda, els objectius específics de la present intervenció psicològica, estan relacionats amb la millora d'aquells aspectes, dels quals s'han obtingut puntuacions més baixes en els resultats de l'estudi. Per tant, pel que fa a la intel·ligència emocional dels participants, es pretén obtenir una millora especialment en les branques de *comprensió emocional* i *regulació emocional*. D'altra banda, en relació al benestar psicològic dels participants, l'objectiu és promoure un augment del benestar en les dimensions d'*autonomia*, d'*autoacceptació* i de *domini de l'entorn*.

## Sessions

Sessions	Objectius	Temporalització
1. Intel·ligència Emocional	<u>Part Teòrica</u> Proporcionar informació general sobre Intel·ligència Emocional, incloent: aproximació històrica, definició, dimensions del constructe i àmbits d'aplicació. <u>Part Pràctica</u> Posar en pràctica la Intel·ligència Emocional a partir de les següents activitats: grup de discussió, reflexió individual i escriptura terapèutica.	20 minuts Part Teòrica + 25 minuts Part Pràctica  45 minuts en total
2. Intel·ligència Emocional:	<u>Part Teòrica</u> Facilitar informació específica sobre Comprensió Emocional, incloent: definició,	20 minuts Part Teòrica +



Comprensió Emocional	<p>varietat d'emocions, causes i conseqüències de les emocions i relacions entre elles.</p> <p><u>Part Pràctica</u></p> <p>Practicar la Comprensió Emocional mitjançant exercicis de <i>canvis</i> i <i>combinacions</i> adaptats del test MSCEIT.</p>	<p>25 minuts Part Pràctica</p> <p>45 minuts en total</p>
3. Intel·ligència Emocional: Regulació Emocional	<p><u>Part Teòrica</u></p> <p>Oferir informació específica sobre Regulació Emocional, incloent: definició i estratègies per acceptar les emocions, identificar-ne la seva utilitat, i poder regular-les.</p> <p><u>Part Pràctica</u></p> <p>Practicar la Regulació Emocional mitjançant exercicis de <i>regulació emocional</i> i <i>relacions emocionals</i> adaptats del test MSCEIT.</p>	<p>20 minuts Part Teòrica</p> <p>+</p> <p>25 minuts Part Pràctica</p> <p>45 minuts en total</p>
4. Benestar Psicològic	<p><u>Part Teòrica</u></p> <p>Aportar informació general sobre Benestar Psicològic, incloent: aproximació històrica, definició, dimensions del constructe i àmbits d'aplicació.</p> <p><u>Part Pràctica</u></p> <p>Posar en pràctica el Benestar Psicològic a partir de les següents activitats: grup de discussió, reflexió individual i escriptura terapèutica.</p>	<p>20 minuts Part Teòrica</p> <p>+</p> <p>25 minuts Part Pràctica</p> <p>45 minuts en total</p>
5. Benestar Psicològic: Autonomia	<p><u>Part Teòrica</u></p> <p>Lliurar informació específica sobre Autonomia, incloent: definició, processos de presa de decisions i d'expressió d'emocions i opinions, i estratègies per potenciar l'autonomia.</p> <p><u>Part Pràctica</u></p> <p>Potenciar l'Autonomia a través d'activitats de reflexió, visualització i Role-Playing. Promoure l'autoconfiança.</p>	<p>20 minuts Part Teòrica</p> <p>+</p> <p>25 minuts Part Pràctica</p> <p>45 minuts en total</p>

<p>6. Benestar Psicològic: Autoacceptació</p>	<p><u>Part Teòrica</u> Presentar informació específica sobre Autoacceptació, incloent: definició i estratègies per potenciar-la, i presentació del constructe d'autoconcepte.</p> <p><u>Part Pràctica</u> Reforçar l'Autoacceptació a través d'activitats de reflexió, visualització i Role-Playing. Promoure una millora de l'autoconcepte.</p>	<p>20 minuts Part Teòrica + 25 minuts Part Pràctica  45 minuts en total</p>
<p>7. Benestar Psicològic: Domini de l'entorn</p>	<p><u>Part Teòrica</u> Exposar informació específica sobre Domini de l'entorn, incloent: definició i estratègies per potenciar-lo, i presentació de la <i>Línia del Temps</i>.</p> <p><u>Part Pràctica</u> Augmentar el Domini de l'entorn a través d'activitats de reflexió, visualització i Role-Playing. Fer una anàlisi dels objectius i les prioritats personals.</p>	<p>20 minuts Part Teòrica + 25 minuts Part Pràctica  45 minuts en total</p>

Taula 2. Sessions, objectius i temporalització de la proposta d'intervenció per a la millora de la intel·ligència emocional i el benestar psicològic.

### Metodologia

Segons Lizeretti (2017), la TIE consisteix en l'elaboració del diagnòstic emocional, és a dir, l'avaluació objectiva de les capacitats d'intel·ligència emocional del pacient i la seva percepció subjectiva sobre aquesta. Pel que fa a l'avaluació de les competències en intel·ligència emocional dels participants, en aquest treball ja s'han avaluat a través del test MSCEIT. I en relació a la intel·ligència emocional subjectiva dels participants, se'ls passarà una enquesta per avaluar la percepció que tenen sobre les seves pròpies habilitats, referents a aquest constructe.

Respecte al benestar psicològic, no es passarà cap enquesta a l'inici de la intervenció perquè ja s'ha obtingut aquesta informació prèviament, per a la realització d'aquest treball, a través de les Escales de Benestar Psicològic.

Seguidament, es duran a terme les set sessions de la intervenció, cadascuna amb els seus propis objectius i tasques. Les sessions es realitzaran de manera intensiva, una cada dia de la setmana, començant la primera un dilluns i acabant l'última un diumenge. Cada sessió estarà dividida en vint minuts d'explicació i vint-i-cinc minuts de pràctica, per tant, uns quaranta-cinc minuts en total, aproximadament.

Finalment, un cop acabades totes les sessions, per tal de poder avaluar si hi ha hagut una millora en la intel·ligència emocional i el benestar psicològic dels joves i adults, se'ls administraran les mateixes proves precedents a la teràpia. D'una banda, el test MSCEIT i una enquesta sobre la pròpia percepció d'intel·ligència emocional, i d'altra banda les Escales de Benestar Psicològic. D'aquesta manera, es podrà contrastar la nova informació amb les dades obtingudes prèviament a la intervenció.

