

TRABAJO FIN DE GRADO



Universidad de Salamanca

Facultad de Psicología

Grado en Psicología

“Competencias socio-emocionales y bienestar psicológico en jóvenes”

Autora: Patricia Cardito Nava

Tutora: Cristina Caballo Escribano

Fecha de presentación: Julio, 2016

DECLARACIÓN DE AUTORÍA:

Declaro que he redactado el trabajo “Competencias socio-emocionales y bienestar psicológico en jóvenes” para la asignatura de Trabajo Fin de Grado en el curso académico 2015-2016 de forma autónoma, con la ayuda de las fuentes bibliográficas, y que he identificado como tales todas las partes tomadas de las fuentes indicadas, textualmente o conforme su sentido.

ÍNDICE

I.	INTRODUCCIÓN	1
	1.1 JUSTIFICACIÓN DEL TRABAJO	1
	1.2 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	3
	1.3 OBJETIVOS	10
II.	METODOLOGÍA.....	11
	2.1 PARTICIPANTES	11
	2.2 INSTRUMENTOS.....	12
	2.3 PROCEDIMIENTO	15
	2.4 ANÁLISIS ESTADÍSTICO	16
III.	RESULTADOS	17
IV.	DISCUSIÓN, CONSLUSIONES Y PROSPECTIVA	22
V.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	27
VI.	ANEXOS	29

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Porcentaje de hombres y mujeres en función del lugar de residencia y su ocupación.....	12
Tabla 2. Análisis descriptivo de las habilidades emocionales, el bienestar psicológico y las habilidades sociales.....	17
Tabla 3. Análisis correlacional entre bienestar psicológico y habilidades emocionales.....	18
Tabla 4. Análisis correlacional entre el bienestar psicológico y las habilidades sociales.....	19
Tabla 5. ANOVA de las variables en función del lugar de residencia.....	21

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Gráfico de sectores en función del sexo.....	11
Figura 2. Gráfico de sectores: ocupación de los participantes	12

RESUMEN

La complicada situación socioeconómica de España es un factor que amenaza el bienestar psicológico, principalmente de los jóvenes, y consecuentemente su salud física y mental. Es importante conocer los elementos que contribuyen a potenciar dicho bienestar, encontrándose entre ellos las competencias socio-emocionales. El estudio tuvo como objetivo evaluar el bienestar psicológico, las habilidades emocionales y sociales en los jóvenes adultos, analizar la relación entre estas variables y analizar la posible existencia de diferencias entre las variables estudiadas en función del género y la procedencia geográfica. Participaron en la investigación un total de 70 adultos jóvenes, de los cuales el 55,71% eran varones y el 44,29%, mujeres, procedentes de Extremadura, Madrid y Castilla y León. Las edades estuvieron comprendidas entre 18 y 35 años. Para la obtención de los datos de interés se aplicaron los siguientes instrumentos tras la ofrecer el consentimiento informado: 1) Información sociodemográfica, 2) Trait Meta-Mood Scale-24, 3) Adaptación española de la Escala de Bienestar psicológico de RYFF y 4) Escala de Habilidades Sociales de Gismero. Se utilizó un diseño descriptivo-correlacional. Los resultados mostraron que las mujeres presentaban mayores puntuaciones en atención emocional y los varones en reparación emocional. Respecto a las habilidades sociales, en algunas dimensiones, las mujeres presentaron menores puntuaciones que los varones. Sin embargo, no encontramos diferencias entre hombres y mujeres en bienestar psicológico. Al analizar los resultados encontramos que existe una relación positiva entre habilidades emocionales y bienestar psicológico, como entre habilidades sociales y bienestar psicológico. A partir de estos resultados, sería conveniente desarrollar programas de intervención para enseñar y potenciar las competencias socio-emocionales, con el propósito de incrementar su bienestar psicológico y con ello su salud física y mental.

Palabras clave: Bienestar psicológico, habilidades sociales, habilidades emocionales, salud mental y jóvenes.

I. INTRODUCCIÓN

1.1. JUSTIFICACIÓN DEL TRABAJO

El interés que me ha llevado a realizar esta investigación se debe a la difícil situación socioeconómica actual en España para muchos adultos jóvenes. Según la Encuesta de Población Activa (EPA), en el primer trimestre del 2016 el porcentaje de desempleo fue de un 21,0%, correspondiendo un 46,5% a menores de 25 años y un 19,3% a personas de 25 años o más (Instituto Nacional de Estadística, 2016). Además, los datos que arroja una encuesta reciente del Observatorio Laboral para la Educación, es que el 40% de los recién graduados enuncian que no son contratados por falta de experiencia laboral (Universia Colombia, 2015)

Esta situación puede ser potencialmente percibida como estresante, dado que las personas pueden sentir que las demandas propias de la situación vital en la que se encuentran superan los recursos económicos y personales. De hecho, según el Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS) las tres preocupaciones principales que existen actualmente en España son el paro, los problemas de índole económica y la corrupción. (Centro de Investigaciones Sociológicas, 2016)

Existe abundante literatura científica que resalta la relación positiva entre el estrés y la salud mental y física. Cabe destacar el estudio de Gaeta & Martín (2009) en el que se encuentra que el estrés influye de manera decisiva en el comportamiento y la salud, siendo uno de los mayores factores responsables de la aparición de alteraciones psicológicas y somáticas a lo largo de todo el ciclo vital.

Teniendo en cuenta lo expuesto previamente es de interés analizar aspectos relacionados con la salud mental de los jóvenes adultos en las circunstancias mencionadas y en el momento actual. Aunque los estudios realizados se han centrado en aspectos negativos (ansiedad, depresión, etc.), el interés es analizar la salud no sólo entendida como ausencia de enfermedad si no como desarrollo de las potencialidades personales para una mejor adaptación y dominio del entorno en el que nos encontramos.

Finalmente, dado que la salud mental, el desarrollo personal y social, el éxito en las interacciones, etc., son aspectos que forman parte del constructo de bienestar psicológico, éste se ha relacionado de forma reiterada con tener adecuadas habilidades sociales y competencias emocionales. Por tanto, estas habilidades son consideradas como indicadores

de funcionamiento positivo (Brasseur, Grégoire, Bourdu, & Mikolajczak, 2013; Lacunza & González, 2011; Martínez, Piqueras, & Ramos, 2010; Scott, Ciarrochi, & Deane, 2004; Segrin, Hanzal, Donnerstein, Taylor, & Domschke, 2007)

Debido a lo expuesto previamente y a la potencial situación de riesgo que está contribuyendo a que el bienestar se vea amenazado, es de interés evaluar el bienestar psicológico de los jóvenes. Asimismo es de especial importancia analizar las competencias emocionales y sociales en estos jóvenes, ya que el afrontamiento saludable de circunstancias estresantes y de amenaza a dicho bienestar puede variar en función del desarrollo y utilización de tales competencias.

La contribución de dicho trabajo será proporcionar datos que orienten la elaboración de futuros programas de intervención, con la intención de incrementar las variables estudiadas (habilidades sociales, habilidades emocionales y bienestar psicológico). Todo ello con el objetivo de prevenir la aparición de posibles patologías psicológicas tales como depresión, ansiedad, agresividad o psicosis.

A continuación se expone la definición de los conceptos y modelos teóricos que se asumen en el trabajo presentado en relación con las variables de interés. Así como algunos estudios en los que se analizan las relaciones entre las mismas.

1.2 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Bienestar psicológico

En relación con el bienestar psicológico, destacar que a lo largo del tiempo se ha concebido desde distintas perspectivas. Así, Ryan & Deci (2001) han propuesto una organización de los estudios en dos grandes tradiciones: el enfoque hedónico relacionado principalmente con la felicidad y el enfoque eudaimónico relacionado con el desarrollo del potencial humano. La perspectiva hedónica ha sido representada por el concepto de bienestar subjetivo (Subjective Well-being, SWB), mientras que la perspectiva eudaimónica por el concepto bienestar psicológico (Psychological Well-being, PWB).

Para comprender el marco conceptual de ambas aproximaciones, nos basaremos en los estudios realizados por Díaz et al. (2006) y Ryan & Deci (2001). Según los mismos; inicialmente, la tradición hedónica entendió el bienestar como un indicador de la calidad de vida basado en el vínculo entre las características del ambiente y el nivel de satisfacción de las personas. Consecutivamente, otros autores pasaron a definirlo en términos de satisfacción con la vida como un juicio global que las personas hacen de su vida o en términos de felicidad (balance global de los afectos positivos y negativos). En esta perspectiva observamos la estructura del bienestar compuesta por tres factores: satisfacción con la vida, afecto negativo y afecto positivo.

Desde la perspectiva eudaimónica sin embargo se plantea que para alcanzar el bienestar psicológico no basta con sentir placer, felicidad o satisfacción personal o simplemente estar libre de emociones negativas. Desde dicha perspectiva se considera necesario que se produzca un crecimiento personal y el desarrollo de las potencialidades personales para lograr un funcionamiento positivo.

En el estudio que se presenta asumimos esta perspectiva eudaimónica y en concreto el modelo de bienestar psicológico propuesto por Carol Ryff (Ryff, 1989,1998). En concreto la autora propone un modelo multidimensional de bienestar psicológico integrado por seis dimensiones: auto-aceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal (Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002).

En primer lugar, el bienestar psicológico requiere la *autoaceptación*, que tiene que ver con la evaluación positiva de uno mismo y la propia vida pasada. Una segunda dimensión, *las relaciones positivas*, hace referencia al desarrollo y mantenimiento de las relaciones de calidad y confianza con otros. La tercera dimensión, *autonomía*, indica poseer un sentido de autodeterminación personal. El *dominio del entorno*, constituye la siguiente dimensión, haciendo referencia a la capacidad de dirigir efectivamente la propia vida y el ambiente para satisfacer necesidades y deseos. La quinta dimensión, *propósito en la vida*, alude a la creencia de que la propia vida tiene un propósito y un significado. Y la última dimensión, *crecimiento personal*, tiene que ver con un sentido de crecimiento continuo y desarrollo como persona.

En definitiva, Ryff expone seis dimensiones básicas que delimitan el bienestar, definiendo además los dos extremos, por una parte, el funcionamiento óptimo, y por otra, el funcionamiento deficitario. Uno de los factores que ha determinado el éxito de este modelo, es que la autora desarrolló una escala para evaluar las seis dimensiones del bienestar. Además, cuando este modelo teórico es puesto a prueba, se encuentra que los valores de ajuste obtenidos son similares a los encontrados en la mayoría de los trabajos, es decir, mayor apoyo empírico para el modelo de seis factores (Díaz et al., 2006; Miguel, Moral, & Pardo, 2008).

Una vez analizado este modelo multidimensional, cabe señalar que para alcanzar algunas de las dimensiones del bienestar psicológico, se requieren una serie de competencias. De este modo, para lograr buenas relaciones interpersonales y percibir que puedo disponer de personas que me apoyen, es necesario poseer habilidades sociales y competencias para identificar y controlar adecuadamente las emociones en las relaciones con los demás. Asimismo, para el desarrollo personal y el dominio del entorno es importante aprender a identificar mis estados emocionales y manejarlos de forma saludable. Por otro lado, con el objeto alcanzar la autonomía se requiere disponer de habilidades sociales y habilidades emocionales para desenvolverse en la vida diaria de forma independiente y ser capaz de controlar y regular las propias emociones. En definitiva, para conseguir altos niveles de las seis dimensiones nombradas anteriormente, cabe destacar la importancia del desarrollo de las habilidades sociales y emocionales.

En conclusión, las habilidades sociales no solo son relevantes para la interacción con los demás de una forma adecuada, sino que tienen influencia en otras áreas vitales, como el bienestar psicológico. Asimismo encontramos una relación entre altos niveles en habilidades sociales y menor nivel de estrés percibido. Además, que se desarrollen habilidades sociales salugénicas o disfuncionales está determinado en gran medida por el contexto (Lacunza & González, 2011; Segrin et al., 2007). Del mismo modo, una buena capacidad para identificar, comprender y regular las emociones está significativamente relacionada con una buena salud mental (Martínez et al. 2010). Por tanto, el desarrollo de las competencias socio-emocionales se encuentra ligado de cierta manera con la salud mental y física de las personas, ya que tener un buen estado de salud física o mental no solo consiste en la ausencia de enfermedades o trastorno, sino en disponer de recursos y capacidades que nos permitan enfrentarnos a las múltiples demandas.