### **Recursos**

Respecte als recursos necessaris per dur a terme la intervenció, d'una banda, com a recursos humans, es necessiten dues persones responsables de guiar les sessions, així com d'avaluar i promoure el desenvolupament de la intel·ligència emocional i el benestar psicològic dels participants. D'altra banda, com a recursos materials, es requereix un espai físic per poder posar en pràctica les sessions de la intervenció, així com els materials necessaris per a dur-les a terme: una aula equipada amb ordinador, projector, pissarra, taules i cadires, i per a cada participant, els exercicis de comprensió emocional i de regulació emocional adaptats del test MSCEIT, a més a més, del test MSCEIT, l'enquesta sobre intel·ligència emocional percebuda (dues per a cada subjecte) i les Escales de Benestar Psicològic per a cadascun.

### **Avaluació del projecte**

L'avaluació de l'eficàcia del projecte d'intervenció es farà a partir de l'anàlisi pre-post dels resultats de les proves que s'administraran als participants, abans de la intervenció i un cop finalitzada aquesta. D'aquesta manera s'avaluarà si hi ha hagut progrés tant en la intel·ligència emocional, com en el benestar psicològic dels participants.

#### **4. Discussió**

En el present apartat es discuteixen els resultats obtinguts en l'estudi, contrastant-los amb literatura científica rellevant, així com interpretant la seva concordança o discordança amb les hipòtesis plantejades. Els objectius general i específics d'aquest treball eren; a partir de l'estudi de la relació entre la intel·ligència emocional i el benestar psicològic en joves i adults, confeccionar una proposta d'intervenció per a la millora d'aquestes dimensions en la població objectiu, avaluar la intel·ligència emocional i el benestar psicològic de joves i adults, analitzar si hi ha una correlació significativa entre la intel·ligència emocional i el benestar psicològic de la mostra de joves i adults, i elaborar una proposta d'intervenció per a la millora de la intel·ligència emocional i el benestar psicològic en joves i adults.

Pel que fa a les puntuacions d'Intel·ligència Emocional del test MSCEIT, d'una banda, en la puntuació total d'Intel·ligència Emocional, la mostra de l'estudi va presentar una mitjana de 113 punts. Aquesta mitjana obtinguda es troba entre 110 i 130 punts, en la categorització "molt competent", del test MSCEIT, en Intel·ligència Emocional. Cal destacar que cap subjecte va obtenir una puntuació total d'Intel·ligència Emocional d'entre 0 a 70 punts, de la categorització "necessita millorar", i que un 15,4% dels participants de la mostra van obtenir una puntuació total, d'aquest constructe, major de 130 punts, considerats com a "experts". D'altra banda, en les puntuacions de les quatre branques d'Intel·ligència Emocional, les mitjanes de percepció emocional, facilitació emocional, comprensió emocional i regulació emocional, van ser 105.77, 102.12, 101.04 i 100.54, respectivament. Per tant, totes es situen en la categorització "competent", del test MSCEIT, de les branques d'Intel·ligència Emocional. Aquests resultats van en la mateixa línia que els aportats per Extremera et al., (2006), els quals van realitzar un estudi on s'avaluaven les quatre branques d'intel·ligència emocional i van obtenir puntuacions més favorables en percepció emocional i facilitació emocional, mentre que els resultats més desfavorables van ser els de comprensió emocional i regulació emocional. De la mateixa manera, més endavant, Gabel-Shemueli et al., (2012) van realitzar un estudi i es van obtenir puntuacions més altes en les dimensions de percepció emocional i

facilitació emocional i puntuacions més baixes en les dimensions de comprensió emocional i regulació emocional.

En relació a les puntuacions de les Escales de Benestar Psicològic, en el present estudi es va obtenir una mitjana de 186.73 punts en la puntuació total de l'Escala de Benestar Psicològic. D'altra banda, en les puntuacions de les dimensions de Benestar Psicològic, les mitjanes d'autoacceptació, de relacions positives, d'autonomia, de domini de l'entorn, de creixement personal i de propòsit vital, van ser de 27.38, 29.65, 35.73, 28.50, 35.77, 29.69 punts, respectivament. No obstant això, segons la proximitat que hi ha entre les mitjanes de cada dimensió i la seva màxima puntuació possible, l'ordre de les dimensions en què es van obtenir des de resultats més favorables a menys favorables va ser el següent; en primer lloc, la de creixement personal, en segon lloc, la de propòsit vital, en tercer lloc, la de relacions positives, en quart lloc, la de domini de l'entorn, en cinquè lloc, la d'autoacceptació, i per últim, la d'autonomia. Per tant, mentre que els participants de la mostra van presentar, segons els resultats, una sensació positiva d'haver evolucionat i crescut personalment al llarg de la seva vida, una certesa i confiança cap als objectius i orientacions futures, i una xarxa de persones amb les quals es relacionen de manera adequada i saludable, també van mostrar, un desfavorable domini de l'entorn i de les responsabilitats personals en el moment present, un baix nivell d'autoconcepte, i poca autoconfiança i incomoditat a l'hora de prendre decisions i expressar opinions, sense que l'entorn hi influeixi. Aquests resultats van en consonància amb els de l'estudi realitzat per Rodríguez et al., (2015), on les dimensions de propòsit vital i relacions positives van presentar puntuacions elevades, mentre que les dimensions de domini de l'entorn i autonomia, també van mostrar puntuacions més baixes. Tanmateix, en un altre estudi realitzat per Mayordomo et al., (2016), on s'avaluaven les dimensions del benestar psicològic, en joves i adults, també es van obtenir puntuacions altes en creixement personal, propòsit vital i relacions positives, i puntuacions baixes en domini de l'entorn i autonomia. No obstant això, ambdues investigacions van mostrar puntuacions elevades en la dimensió d'autoacceptació, mentre que en la mostra del present estudi va ser la segona dimensió amb puntuació més baixa. La raó d'aquesta diferència pot ser deguda

a que, en general, els subjectes d'aquest estudi presentaven un autoconcepte més baix.

Quant a la relació entre les puntuacions totals obtingudes d'Intel·ligència Emocional i de Benestar Psicològic, els anàlisis del present estudi van evidenciar una incorrelació entre aquests dos constructes ( $r=0.215$ ;  $p=0.293$ ). Per tant, en relació a la hipòtesi general del present estudi, no podem afirmar l'existència de relació lineal entre aquestes dues variables en els individus que conformaven la nostra mostra (joves i adults). Aquests resultats no coincideixen amb la literatura anterior, donat que, per exemple, Ferragut i Fierro (2012), van realitzar un estudi en pre-adolescents per avaluar la relació entre intel·ligència emocional i benestar personal, a més a més, de la variable de rendiment acadèmic, i van obtenir com a resultats que existeix una correlació significativa entre benestar i intel·ligència emocional. Així mateix, un estudi que van realitzar Veliz et al., (2018) sobre la intel·ligència emocional i el benestar psicològic, en professionals d'infermeria, van obtenir també, que existeix una correlació directa i significativa entre les dimensions de les escales d'intel·ligència emocional i benestar psicològic. Aquestes diferències poder ser degudes al fet que la nostra mostra estava formada per 26 participants, mentre que la d'aquests estudis per 100 subjectes aproximadament.