Competencias emocionales

Las competencias emocionales se han conceptualizado de distintos modos a lo largo del tiempo. A la hora de estudiar el concepto Inteligencia emocional, debemos resaltar al psicólogo y periodista americano Daniel Goleman, quien publicó en 1995 el libro Inteligencia emocional (Goleman, 1997). En éste, retomo el concepto inteligencia emocional desarrollado por primera vez en un artículo publicado por Peter Salovey y John Mayer en 1990. Goleman enfatizó que necesitamos una nueva perspectiva del estudio de la inteligencia humana más allá de los aspectos cognitivos e intelectuales, que resalte la importancia de la dimensión emocional y social para comprender la vida de las personas. Afirma que a la hora de lograr un mayor bienestar personal, social, académico y laboral, existen habilidades más importantes que la inteligencia académica (Goleman, 1997).

En un primer momento, Mayer & Salovey (1997) citado en Martínez et al. (2010) conceptualizaron la inteligencia emocional como: “la capacidad para supervisar los sentimientos y las emociones de uno/a mismo/a y de los demás, de discriminar entre ellos y de usar esta información para la orientación de la acción y el pensamiento” (p.863).

El modelo teórico de Mayer y Salovey define la IE a partir de cuatro habilidades básicas: 1) percepción de emociones, 2) facilitación emocional, 3) comprensión

emocional y 4) manejo de emociones. Entendiendo éstas como: 1) la habilidad para percibir las emociones propias y de los demás, 2) la habilidad para emplear las emociones en otros procesos cognitivos, 3) la habilidad que tienen las personas para comprender/conocer las emociones y 4) la habilidad para regular emociones propias y de los demás.

Posteriormente Goleman (1997) matizó la definición de inteligencia emocional, sugiriendo que se trata de: “un conjunto de habilidades que incluyen el autocontrol, entusiasmo y persistencia, y la habilidad para motivarse a uno mismo” (p.5).

Actualmente, en la literatura científica existen dos grandes modelos teóricos de inteligencia emocional: el modelo de rasgo o mixto y el modelo de habilidad. El primero de ellos, combina dimensiones de personalidad y habilidades emocionales, es decir, entiende la IE como un rasgo percibido. En contra, el modelo de habilidad concibe la IE como una habilidad para procesar la información afectiva (Martínez et al., 2010).

De acuerdo a estos dos modelos, se han desarrollado diversas pruebas que evalúan las diferencias individuales y los componentes de la IE. En nuestra investigación emplearemos la versión reducida al castellano de la Escala Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24), la cual es muy empleada y conceptualiza la IE como un rasgo similar a las características de la personalidad. Esta escala informa sobre la percepción que posee el sujeto sobre sus habilidades emocionales, por lo que no proporcionan una medida estrictamente objetiva, pero la capacidad predictiva de la última escala nombrada ha sido comprobada (Extremera & Fernández, 2004).

Tras un análisis de la conceptualización de las competencias emocionales y los distintos modelos teóricos que existen para explicarlas, podemos afirmar que se trata de un constructo que ha contado con bastante popularidad en los últimos años, pero requiere de un mayor soporte empírico, así como de instrumentos más certeros. No obstante, la mayoría de las investigaciones han revelado una relación alta y significativa entre la IE y la salud mental, que refleja el papel significativo de la IE en el proceso salud-enfermedad tanto física como mental (Martínez et al., 2010).

Recientemente, en el estudio realizado por Brasseur et al. (2013), se encuentra que superior nivel de inteligencia emocional se asocia con mayor felicidad, mejor salud

mental y física, mas relaciones sociales y un mayor éxito laboral. Esto nos lleva a establecer una posible relación entre las habilidades emocionales y sociales, ya que en la medida en que percibimos, comprendemos y regulamos mejor las emociones propias y de los demás nos permite interactuar con otras personas de manera más competente. Estos mismos autores establecen que las mujeres prestan mayor atención y comprensión a las emociones, y por el contrario, los hombres, tienen mayor capacidad de regulación emocional.

Habilidades sociales

Respecto a las habilidades sociales, a pesar de que contamos con una extensa bibliografía, no existe un consenso en su definición debido a la discrepancia en lo que se considera aceptable a nivel social en una cultura u otra. Las habilidades sociales vienen estudiándose desde hace tiempo, sin embargo, el énfasis ha estado puesto en la adquisición de competencias técnicas, y hasta hace relativamente poco no ha surgido la necesidad de aprender a relacionarse de forma constructiva para mejorar las relaciones interpersonales. Igualmente estas habilidades han sido estudiadas desde diferentes enfoques, unos autores se han centrado en el contenido, otros en el contenido y en las consecuencias, y otros únicamente en las consecuencias (Caballo, 1993; Gismero González, 2002).

Asumiremos para nuestro estudio la conceptualización realizada por Monjas Casares (1993), ya que ha tenido una importante repercusión. Entendiendo esta autora por habilidades sociales: “las conductas o destrezas sociales específicas requeridas para ejecutar competentemente una tarea de índole interpersonal” (p. 28)

Por tanto, las habilidades sociales son comportamientos interpersonales, específicos, adquiridos y aprendidos, que se emplean en la interacción social, y que en conjunto componen el comportamiento socialmente competente.

La asertividad según Monjas es un tipo de habilidad social que consiste en defender los derechos propios sin negar los derechos de los demás y expresar de manera directa los sentimientos. En contraposición, Gismero González (2002) considera que asertividad y habilidades sociales son equivalentes, es decir, que estos conceptos se pueden considerar sinónimos.

En la literatura científica también se han descrito las características de estas habilidades:

- Están constituidas por componentes motores y manifiestos, afectivos y cognitivos.
- Son comportamientos aprendidos, por lo que en el proceso de aprendizaje juega un papel decisivo el contexto en el se desarrollan y aprenden. De esta forma, las respuestas que emite el sujeto en una situación interpersonal dependen de lo aprendido en sus interacciones pasadas con el medio social. Se pueden aprender a través de distintos mecanismos: aprendizaje por experiencia directa, aprendizaje por observación, aprendizaje verbal y aprendizaje por feedback interpersonal.
- Cabe destacar, que estas habilidades interpersonales son respuestas específicas a situaciones determinadas, por lo que pocos repertorios de conductas son apropiados para todas las situaciones, ya que en las normas sociales varían en función del contexto. Por ello, en nuestra investigación, para examinar las habilidades sociales de los jóvenes, emplearemos la Escala de Habilidades Sociales de Elena Gismero, ya que explora la conducta habitual del sujeto en situaciones concretas y valora hasta qué punto las habilidades sociales modulan esas actitudes (Gismero González, 2002).
- Asimismo, se emplean siempre en contextos interpersonales, es decir, en relación con otras personas. Por lo que estas habilidades son interdependientes de las de otros participantes. De lo que se deduce, que para la interacción se requiere tanto conducta de iniciación por una persona como respuesta de la otra persona. De la misma manera, para que se mantenga la interacción tiene que existir un intercambio recíproco de las respuestas. No debemos olvidar, otros elementos igualmente importantes en la interacción, como son la situación y la actividad social.
- Por último, un componente constante en la conceptualización de la competencia social y las habilidades sociales es la maximización del refuerzo en la interacción social.