La baixa correlació entre les dues variables va comportar que en l'elaboració de la proposta d'intervenció, es plantegés la necessitat de dissenyar exercicis on es treballés, de manera específica, tant la Intel·ligència Emocional com el Benestar psicològic, per tal que millorin ambdós constructes en població jove i adulta.

Així, les hipòtesis dels objectius específics 1 i 2, en les quals s'hipotitzava que els joves i adults que presentessin un major nivell d'intel·ligència emocional, presentarien un millor benestar psicològic, i els joves i adults que presentessin un menor nivell d'intel·ligència emocional, presentarien un pitjor benestar psicològic, no es confirmen, ja que, la correlació entre aquestes dues variables va resultar molt baixa i no significativa. Tot i això, Pineda (2012) va dur a terme un estudi entre estudiants universitaris sobre intel·ligència emocional i benestar psicològic, obtenint que, quan major era la intel·ligència emocional dels subjectes, major era el benestar psicològic, concretament, en les dimensions d'autoacceptació, de relacions positives, de domini de l'entorn, de creixement

personal i de propòsit vital. Una de les possibles explicacions que es donen en la literatura sobre aquesta relació sobre els dos constructes, és degut a la manca d'habilitats emocionals de les persones, donat que aquesta està relacionada amb el malestar psicològic, és a dir, la dificultat per comprendre i regular les emocions, que, en conseqüència, comporta patiment psicològic (Lizeretti, 2017).

Finalment, pel que fa a la hipòtesi de l'objectiu específic 3, la qual plantejava que la intel·ligència emocional i el benestar psicològic millorarien si es realitzaven i s'entrenaven activitats concretes d'una intervenció que pretén potenciar aquests aspectes. Aquesta hipòtesi no la vam comprovar de manera pràctica en aquest estudi, donat que l'objectiu era plantejar una proposta d'intervenció, per ser aplicada en futurs estudis. No obstant això, hi ha estudis que demostren l'efectivitat dels programes d'intervenció que treballen aquests constructes. D'una banda, Nelis et al., (2009) van dissenyar un programa d'intervenció per avaluar si era possible augmentar la intel·ligència emocional. Mentre que el grup experimental va rebre un breu entrenament, de quatre sessions, d'intel·ligència emocional, el grup control no va rebre cap tipus d'intervenció sobre aquest aspecte. Els resultats van mostrar un augment significatiu, tant en la identificació d'emocions, com en les habilitats de regulació emocional, en el grup experimental, mentre que el grup control no va expressar cap canvi, ni millora respecte a la intel·ligència emocional. D'altra banda, García-Álvarez et al., (2018) van realitzar un programa de benestar psicològic, que tenia com a objectiu avaluar l'efecte de la intervenció sobre aquest constructe en els participants de l'estudi. A partir de l'aplicació del *Programa Creciendo Fuertes*, sobre el benestar psicològic i l'autoeficàcia generalitzada en adolescents, van obtenir com a resultats, un increment significatiu en la variable de benestar psicològic, a més a més, de diferències significatives de la variable avaluada abans i després de l'aplicació del programa.

## **5. Limitacions**

Algunes limitacions del present estudi van ser, en primer lloc, la situació d'emergència sanitària de la Covid-19 que va impedir el contacte presencial amb la tutora del treball, tot i això, es van realitzar, sense problema, les tutories de manera virtual. En segon lloc, l'obtenció d'una mostra petita per a l'estudi, degut a que els resultats del test MSCEIT només es van poder corregir de manera remunerada. No obstant això, haver-ho fet d'aquesta manera va presentar un avantatge i és que es va obtenir un document, per a cada participant, amb el seu perfil complet de cada aspecte que analitza el test MSCEIT, amb la puntuació total, i les puntuacions obtingudes en cada àrea, branca i tasca del test. I en tercer lloc, un altre aspecte que va poder influir en els resultats va ser la situació pandèmica en el moment de passar els instruments de mesura dels constructes, ja que molts subjectes es van preocupar pels resultats que obtindrien en relació al benestar psicològic, degut a la disminució del benestar i satisfacció vital, en general, per la Covid-19.

## **6. Futures línies d'investigació**

Per a la millora d'aquest estudi, en un futur, es podria realitzar una recerca similar, on la mostra de la qual fos major i es centrés en una franja d'edat concreta. D'aquesta manera, la possibilitat de generalitzar els resultats seria major. Tanmateix, augmentaria la probabilitat d'obtenir una correlació significativa entre la Intel·ligència Emocional i el Benestar Psicològic dels participants. De la mateixa manera, també seria interessant reelaborar i aplicar la proposta d'intervenció per poder avaluar l'eficàcia d'aquesta i comprovar la hipòtesi que la intel·ligència emocional i el benestar psicològic milloren si s'entrenen les habilitats de manera específica, a través de la realització de tasques i activitats d'una intervenció que pretén potenciar aquests aspectes.



## 7. Conclusions

En primer lloc, cal recordar que l'objectiu general del present Treball de Final de Grau, el qual anava enfocat a l'estudi de la relació entre la intel·ligència emocional i el benestar psicològic en joves i adults, així com en la confecció d'una proposta d'intervenció per a la millora d'aquestes dimensions en la població objectiu. De manera específica, es pretenia avaluar la intel·ligència emocional i el benestar psicològic de joves i adults; analitzar si hi havia una correlació significativa entre la intel·ligència emocional i el benestar psicològic de la mostra de joves i adults; i elaborar una proposta d'intervenció psicològica per a la millora de la intel·ligència emocional i el benestar psicològic en joves i adults.

En relació al primer constructe estudiat, la Intel·ligència Emocional és una característica molt rellevant degut al fet que vivim en societat, i per tant estem en constant interacció amb els altres. Aquestes contínues interaccions fan que apareguin en nosaltres una sèrie d'emocions que cal gestionar, per tal que les relacions siguin efectives i satisfactòries. Com bé van definir Mayer i Salovey, la Intel·ligència Emocional és la competència de percepció, assimilació, comprensió i regulació de les nostres emocions i les dels que ens envolten. D'aquesta manera, es tracta de desenvolupar una habilitat que ens permeti utilitzar les emocions com a recurs i no com a barrera, en la realització de les nostres activitats quotidianes. En el present estudi es va optar per la utilització d'una mesura d'habilitat o d'execució de tasques emocionals per avaluar el nivell d'intel·ligència emocional, ja que es va considerar més oportú per obtenir una aproximació més fiable i objectiva sobre el constructe en la mostra. A més a més, d'aquesta manera els participants van poder posar en pràctica les seves competències. De l'altra manera, mesurant la intel·ligència emocional a través de qüestionaris o autoinformes, s'hagués obtingut una valoració subjectiva sobre la pròpia competència en aquest àmbit. Aquest darrer aspecte també hagués sigut interessant d'estudiar, però a fi de dissenyar una proposta d'intervenció, la primera alternativa mostrava l'avantatge que en els resultats es van poder analitzar les fortaleces i les debilitats en les competències d'intel·ligència emocional dels participants, i així, en un futur, poder-les treballar de manera més concreta i específica a través d'un programa d'intervenció. Així doncs, respecte als resultats d'Intel·ligència Emocional que es van obtenir en el present estudi,

els subjectes de la mostra van presentar competència en les puntuacions de les quatre branques i, molta competència en la puntuació total d'Intel·ligència Emocional. A més a més, cap subjecte va obtenir una puntuació total d'Intel·ligència Emocional de la categoria més baixa i un 15,4% dels participants van obtenir una puntuació d'expert en la Intel·ligència Emocional Total. Per tant, aquests resultats indiquen un bon nivell d'Intel·ligència Emocional en la mostra de l'estudi. En relació a les branques de comprensió i regulació emocional, son les que van obtenir puntuacions més baixes respecte a les altres, tant en el present estudi, com en altres estudis que es van analitzar. Aquestes son, doncs, les competències d'Intel·ligència Emocional que presenten més dificultat i que caldria potenciar i desenvolupar en les persones.

Pel que fa al segon constructe estudiat, el Benestar Psicològic és l'estat mental que reflecteix un funcionament vital positiu i satisfactori. Diversos autors relacionen el concepte amb l'experimentació d'emocions positives i negatives i el judici que fem sobre les nostres experiències i el propi benestar. D'altra banda, també es relaciona amb el desenvolupament de capacitats determinades i el creixement personal. En resum, el benestar psicològic es podria definir com la satisfacció vital que hom experimenta. En relació als models d'estudi, aquests van des de teories universals, situacionals, de l'adaptació i de les discrepàncies, fins a concepcions més modernes sobre el benestar. En el present estudi, es va utilitzar una mesura d'avaluació del Benestar Psicològic dissenyada a partir d'una visió multidimensional del benestar, per tant, per avaluar-lo es van haver de tenir en compte aspectes socials i de l'entorn. Cal recordar que les dimensions estudiades en la mostra van ser l'autoacceptació, les relacions positives, l'autonomia, el domini de l'entorn, el creixement personal i el propòsit vital. La realització d'aquesta enquesta va permetre als participants de l'estudi fer una reflexió individual sobre els diferents àmbits vitals proposats. A més a més, de l'avaluació d'aquests i l'elaboració d'una proposta d'intervenció sobre les dimensions que caldria millorar per obtenir un major nivell de benestar psicològic. Així doncs, en relació als resultats de Benestar Psicològic que es van obtenir en el present estudi, en general, els subjectes de la mostra van presentar un adequat nivell de benestar psicològic, tot i que va resultar més baix de l'esperat. Pel que fa a les dimensions es van obtenir puntuacions més baixes en domini de

l'entorn, autoacceptació i autonomia. En altres estudis analitzats es van obtenir resultats similars, excepte en la dimensió d'autoacceptació, on no és habitual que aquesta, obtingui puntuacions més desfavorables, sinó al revés. Per tant, com ja s'ha comentat en l'apartat de Discussió, els participants afirmaven, a través dels resultats, haver evolucionat i crescut personalment, conèixer els seus objectius i orientacions futures i tenir una xarxa de relacions saludables i satisfactòries. D'altra banda, van mostrar certa dificultat en el domini de l'entorn i de les responsabilitats, així com un baix nivell d'autoconcepte i escassa autoconfiança per prendre decisions i expressar opinions, per la influència de l'entorn.

En relació al primer objectiu específic, en definitiva, ambdós constructes estudiats, Intel·ligència Emocional i Benestar Psicològic, son dues dimensions que ajuden a promoure la salut mental de les persones. Per tant, és essencial estudiar-los en més profunditat i promoure'ls en la població general. En l'actualitat, vivim en una societat on la pressa i la distractibilitat hi son molt presents, aquests dos aspectes, entre d'altres, no afavoreixen un *modus vivendi* centrat en el present, cosa que dificulta una bona gestió de les emocions, ja que aquestes solen estar arrelades al passat o enfocades al futur. Tanmateix, d'aquesta manera es veu perjudicada la nostra capacitat d'apreciar les essencials i petites coses de la vida que donen un toc de *màgia* i que ens beneficien a l'hora de poder experimentar benestar psicològic.

Pel que fa al segon objectiu específic, la relació entre la Intel·ligència Emocional i el Benestar Psicològic, diversos estudis mostren l'existència de correlació entre les dues qüestions psicològiques. No obstant, en el present estudi es van haver de refutar les hipòtesis basades en aquesta relació, donat que no es va trobar una relació significativa entre aquests dos constructes. Pel que fa a la mostra de l'estudi, cal recordar que aquesta, la constituïa una població jove i adulta, d'entre 19 i 59 anys, i que per tant, també, diferents franges d'edat. La qual cosa, pot significar que hi hagués hagut diferències en les puntuacions degut al cicle vital en què es trobava cada participant i els factors característics de cada etapa, tot i que aquest aspecte no es va estudiar en el treball.

Respecte al tercer objectiu específic, a partir dels resultats obtinguts en els darrers dos objectius, es va confeccionar una proposta d'intervenció per ser

aplicada en futures investigacions. Així, aquesta proposta consistia en set sessions per treballar de manera teòrica i pràctica, la Intel·ligència Emocional, la Comprensió Emocional, la Regulació Emocional, el Benestar Psicològic, l'Autonomia, l'Autoacceptació, i el Domini de l'entorn, aconseguint, així una intervenció que millori tant la intel·ligència emocional com el benestar psicològic.