Caballo (1993) coincide con las particularidades señaladas de las habilidades sociales por Monjas Casares (1993) en lo que concierne a que están compuestas por una dimensión conductual, una dimensión personal y una dimensión situacional, además son habilidades interpersonales aprendidas y específicas de la situación, ya que dependen de factores ambientales, variables de la persona y la interacción de ambos individuos.

La infancia es un periodo crítico para la adquisición de las habilidades sociales pero es en la adolescencia donde alcanzan la plenitud de su desarrollo, siendo la familia y los iguales factores determinantes para su desarrollo. Además, estas habilidades son un factor fundamental para el ajuste social (Lacunza & González, 2011).

Mientras que Lacunza & González (2011) afirman que las dificultades en relacionarse con otras personas conllevan a largo plazo a perturbaciones psicopatológicas, Gismero González (2002) expone que la mayoría de los trastornos acarrearán dificultades para interactuar con los demás. Por su parte, estos dos autores se basan en la unidireccionalidad, aunque también podríamos considerar el déficit de habilidades sociales como un elemento concurrente.

El desarrollo de las habilidades sociales incide en múltiples dimensiones como así lo demuestran diferentes estudios:

Beauchamp & Anderson (2010), Lacunza & González (2011) y Monjas Casares (1993), exponen que tanto en la infancia como en la vida adulta, nuestras habilidades sociales se relacionan con nuestra autoestima, la regulación de nuestro comportamiento, el rendimiento académico, desajustes psicológicos y problemas personales.

Asimismo, tras la revisión realizada por Farmer & Chapman (2016) se considera que el apoyo social influye sobre la salud física y psicológica. La capacidad de las personas para crear y conservar apoyos sociales depende de su dominio interpersonal. Por lo que se establece, que mostrar comportamientos sociales ineptos es un factor de riesgo que implica un amplio abanico de dificultades psicológicas. Es congruente con esta idea lo mostrado por Scott et al. (2004), quienes tras su estudio afirman que las personas con fuertes creencias individualistas tienen redes de apoyo social más pequeñas, menor nivel de competencia emocional, así como menores intenciones a buscar ayuda de otros, conllevando todo ello a una peor salud mental.

En definitiva, las aportaciones de los distintos autores nos llevan a certificar que las habilidades sociales se relacionan con las diferentes dimensiones que componen el bienestar psicológico, influyendo así en la salud física y mental.

En base a lo presentado previamente, consideramos importante en este momento de potencial riesgo que las personas adultas jóvenes perciban como estresante

la actual situación socioeconómica, evaluar su bienestar psicológico, así como conocer si estas personas se encuentran adecuadamente equipadas con las competencias emocionales y sociales que sabemos que se relacionan con la salud mental y con el éxito para afrontar los retos que la vida plantea. También la importancia de analizar si aquellas personas que disponen de dichas competencias presentan también mejores niveles de bienestar psicológico, todo ello con objeto de orientar sobre la necesidad de llevar a cabo intervenciones que promuevan el bienestar y las competencias emocionales.

1.3 OBJETIVOS Y/O HIPÓTESIS

En base al marco conceptual expuesto previamente, el estudio que se presenta tiene como objetivo analizar el bienestar psicológico y las competencias socioemocionales de un grupo de jóvenes adultos. Se pretende en concreto:

1. Evaluar los niveles de bienestar psicológico de los participantes.
2. Describir sus habilidades sociales, en concreto, su capacidad de autoexpresión en situaciones sociales, la defensa de los propios derechos como consumidor, la expresión de enfado, decir “no” y cortar interacciones, hacer peticiones e iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto.
3. Determinar su nivel de competencia emocional, en concreto, su capacidad de atención emocional, claridad emocional y reparación emocional.
4. Analizar la relación entre las variables estudiadas.
5. Analizar la posible existencia de diferencias en las variables estudiadas en función de variables sociodemográficas como el género y la procedencia geográfica.

II. METODOLOGÍA

2.1 PARTICIPANTES

Participaron en el estudio un total de 70 adultos jóvenes. Como se puede observar en la figura 1, el 55,71% son varones y el 44,29% restante mujeres. Los participantes proceden de distintas comunidades autónomas de España (Extremadura, Madrid y Castilla y León). Se trata de una muestra de conveniencia, elegida en función de la disponibilidad de las personas del entorno de la autora del trabajo. La media de edad de los participantes es de 24,79 años (desviación típica = 4,612) con un rango de 18 a 35 años.

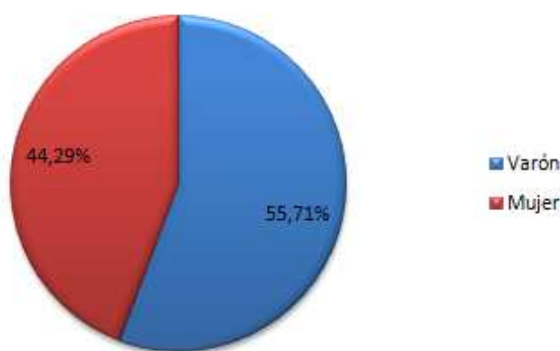


Figura 1. Gráfico de sectores en función del sexo

La media de edad de las mujeres que participaron en la investigación es de 23 años y en los varones de 26, 21 años.

En relación con la ocupación de los participantes, tal como se puede ver en la figura 2, un 45,71% de los participantes estudian, el 32,86% trabajan, el 14,29% estudian y trabajan, y el 7, 14% ninguna de las anteriores.

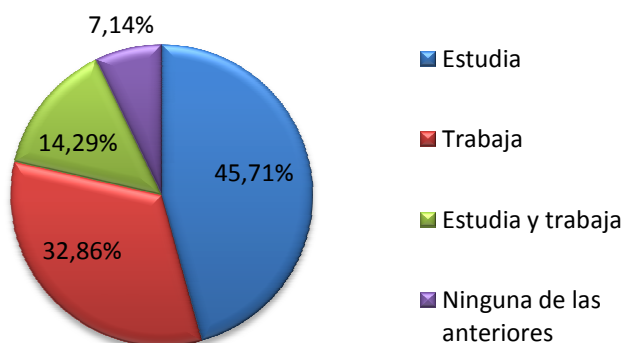


Figura 2. Gráfico de sectores: Ocupación de los participantes.

Por último, para mayor especificación, en la Tabla 1 se presentan los porcentajes de hombres y mujeres en función del lugar de residencia y la situación laboral.

Tabla 1. Porcentajes de hombres y mujeres en función del lugar de residencia y su ocupación.

		Mujeres	Varones
Residencia	Extremadura	N=20 (54,1%)	N=17(45,9%)
	Madrid	N=1 (8,3%)	N=11 (91,7%)
	Castilla y León	N=10 (47,6%)	N=11 (52,4%)
Ocupación	Estudia	20 (62,5%)	12 (37,5%)
	Trabaja	6 (26,2%)	17 (73,9%)
	Estudia y trabaja	2 (20%)	8 (80%)
	Ninguna de las anteriores	3 (60%)	2 (40%)

2.2 INSTRUMENTOS

Para llevar a cabo la evaluación de las variables estudiadas se emplearon los siguientes instrumentos:

I. Adaptación española Trait Meta-Mood Scale-24 (2004) (Fernández-Berrocal, Extremera & Ramos, 2004): La TMMS-24 está fundamentada en Trait Meta-Mood Scale (TMMS) del grupo de investigación de Salovey y Mayer. La escala original es una escala rasgo que evalúa el metaconocimiento de los estados emocionales a través de

48 ítems, es decir, las diferencias individuales en las destrezas con las que los individuos son conscientes de sus emociones, así como su capacidad para regularlas (Extremera & Fernández-Berrocal, 2005).

Esta adaptación a través de 24 ítems evalúa tres dimensiones de la IE (8 ítems por factor): Atención emocional, Claridad de sentimientos y Reparación emocional. Del ítem 1 al 8 mide la atención emocional, entendiendo esta como el grado en que las personas creen prestar atención a sus emociones y sentimientos. Del ítem 9 al 16 evalúa la claridad emocional, la cual considera cómo las personas creen percibir sus emociones, y por último, del ítem 17 al 24 mide la reparación emocional, que alude a la creencia del sujeto en su capacidad para interrumpir y regular estados emocionales negativos y prolongar los positivos. Estos ítems se responden a través de una escala tipo likert de 5 puntos (1= Nada de acuerdo, 2= Algo de acuerdo, 3= Bastante de acuerdo, 4= Muy de acuerdo y 5= Totalmente de acuerdo). Por tanto, debido a que depende de la percepción que el sujeto tenga de sí mismo sobre estas dimensiones, es más correcto denominar las puntuaciones del TMMS como índice de Inteligencia Emocional Percibida (Extremera & Fernández-Berrocal, 2005).

Algunos autores como Mayer y Salovey consideran que en este tipo de instrumento puede influir la deseabilidad social y los sesgos perceptivos, no obstante, tiene una gran utilidad para informarnos de las habilidades intrapersonales.

La escala posee una adecuada fiabilidad ($\alpha= 0.88$ para atención emocional, $\alpha= 0.87$ para claridad emocional y $\alpha=0.79$ para reparación emocional) (Extremera, Fernández-Berrocal, Mestre, & Guil, 2004).

II. Adaptación española de la Escala de Bienestar psicológico de RYFF (Díaz et al., 2006): La escala está compuesta por 29 ítems, los cuales se responden mediante una escala tipo likert (1= Totalmente en desacuerdo, 2= En desacuerdo, 3= Algo en desacuerdo, 4= Algo de acuerdo, 5= De acuerdo y 6= Totalmente de acuerdo). Dicho escala evalúa las seis dimensiones que componen el bienestar psicológico (autoaceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, y crecimiento personal) (Díaz et al., 2006).

Para entender cada una de las dimensiones, Díaz et al (2006), se basan en las definiciones establecidas por otros autores. La *autoaceptación* es considerada la

capacidad de sentirse bien con uno mismo incluso percibiendo nuestras propias limitaciones. La dimensión, *mantener relaciones positivas*, hace referencia al desarrollo de actitudes personales y establecimiento de interacciones positivas. La *autonomía* es la necesidad de las personas de asentarse en sus propias creencias y mantener su independencia y autoridad personal, en definitiva, sostener su propia individualidad. *El dominio del entorno* es la destreza de las personas para elegir o crear entornos favorables para satisfacer los deseos y necesidades propias. La dimensión, *propósito en la vida*, se refiere a la necesidad de las personas de dotar su vida de sentido, marcándose una serie de metas y objetivos. Finalmente, el bienestar y la salud mental, no solo requieren de las características anteriores, sino que también necesita el empeño por desarrollar sus potencialidades, por seguir creciendo como persona y desplegar sus capacidades al máximo. Esto es evaluado en la última dimensión, denominada *crecimiento personal*.

Esta escala posee una adecuada fiabilidad, ya que los análisis de fiabilidad indican una buena consistencia interna en todas las escalas, con valores de α de Cronbach mayores o iguales que 0,70 (Díaz et al., 2006).