Quant al procés d'aprenentatge, la realització d'aquest treball m'ha aportat l'experiència de dur a terme un projecte de recerca al llarg de sis mesos, aproximadament, fet que ha anat acompanyat de constància, organització, paciència i evolució, entre d'altres. En relació a aspectes més acadèmics, considero que m'ha servit per posar en pràctica algunes competències com serien la cerca d'informació de fonts vàlides, i el procediment d'obtenció de dades, des del consentiment informat a la mesura de constructes, a través d'instruments validats, fins a l'anàlisi de resultats. Sobre el tema estudiat, he après que hi ha diferents concepcions d'Intel·ligència Emocional, així com, diverses mesures d'avaluació i diferents àmbits d'actuació. Seguint en la mateixa línia, el Benestar Psicològic és un constructe que presenta un gran ventall de definicions i que s'ha relacionat amb molts altres aspectes de satisfacció vital. Tanmateix, he pogut aplicar aquests coneixements en la realització d'una proposta d'intervenció, cosa que m'ha permès aprendre a dissenyar-ne una. Per concloure, d'una banda, tots aquests aprenentatges em serviran per a la meva futura professió com a psicòloga, i d'altra banda, el present estudi pot servir per a futures investigacions sobre Intel·ligència Emocional i Benestar Psicològic i altres qüestions relacionades.

## 8. Referències bibliogràfiques

Bariso, J. (2018). *Inteligencia emocional para la vida cotidiana. Una Guía para el Mundo Real*. Sirio.

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. Consultat des de:

<https://www.redalyc.org/pdf/647/64720105.pdf>

Castro Solano, A. (2009). El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 47-72. Consultat des de: <https://www.redalyc.org/pdf/274/27419066004.pdf>

Díaz, D. et al. (2006) Adaptación espanyola de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577. Consultat des de: <http://www.psicothema.com/pdf/3255.pdf>

Extremera, N., Mestre, Fernández-Berrocal, P., J.M., Guil, Rocío. (2004). Medidas de evaluación de la inteligencia emocional. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 36(2), 209-228. Consultat des de:

<https://www.redalyc.org/pdf/805/80536203.pdf>

Extremera, N. Fernández-Berrocal, P., Ruíz-Aranda, D., Cabello, R. (2006). *Inteligencia emocional, estilos de respuesta y depresión*. Universidad de Málaga, 12(2-3), 191-205. Consultat des de:

[https://www.researchgate.net/publication/230886971\\_Inteligencia\\_emocional\\_estilos\\_de\\_respuesta\\_y\\_depresion](https://www.researchgate.net/publication/230886971_Inteligencia_emocional_estilos_de_respuesta_y_depresion)

Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. (2009). La Inteligencia Emocional y el estudio de la felicidad. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 66(23,3), 85-108. Consultat des de:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3098211>

Ferragut, M., Fierro, A. (2012). Inteligencia emocional, bienestar personal y rendimiento académico en preadolescentes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44(3), 95-104. Consultat des de:

<https://www.redalyc.org/pdf/805/80525022008.pdf>

Gabel-Shemueli, R., Peralta Rondan, V., Paiva Lozano, R. A., Aguirre Huarcaya, G. (2012). Estrés laboral: relaciones con inteligencia emocional, factores demográficos y ocupacionales. *Revista Venezolana de Gerencia*, 17(58), 271-290. Consultat des de: <https://www.redalyc.org/pdf/290/29023348005.pdf>

García-Álvarez, D., Soler, M. J., Cobo-Rendón, R. (2018). Efectos del Programa Creciendo Fuertes sobre el bienestar psicológico y autoeficacia generalizada en adolescentes: estudio preliminar. *Revista Búsqueda*, 5(20), 28-47. Consultat des de: [https://www.researchgate.net/publication/327902257\\_Efectos\\_del\\_Programa\\_Creciendo\\_Fuertes\\_sobre\\_el\\_bienestar\\_psicologico\\_y\\_autoeficacia\\_generalizada\\_en\\_adolescentes\\_estudio\\_preliminar](https://www.researchgate.net/publication/327902257_Efectos_del_Programa_Creciendo_Fuertes_sobre_el_bienestar_psicologico_y_autoeficacia_generalizada_en_adolescentes_estudio_preliminar)

Lizeretti, N. P. (2017). Terapia basada en Inteligencia Emocional: Un Trabajo sistemático con emociones en psicoterapia. *Revista de Psicoterapia*, 28(107), 175-190. Consultat des de:

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6524245.pdf>

Martínez, A. E., Piqueras, J. A., Ramos, V., Oblitas, L. A. (2019). Implicaciones de la inteligencia emocional en la salud y el bienestar emocional. *Avances En Psicología*, 17(1), 101-115. Consultat des de:

<http://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/1912>

Mayordomo, T., Sales, A., Satorres, E., Meléndez, J. C. (2016). Bienestar psicológico en función de la etapa de vida, el sexo y su interacción. *Pensamiento Psicológico*, 14(2), 101-112. Consultat des de:

[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1657-89612016000200008](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-89612016000200008)

Nelis, D., Quoidbach, J., Mikolajczak, M., Hansenne, M. (2009). Increasing emotional intelligence: (How is it possible?). *Personality and Individual Differences*, 47(1), 36-41. Consultat des de:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886909000567>

Pineda, C. (2012). *Inteligencia Emocional y Bienestar Personal en estudiantes universitarios en ciencias de la salud*. Repositorio Institucional de la Universidad de Málaga. Consultat des de: <https://riuma.uma.es/xmlui/handle/10630/5384>

Rosa- Rodríguez, Y., Negrón Cartagena, N., Maldonado Peña, Y., Quiñones Berrios, A., Toledo Osorio, N. (2015). Dimensiones de bienestar psicológico y apoyo social percibido con relación al sexo y nivel de estudio en universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 33(1), 31-43. Consultat des de: <https://www.redalyc.org/pdf/799/79933768003.pdf>

Velis Burgos, A. L., Döner Paris, A. P., Soto Salcedo, A., Reyes Lobos, J. L., Ganga Contreras, F. (2018). Inteligencia emocional y bienestar psicológico en profesionales de enfermería del sur de Chile. *Universidad de Los Lagos*, 16(2). Consultat des de: <http://scielo.sld.cu/pdf/ms/v16n2/ms09216.pdf>

Vielma Rangel, J., Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Educere*, 14(49), 265-275. Consultat des de: <https://www.redalyc.org/pdf/356/35617102003.pdf>

Zarela, R. (2018). *Personalidad, inteligencia emocional y bienestar psicológico en adolescentes de colegios públicos de Lima Norte*. Repositorio Académico USMP. Consultat des de:

[https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/4468/saez\\_br.pdf?sequence=3](https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/4468/saez_br.pdf?sequence=3)


## 9. Anexos

### Annex 1: Test MSCEIT

#### Sección A


# MSCEIT™

**Sección A**

1. 

**Instrucciones:** Observe la cara de la imagen e indique en qué grado expresa los sentimientos que aparecen a continuación.  
(Por favor, seleccione una opción para cada sentimiento y márquela en la hoja de respuestas).

1. Ausencia de felicidad	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5	Felicidad extrema
2. Ausencia de miedo	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5	Miedo extremo
3. Ausencia de sorpresa	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5	Sorpresa extrema
4. Ausencia de asco	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5	Asco extremo
5. Ausencia de entusiasmo	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5	Entusiasmo extremo

1



## Sección B

# MSCEIT™

### Sección B

**Instrucciones:** Por favor, seleccione el grado de utilidad de cada una de las emociones en las situaciones que aparecen a continuación. Responda en la hoja de respuestas de acuerdo a la siguiente escala:

Nada útil 1 2 3 4 5 Muy útil

1. ¿Qué estado de ánimo sería útil sentir cuando preparamos unos adornos nuevos y emotivos para una fiesta de cumpleaños?

1. Fastidio
2. Aburrimiento
3. Alegría

2. ¿Qué estado de ánimo sería útil sentir cuando componemos una marcha militar animada?

1. Enojo
2. Entusiasmo
3. Frustración

3. ¿Qué estado de ánimo sería útil sentir cuando preparamos una receta de cocina complicada y difícil?

1. Tensión
2. Pena
3. Estado de ánimo neutral

4. ¿Qué estado de ánimo sería útil sentir cuando tratamos de entender qué causó una pelea entre tres niños? Cada niño cuenta una historia diferente sobre cómo empezó la pelea. Averiguar qué ocurrió requiere atender a los detalles de las historias y evaluar los hechos.

1. Felicidad
2. Sorpresa
3. Tristeza



## Sección C

5. ¿Qué estado de ánimo sería útil que sintiera un médico cuando selecciona un tratamiento para un paciente con un tumor cancerígeno? El doctor debe aplicar varios procedimientos eficaces, pero conflictivos entre sí al tratar el tumor.

1. Felicidad
2. Estado de ánimo neutral
3. Enojo y desafío

## Sección C

**Instrucciones:** Seleccione la que, según su opinión, sea la mejor alternativa en cada uno de los siguientes enunciados y márkela en la hoja de respuestas.

1. Marisa se sentía cada vez más y más avergonzada, y comenzó a sentirse despreciable. Más tarde, se sintió \_\_\_\_\_.
  - a. abrumada
  - b. deprimida
  - c. avergonzada
  - d. cohibida
  - e. inquieta
  
2. Francisco se sentía contento cuando pensaba en su vida y cuanto más reflexionaba sobre las cosas buenas que había hecho y la alegría que había provocado en los demás, más \_\_\_\_\_ se sentía.
  - a. sorprendido
  - b. deprimido
  - c. aceptado
  - d. feliz
  - e. asombrado
  
3. Natalia nunca había estado tan sorprendida en su vida. Pero cuando se recuperó un poco de la conmoción por la pérdida y se dio cuenta de que podía beneficiarse de la situación si reflexionaba cuidadosamente, ella \_\_\_\_\_.
  - a. se sintió asombrada
  - b. se sintió confusa
  - c. negó la situación
  - d. se sintió expectante
  - e. se sintió pensativa

## Sección D



### Sección D

**Instrucciones:** Seleccione una opción en cada una de las acciones y márkela en la hoja de respuestas.

1. María se levantó sintiéndose bastante bien. Había dormido estupendamente, se encontraba muy descansada y no tenía ningún tipo de inquietud o preocupación. ¿Cómo ayudaría cada una de estas acciones a mantener su estado de ánimo?

**Acción 1:** Se levantó y disfrutó del resto del día.

- a. Muy ineficaz      b. Algo ineficaz      c. Ni eficaz, ni ineficaz      d. Algo eficaz      e. Muy eficaz

**Acción 2:** María disfrutó de ese sentimiento y decidió pensar y apreciar todas las cosas que le iban bien.

- a. Muy ineficaz      b. Algo ineficaz      c. Ni eficaz, ni ineficaz      d. Algo eficaz      e. Muy eficaz

**Acción 3:** Decidió que era mejor ignorar el sentimiento porque de todos modos no duraría mucho.

- a. Muy ineficaz      b. Algo ineficaz      c. Ni eficaz, ni ineficaz      d. Algo eficaz      e. Muy eficaz

**Acción 4:** Aprovechó ese sentimiento positivo para llamar a su madre, que había estado deprimida, e intentó animarla.

- a. Muy ineficaz      b. Algo ineficaz      c. Ni eficaz, ni ineficaz      d. Algo eficaz      e. Muy eficaz

2. Andrés trabaja tan duro, incluso más, que uno de sus colegas. De hecho, por lo general sus ideas son mejores y obtiene resultados muy positivos para la compañía. Su colega hace un trabajo mediocre pero se implica en la política de la empresa de tal manera que progresa. Así, cuando el jefe de Andrés anunció que el premio al mérito anual sería para su colega, Andrés se enojó mucho. ¿En qué grado serían eficaces cada una de estas acciones para ayudar a Andrés a sentirse mejor?

**Acción 1:** Andrés se tomó un descanso y recapitó sobre las cosas buenas de su vida y su trabajo.

- a. Muy ineficaz      b. Algo ineficaz      c. Ni eficaz, ni ineficaz      d. Algo eficaz      e. Muy eficaz

**Acción 2:** Hizo una lista de las características positivas y negativas de su colega.

- a. Muy ineficaz      b. Algo ineficaz      c. Ni eficaz, ni ineficaz      d. Algo eficaz      e. Muy eficaz

**Acción 3:** Se sintió fatal por comportarse de esa manera y se dijo que no conseguiría nada enfadándose por algo que escapaba a su control.

- a. Muy ineficaz      b. Algo ineficaz      c. Ni eficaz, ni ineficaz      d. Algo eficaz      e. Muy eficaz

**Acción 4:** Andrés decidió decirle a la gente que su colega había realizado un trabajo muy pobre y que, por tanto, no se merecía el premio. Reunió documentos e informes para demostrar su punto de vista y así fundamentar su palabra.