III. Escala de Habilidades Sociales de Gismero (2002) (Gismero González, 2002): Es un instrumento de autopercepción propio para adolescentes y adultos que evalúa la conducta asertiva y las habilidades sociales. Está compuesto por 33 ítems, 28 de los cuales están redactados en el sentido de falta de aserción o déficit en habilidades sociales y 5 de ellos en el sentido positivo. Se contesta en formato tipo Likert de 4 puntos: (A: No me identifico en absoluto; la mayoría de las veces no me ocurre o no lo haría. B: Más bien no tiene que ver conmigo, aunque alguna vez me ocurra. C: Me describe aproximadamente, aunque no siempre actúe o me sienta así. D: Muy de acuerdo y me sentiría o actuaría así en la mayoría de los casos.) De esta forma, el evaluador dispone de puntuaciones en seis factores o subescalas que valoran el comportamiento socialmente habilidoso: autoexpresión en situaciones sociales, defensa de los propios derechos como consumidor, expresión de enfado o disconformidad, decir no y cortar interacciones, hacer peticiones e iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto. Al mismo tiempo, proporciona un índice global del nivel de habilidades sociales o aserción de los sujetos evaluados y además permite detectar, de forma individualizada, cuáles son sus áreas más problemáticas a la hora de tener que comportarse de manera asertiva. Estableciendo que a mayor puntuación global, la

persona posee mejores habilidades sociales y capacidad de aserción en distintos contextos. El tiempo para la realización de dicha escala es variable, siendo de 10 a 15 minutos aproximadamente, además existe su aplicación puede realizarse de manera individual o colectiva. Se ha constatado que el EHS presenta una alta consistencia interna, tal y como se expresa en un coeficiente de fiabilidad alto ($\alpha=0.88$), y adecuada validez convergente (Gismero González, 2002).

Adicionalmente, se elaboró un cuestionario sociodemográfico para recoger datos de interés, en concreto, la edad, el género, el lugar de residencia y la situación laboral.

2.3 PROCEDIMIENTO

La recogida de datos tuvo lugar en el periodo de tiempo de Diciembre del 2015 a Enero del 2016, siendo la propia investigadora la encargada de realizar la aplicación de las escalas. Para ello nos pusimos en contacto con personas de nuestro entorno a quienes se les pidió colaboración voluntaria para participar en la investigación.

Las personas que aceptaron colaborar fueron informadas de los términos del estudio así como de la confidencialidad de los datos. Para ello se les entregó un consentimiento informado (*anexo 1*), el cual contenía una presentación inicial de la investigación, y se indicaba a su vez, el anonimato y la confidencialidad de las respuestas. A continuación, debían responder a unas preguntas sobre información sociodemográfica (*anexo 2*) y por último, se procedió a la aplicación de los cuestionarios. Para ello, se explicó de manera individual, o en algunas ocasiones de manera grupal, el modo en que debían responder a los ítems, reiterando la importancia de rellenar el cuestionario individualmente y con sinceridad. Se resolvieron dudas y una vez comprobado que habían finalizado se recogieron los instrumentos. La mayoría de los participantes emplearon aproximadamente 20 minutos en la cumplimentación.

El orden de aplicación de los instrumentos fue el siguiente:

- 1) Información sociodemográfica.
- 2) Trait Meta-Mood Scale-24.
- 3) Adaptación española de la Escala de Bienestar psicológico de RYFF
- 4) Escala de Habilidades Sociales de Gismero.

Se han tenido en cuenta las cuestiones éticas a lo largo del estudio, considerando los derechos de los participantes, su intimidad y dignidad, y asegurando su anonimato y confidencialidad.

Los datos obtenidos fueron registrados en una hoja de cálculo del SPSS para su posterior análisis.

2.4 ANÁLISIS ESTADÍSTICOS

El software estadístico empleado para la realización de los análisis estadísticos fue la versión 19 para Windows del IBS SPSS Statistics. El nivel de significación utilizado para todos los análisis fue de $\alpha=0,05$.

Con el fin de responder a los objetivos, se han realizado los siguientes análisis estadísticos:

Primeramente, análisis descriptivos de las “habilidades emocionales”, el “bienestar psicológico” y las “habilidades sociales”.

A continuación, dos análisis correlacionales, uno entre las habilidades emocionales y el bienestar psicológico, y otro entre las habilidades sociales y el bienestar psicológico.

Seguidamente, varios análisis de diferencia de medias, en concreto, una prueba t de diferencia de medias para muestras independientes para comprobar la existencia de diferencias significativas entre hombres y mujeres en habilidades emocionales, e igualmente con las habilidades sociales y el bienestar psicológico.

Finalmente, se han ejecutado análisis de varianza (ANOVA), en concreto, para comprobar si existen diferencias significativas en las habilidades emocionales, en las habilidades sociales y en el bienestar psicológico según el lugar de residencia de los participantes.

III. RESULTADOS

▪ Análisis descriptivos

Para examinar las variables “habilidades emocionales”, “bienestar psicológico” y “habilidades sociales” presentamos la media como estadístico de tendencia central, la desviación típica como estadístico de variabilidad y el rango obtenido por los sujetos en cada variable.

Tabla 2. Análisis descriptivo de las habilidades emocionales, el bienestar psicológico y las habilidades sociales.

		Media	DT	Rango
Habilidades emocionales	Atención emocional	25,88	5,40	15-40
	Claridad emocional	27,68	6,14	17-39
	Reparación emocional	27,75	6,25	14-40
Bienestar psicológico	Autoaceptación	19,31	2,84	10-24
	Relaciones positivas	24,61	3,51	15-30
	Autonomía	25,87	4,61	17-35
	Dominio del entorno	23,01	3,63	13-30
	Crecimiento personal	19,91	2,36	14-24
	Propósito en la vida	23,80	3,67	15-30
	Escala Total	136,52	13,48	98-168
Habilidades sociales	Autoexpresión	24,52	4,85	10-32
	Defensa de los derechos	13,94	3,10	7-20
	Expresión de enfado	11,54	2,59	5-16
	Decir no	16,81	3,97	7-24
	Peticiones al sexo opuesto	14,01	2,64	9-20
	Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto	13,21	3,71	6-20
	Puntuación total	94,05	15,46	53-124

▪ Análisis correlacional

En primer lugar, hemos analizado la relación entre el bienestar psicológico y las habilidades emocionales.

Tabla 3. Análisis correlacional entre bienestar psicológico y habilidades emocionales.

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Habilidades Emocionales	1. Atención emocional				0,242*	0,013	-0,114	0,228	0,224	0,312*	0,201
	2. Claridad emocional				0,447*	0,214	0,244*	0,318*	0,228	0,463*	0,485*
	3.Reparación emocional				0,361*	0,205	0,195	0,267*	0,170	0,128	0,333*
Bienestar Psicológico	4. Autoaceptación										
	5. Relaciones positivas										
	6. Autonomía										
	7. Dominio del entorno										
	8.Crecimiento personal										
	9. Propósito en la vida										
	10. Escala total										

En la Tabla 3 podemos observar que la “atención emocional” se relaciona de manera positiva y significativa con “autoaceptación” y “propósito en la vida”. Asimismo, se aprecia que la “claridad emocional” se relaciona de manera positiva y significativa con “autoaceptación”, “autonomía”, “dominio del entorno”, “propósito en la vida” y “escala total”. Finalmente, también se presenta que “reparación emocional” se relaciona de manera positiva y significativa con “autoaceptación”, “dominio del entorno” y “escala total”.