- a. Muy ineficaz      b. Algo ineficaz      c. Ni eficaz, ni ineficaz      d. Algo eficaz      e. Muy eficaz

## Sección E

# MSCEIT™

## Sección E

1.



**Instrucciones:** Observe la imagen e indique en qué grado expresa los sentimientos que aparecen a continuación.

*(Por favor, seleccione una opción para cada emoción y márquela en la hoja de respuestas).*

	1	2	3	4	5
1. Felicidad					
2. Tristeza					
3. Miedo					
4. Enojo					
5. Asco					



Sección F

**Instrucciones:** En cada uno de los siguientes enunciados se le pide que se imagine sintiéndose de una manera determinada. Conteste lo mejor que pueda, incluso si no es capaz de imaginar ese sentimiento. Responda en la hoja de respuestas de acuerdo a la siguiente escala:

Nada parecido					Muy parecido
1	2	3	4	5	

1. Imagine que se siente culpable porque olvidó visitar a un buen amigo que tiene una enfermedad grave. Al mediodía se da cuenta de que ha olvidado por completo ir a verlo al hospital. ¿En qué grado ese sentimiento de culpabilidad se parece a cada uno de los siguientes términos?

1. Frío
2. Azul
3. Dulce

2. Imagínese que se siente contento en un día maravilloso y le va todo muy bien en el trabajo y con su familia. ¿En qué grado ese sentimiento de satisfacción se parece a cada una de las siguientes sensaciones?

1. Cálido
2. Púrpura
3. Salado

3. Imagine que se está sintiendo frío, lento y afilado. ¿En qué grado ese sentimiento se parece a cada uno de los siguientes términos?

1. Desafiado
2. Aislado
3. Sorprendido

4. Imagine que se siente intenso, grande, delicado y verde brillante. ¿En qué grado ese sentimiento se parece a cada uno de los siguientes términos?

1. Entusiasmado
2. Celoso
3. Asustado

5. Imagine que se siente cerrado, oscuro y paralizado. ¿En qué grado ese sentimiento se parece a cada uno de los siguientes términos?

1. Triste
2. Contento
3. Calmado

Sección G

**Instrucciones:** Seleccione la mejor alternativa en cada uno de los siguientes enunciados. Márquela en la hoja de respuestas.

1. Un sentimiento de preocupación es la combinación de emociones de \_\_\_\_\_.
  - a. amor, ansiedad, sorpresa y enojo
  - b. sorpresa, orgullo, enojo y miedo
  - c. aceptación, ansiedad, miedo y expectación
  - d. miedo, alegría, sorpresa y vergüenza
  - e. ansiedad, cuidado y expectación
2. Otra palabra para «esperar sistemáticamente el placer» es \_\_\_\_\_.
  - a. optimismo
  - b. felicidad
  - c. satisfacción
  - d. alegría
  - e. sorpresa
3. Aceptación, alegría y afecto se combinan con frecuencia para formar \_\_\_\_\_.
  - a. amor
  - b. asombro
  - c. expectación
  - d. satisfacción
  - e. aceptación
4. Combinar los sentimientos de asco y enojo da como resultado \_\_\_\_\_.
  - a. culpa
  - b. rabia
  - c. vergüenza
  - d. odio
  - e. desprecio
5. Una sorpresa triste lleva a \_\_\_\_\_.
  - a. la desilusión
  - b. el asombro
  - c. el enojo
  - d. el miedo
  - e. el arrepentimiento
6. Tristeza, culpa y arrepentimiento se combinan para formar \_\_\_\_\_.
  - a. dolor
  - b. enfado
  - c. depresión
  - d. remordimiento
  - e. miseria



## Sección H

**Instrucciones:** Seleccione el grado de eficacia de cada una de las siguientes respuestas y marque la opción escogida en la hoja de respuestas.

1. El año pasado Juan hizo un buen amigo en el trabajo. Hoy, ese amigo le ha sorprendido por completo al decirle que había aceptado un trabajo en otra compañía y que se mudaría de esa zona. No le había dicho nada a Juan de que estuviera buscando otros trabajos. ¿En qué grado sería efectivo para Juan, con la finalidad de mantener la amistad, responder de la siguiente manera?

**Respuesta 1:** Se sintió feliz por su amigo y le dijo que estaba muy contento de que consiguiera otro nuevo trabajo. A partir de ahora, Juan se aseguraría de que mantuvieran el contacto.

- a. Muy ineficaz    b. Algo ineficaz    c. Ni eficaz, ni ineficaz    d. Algo eficaz    e. Muy eficaz

**Respuesta 2:** Juan se sintió triste porque su amigo iba a marcharse, consideraba que lo que había ocurrido era una muestra de que no le importaba a su amigo. Después de todo, su amigo no le había comentado que estuviera buscando otro empleo. Ya que se marcharía de todos modos, Juan no le dijo nada y empezó a buscar nuevos amigos en el trabajo.

- a. Muy ineficaz    b. Algo ineficaz    c. Ni eficaz, ni ineficaz    d. Algo eficaz    e. Muy eficaz

**Respuesta 3:** Juan estaba muy enojado porque su amigo no le había dicho nada y mostró su desaprobación ignorándolo hasta que le diera una explicación. Juan pensó que si no le decía nada, eso confirmaría su opinión de que no valía la pena hablar con él.

- a. Muy ineficaz    b. Algo ineficaz    c. Ni eficaz, ni ineficaz    d. Algo eficaz    e. Muy eficaz

2. La profesora de Raúl acaba de llamar a sus padres para decirles que va muy mal en el colegio. La profesora les dice que su hijo no pone atención, es problemático y no puede estarse quieto. Esta profesora en particular no se maneja muy bien con los chicos inquietos y los padres de Raúl se preguntan qué está pasando realmente. Más tarde, la profesora les dice que su hijo volverá a repetir curso a menos que mejore. Los padres se sienten muy enojados. ¿En qué grado será útil para su hijo cada una de estas reacciones?

**Respuesta 1:** Los padres le dijeron a la profesora que eso supone una gran conmoción para ellos y que era la primera vez que escuchaban que existiese ese problema. Piden reunirse con la profesora y solicitan que el director también asista a la reunión.

- a. Muy ineficaz    b. Algo ineficaz    c. Ni eficaz, ni ineficaz    d. Algo eficaz    e. Muy eficaz

**Respuesta 2:** Los padres le dijeron a la profesora que si ella continuaba amenazando con que su hijo repitiera el curso, llevarían este problema al director. Le dijeron: «Si nuestro hijo repite, diremos que usted es personalmente la responsable. Usted es la profesora y su trabajo es enseñar, no echarle la culpa a los alumnos».

- a. Muy ineficaz    b. Algo ineficaz    c. Ni eficaz, ni ineficaz    d. Algo eficaz    e. Muy eficaz

## Annex 2: Escalas de Benestar Psicològic

Por cada uno de los siguientes enunciados, marque con una X la puntuación que considere.

1	2	3	4	5	6
Totalmente en desacuerdo	Bastante en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo en acuerdo	Bastante 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.						
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.						
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.						
4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.						
5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.						
6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.						
7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.						
8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.						
9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.						
10. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensas que son importantes.						
11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.						
12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.						
13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.						
14. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.						



15. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.						
16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.						
17. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.						
18. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.						
19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.						
20. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.						
21. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.						
22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.						
23. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.						
24. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.						
25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.						
26. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.						
27. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.						
28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.						
29. No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.						
30. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.						
31. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.						
32. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.						
33. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.						

34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.						
35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.						
36. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.						
37. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.						
38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.						
39. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.						

## **Annex 3: Consentiment informat**

### **Full d'Informació pel Participant i Consentiment Informat**

Aquest document té com a objecte sol·licitar la seva autorització escrita per l'ús de les seves dades personals en el següent projecte de recerca. És important que llegeixi detingudament aquest full de consentiment informat, que compregui el seu contingut i l'objecte del mateix, i que faci totes les preguntes que cregui oportunes.

#### **PART 1: Full d'informació als participants**

##### **Dades**

- **Títol del projecte:** Intel·ligència emocional i benestar psicològic. Disseny d'una teràpia psicològica per fomentar-los.
- **Nom i cognoms de l'estudiant:** Marta Pujol Ripoll
- **Centre al qual pertany:** L'estudi es realitzarà des de la Universitat de Vic, i sota la supervisió de la tutora del Treball Final de Grau de Psicologia.

##### **Descripció**

###### Objectius de l'estudi

Aquest estudi consisteix d'una banda, en l'avaluació de la intel·ligència emocional i del benestar psicològic de joves i adults, i d'altra banda, en el disseny d'una teràpia psicològica per fomentar la intel·ligència emocional i el benestar psicològic.

Els objectius de l'estudi son avaluar la intel·ligència emocional i el benestar psicològic de joves i adults, a través d'un qüestionari, i a partir dels resultats obtinguts, dissenyar una teràpia psicològica sobre aquests aspectes.

###### Procés que realitzarà el participant

En primer lloc, en aquest primer contacte, el participant haurà de llegir aquest document i comentar-lo amb l'estudiant de la recerca, que serà qui li ho entregarà. Una vegada hagi rebut totes les explicacions a les seves preguntes, si desitja participar a l'estudi, haurà de firmar aquest document.

En segon lloc, se li passarà un qüestionari on haurà de respondre les dades generals i les preguntes que son objecte de la recerca. D'una banda, se li administrarà el test MSCEIT, per tal d'avaluar la intel·ligència emocional. I d'altra banda, se li passarà l'Escala de Benestar Psicològic de Ryff. La durada de la participació serà d'una hora aproximadament.

### Beneficis de participar a l'estudi

Si decideix participar a la recerca se li entregaran els resultats de l'estudi. A més a més, si ho desitja, rebrà informació sobre el disseny de la teràpia psicològica per fomentar la intel·ligència emocional i el benestar psicològic.

### La participació és voluntària

La seva participació al projecte és voluntària, per tant, té dret a retirar-se en qualsevol moment d'una part o de la totalitat de l'estudi, sense expressió de causa o motiu i sense conseqüències. Si té qualsevol dubte abans d'acceptar la participació ho pot preguntar a la responsable de la recerca. Si desitja participar en aquest estudi ha de signar l'últim full d'aquest document i se li lliurarà una còpia perquè el conservi.

Davant de qualsevol eventualitat o dubte que pugui sorgir mentre participi en aquest estudi, pot dirigir-se a:

### Responsable de la recerca i d'atenció al participant

Nom: Marta Pujol Ripoll

Mail: [marta.pujol3@uvic.cat](mailto:marta.pujol3@uvic.cat)

### **Garantia de protecció de dades**

#### Confidencialitat i Protecció de Dades

Pel que fa a la protecció de les dades, l'estudi seguirà la Llei orgànica 3/2019, de 5 de desembre, de protecció de dades personals i garantia dels drets digitals i al Reglament general (UE) 2016/679, de 27 d'abril de 2016, de protecció de dades (RGPD).

En virtut del que disposa la Llei 15/1999 de Protecció de Caràcter Personal, l'informem que les seves dades personals quedaran incorporades i seran tractades en el fitxer de l'estudi, la finalitat del qual és permetre l'adequada gestió d'aquestes. La responsable del fitxer és l'alumna Marta Pujol Ripoll, a qui ha de dirigir-se per exercitar els drets d'accés, rectificació, cancel·lació i oposició.

Les dades personals que se li requereixen son les necessàries per cobrir els objectius de l'estudi. En cap dels informes de l'estudi apareixerà el seu nom i la seva identitat no serà revelada a ningú, tret de complir amb les finalitats de l'estudi o requeriment legal.

## **PART 2: Document de consentiment informat**

### **Dades**

- **Títol del projecte:** Intel·ligència emocional i benestar psicològic. Disseny d'una teràpia psicològica per fomentar-los.
- **Nom i cognoms del participant:**
- **Nom i cognoms de l'estudiant:** Marta Pujol Ripoll

### **Declaració**

He llegit el Full d'informació al participant sobre l'estudi esmentat.

Se m'ha lliurat una còpia del Full d'informació al participant i del Consentiment informat. Se m'han explicat els objectius i els beneficis de la participació a l'estudi.

He realitzat preguntes i aclarit dubtes. Les preguntes han estat respostes satisfactòriament.

Se m'ha assegurat que es mantindrà la confidencialitat de les meves dades personals.

Atorgo el consentiment de manera voluntària i sé que em puc retirar en qualsevol moment de la participació de l'estudi.

Autoritzo a Marta Pujol Ripoll, estudiant de 4t de Psicologia de la Universitat de Vic, que pugui fer ús de les meves dades. (SÍ\_/NO\_).

Estic interessat/da en conèixer els resultats de la recerca (la resposta negativa a aquesta pregunta no l'exclou de l'estudi). (SÍ\_/NO\_).

Presto lliurement la meva conformitat per a participar en l'estudi.

Signatura del participant:

Signatura de l'estudiant:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_