En segundo lugar, analizamos la relación entre el bienestar psicológico y las habilidades sociales.

Tabla 4. Análisis correlacional entre el bienestar psicológico y las habilidades sociales.

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Bienestar Psicológico	1.Autoaceptación								0,350*	0,271*	0,217	0,193	0,277*	0,208	0,348*
	2.Relaciones positivas								0,544*	0,290*	0,235	0,174	0,241*	0,234	0,411*
	3.Autonomía								0,420*	0,192	0,405*	0,485*	0,175	0,308*	0,467*
	4.Dominio del entorno								0,395*	0,028	0,196	0,142	0,066	0,271*	0,276*
	5.Crecimiento personal								0,331*	0,116	0,235	0,149	0,009	0,261*	0,269*
	6.Propósito en la vida								0,244*	-0,071	0,082	0,101	0,127	0,167	0,164
	7.Escala total								0,590*	0,207	0,362*	0,344*	0,235	0,374*	0,506*
Habilidades Sociales	8.Autoexpresión														
	9.Defensa de los derechos														
	10.Expresión de enfado														
	11.Decir no														
	12.Peticiones al sexo opuesto														
	13.Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto														
	14.Puntuación total														

En la Tabla 4 podemos observar que la “autoaceptación” se relaciona de manera positiva y significativa con “autoexpresión”, “defensa de los derechos”, “peticiones al sexo opuesto”, y “puntuación total”. Del mismo modo, se aprecia que “relaciones positivas” se relaciona de manera positiva y significativa con “autoexpresión”, “defensa de los derechos”, “peticiones al sexo opuesto” y “puntuación total”. Asimismo se presenta que “autonomía” se relaciona de manera positiva y significativa con “autoexpresión”, “expresión de enfado”, “decir no”, “iniciar interacciones sociales positivas con el sexo opuesto” y “puntuación total”. También podemos observar que “dominio del entorno” se relaciona de manera positiva y significativa con “autoexpresión”, “iniciar interacciones sociales positivas con el sexo opuesto” y “puntuación total”. Igualmente, se presenta que “crecimiento personal” se relaciona de forma positiva y significativa con “autoexpresión”, “iniciar interacciones sociales positivas con el sexo opuesto” y “puntuación total”. Además, existe una relación positiva y significativa entre “propósito en la vida” y “autoexpresión”. Por último, observamos que “escala total” se relaciona de manera positiva y significativa con

“autoexpresión”, “expresión de enfado”, “decir no”, “iniciar interacciones sociales positivas con el sexo opuesto” y “puntuación total”.

- **Análisis de diferencia de medias.**

Primeramente, hemos comprobado si existen diferencias entre hombres y mujeres en las variables evaluadas.

En relación con las *habilidades emocionales*, se encuentran diferencias significativas en “reparación emocional”: [$t_{(68)} = -2,534; p = 0,014$]. En concreto, las mujeres presentan menores puntuaciones (M=25,70) que los hombres (M=29,38).

Con respecto a las *habilidades sociales*, se encuentran que existen diferencias significativas entre hombres y mujeres en “defensa de los derechos”: [$t_{(68)} = -2,777; p = 0,007$]. Siendo las mujeres las que presentan una menor puntuación (M=12,83) con respecto a los hombres (M=14,82). También en “peticiones al sexo opuesto”: [$t_{(68)} = -2,090; p = 0,040$], siendo de nuevo las mujeres quienes presentan una menor puntuación (M=13,29) que los hombres (M=14,58). Hay diferencias significativas también en “iniciar interacciones sociales positivas con el sexo opuesto”: [$t_{(68)} = -3,141; p = 0,002$], presentando las mujeres una menor puntuación (M=11,74) que los hombres (M=14,38). Y finalmente, hemos hallado diferencias significativas en “Escala total”: [$t_{(68)} = -2,168; p = 0,034$]. Según nuestros datos las mujeres presentan una menor puntuación (M=89,67) que los hombres (M=97,53).

Por último, destacar que no hemos encontrado diferencias significativas entre hombres y mujeres en *bienestar psicológico*.

Para analizar la existencia de diferencias en las variables estudiadas según el lugar de residencia de los participantes se han realizado ANOVA.

Tabla 5. ANOVA de las variables en función del lugar de residencia.

		Extremadura		Madrid		Castilla y León		F	p
		M	DT	M	DT	M	DT		
Habilidades emocionales	Atención emocional	26,16	6,03	24,41	5,29	26,23	4,28	0,528	0,592
	Claridad emocional	28,78	5,98	28,00	5,44	25,57	6,51	1,898	0,158
	Reparación emocional	27,94	6,67	28,83	5,67	26,80	5,95	0,428	0,654
Bienestar psicológico	Autoaceptación	18,97	3,11	20,58	2,23	19,19	2,54	1,505	0,229
	Relaciones positivas	24,51	3,37	26,58	3,89	23,66	3,23	2,807	0,068
	Autonomía	26,00	4,51	27,16	4,62	24,90	4,79	0,946	0,393
	Dominio del entorno	23,10	3,70	24,41	3,75	22,04	3,30	1,682	0,194
	Crecimiento personal	19,51	2,28	20,75	2,70	20,14	2,26	1,396	0,225
	Propósito en la vida	24,21	3,66	25,00	3,21	22,38	3,66	2,555	0,085
	Escala total	136,32	13,64	144,50	11,82	132,33	12,59	3,326	0,042
Habilidades sociales	Autoexpresión	23,67	4,88	27,75	2,70	24,19	5,17	3,497	0,036
	Defensa de los derechos	13,02	3,14	16,66	2,64	14,00	2,36	7,376	0,001
	Expresión de enfado	11,08	2,59	12,08	1,97	12,04	2,83	1,256	0,291
	Decir no	16,37	4,30	18,83	2,75	16,42	3,73	1,919	0,155
	Peticiones al sexo opuesto	13,48	2,64	15,41	2,87	14,14	2,30	2,557	0,085
	Iniciar interacciones sociales positivas con el sexo opuesto	12,81	3,55	16,25	2,26	12,19	3,88	5,711	0,005
	Puntuación total	90,45	15,64	107,0	9,20	93,0	14,57	6,016	0,004

Tal y como se muestra en la Tabla 5, encontramos que existen diferencias significativas entre ser de Extremadura, Madrid o Castilla y León en “escala total”, “autoexpresión”, “defensa de los derechos”, “iniciar interacciones sociales positivas con el sexo opuesto” y “puntuación total”. Para conocer con mayor especificidad entre que comunidades autónomas se encuentran dichas diferencias hemos realizado la prueba de Scheffé. Se encontraron diferencias entre Madrid y Castilla y León en “escala total”, “iniciar interacciones sociales positivas con el sexo opuesto” y “puntuación total”. Así como entre Extremadura y Madrid en “autoexpresión”, “defensa de los derechos”, “iniciar interacciones sociales positivas con el sexo opuesto” y “puntuación total”.

IV. DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y PROSPECTIVA.

El análisis descriptivo de las variables objeto de investigación identificó que los jóvenes presentaban un alto bienestar psicológico, ya que su media es de 136,52 sobre una máxima puntuación de 174, un elevado nivel de habilidades sociales, ya que la media supera una puntuación de 88,27. Y con respecto a las habilidades emocionales, los jóvenes presentaron una adecuada atención emocional, claridad emocional y reparación emocional, ya que su puntuación se encuentra dentro de los rangos establecidos.

Con este estudio hemos podido comprobar que los varones mostraban mayores puntuaciones en reparación emocional y las mujeres mayores puntuaciones en atención emocional, coincidiendo con lo mostrado en el estudio de Brasseur et al. (2013). Además este resultado coincide con los obtenidos en otros estudios (Austin, Evans, Goldwater y Potter, 2005; Bindu y Thomas, 2006; Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos, 2004; Molero, Ortega y Moreno, 2010; Palomera, Gil-Olarte y Brackett, 2006; Van Rooy, Alonso y Viswesvaran, 2005; citado en Sánchez, Fernández, Montañés y Latorre, 2008). Nuestros datos sin embargo discrepan de los obtenidos en los estudios de Brown y Schutte (2006) citado en Sánchez, Fernández, Montañés y Latorre (2008), quienes no encuentran diferencias en función del género en estas variables.

El análisis de correlaciones llevado a cabo con las variables objeto de investigación desveló bastantes relaciones significativas positivas. Lo cual puede ser una pista a la hora de realizar propuestas de intervención eficaces para mejorar las competencias socio-emocionales con el fin de incrementar los niveles de bienestar psicológico de las personas, y así potenciar su salud física y mental.

Es de destacar que tanto la dimensión “claridad emocional” como “reparación emocional” se relacionan de manera significativa y positiva con la “escala total” de bienestar psicológico. De ese modo a mayores puntuaciones en habilidades emocionales se relacionan con mayores niveles de bienestar psicológico en los jóvenes adultos participantes en este estudio. Estos resultados hallados son similares con los encontrados en múltiples estudios, los cuales afirman que altos niveles de IE están relaciones significativamente con la salud y el bienestar psicológico de las personas (Bermúdez, Teva & Sánchez, 2003; Martínez et al.

2010). Más concretamente, nuestros datos apoyan los obtenidos en otros estudios sobre la importancia de las habilidades emocionales para el bienestar psicológico. Por ejemplo es de destacar como el realizado por Martínez et al. (2010), quienes encuentran que una alta reparación emocional y claridad emocional correlacionan con bajos niveles de ansiedad y depresión.

Con respecto a las habilidades sociales es de destacar también la relación encontrada entre estas y las puntuaciones obtenidas en todas las dimensiones del bienestar psicológico, excepto “propósito en la vida”. En base a estos resultados, podemos afirmar que un mayor desarrollo de las habilidades sociales se corresponde con un mejor bienestar psicológico. Esta afirmación es consonante con los estudios que se han realizado previamente, en los que se ha expuesto que las habilidades sociales se asocian negativamente con experiencias de depresión y positivamente con la satisfacción en la vida, y además, déficit en habilidades sociales en cualquier momento del ciclo vital puede derivar en trastornos psicopatológicos (Lacunza & González, 2011; Segrin et al. 2007).

Por tanto, al analizar los resultados hemos encontrado que existe una relación positiva tanto entre habilidades emocionales y bienestar psicológico, como entre habilidades sociales y bienestar psicológico. Con respecto a las habilidades emocionales, ello puede deberse, como indican Martínez, Piqueras, & Inglés (2011) a que: “niveles altos de IE se asocian con estrategias de afrontamiento basadas en la reflexión y la resolución de problemas”. Por su parte la asociación entre las habilidades sociales y el bienestar psicológico puede deberse a que las personas con buenas habilidades sociales evalúan las experiencias de su vida como menos estresantes (Segrin et al. 2007). Esto es de especial interés en la situación en la que se encuentran los jóvenes adultos de nuestro país. Así, potenciar el desarrollo de estas competencias equiparía a los jóvenes con más recursos a la hora de responder a las demandas del mundo actual, lo cual les haría evaluar las experiencias de su vida como menos estresantes y amenazantes, previniendo así problemas en su salud mental.

Como hemos resaltado anteriormente en nuestro estudio encontramos que las mujeres presentan puntuaciones significativamente inferiores a los varones en “reparación emocional”.

Así como en varias dimensiones de las habilidades sociales (“defensa de los derechos”, “peticiones al sexo opuesto”, “iniciar interacciones sociales positivas con el sexo opuesto”) y en la “escala total”. Este dato resulta sorprendente, ya que cuando se han evaluado las habilidades sociales en los adolescentes, se ha observado un mayor nivel en las chicas (Postigo, González, Mateu, Ferrero, & Martorell, 2009).

Sin embargo, no existen diferencias significativas entre hombres y mujeres en ningunas de las dimensiones evaluadas del bienestar psicológico, ni en la puntuación total. En García-Alandete (2013), las mujeres obtuvieron puntuaciones significativamente más altas que los hombres en “Crecimiento personal”. Pero en otras investigaciones realizadas con adolescentes, no se observan diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres en bienestar psicológico (González, Montoya, Casullo, & Bernabéu, 2002).

A pesar de que no hay estudios que revelen diferencias en las variables evaluadas en función del lugar de residencia, nos ha parecido de interés su estudio, si bien los datos aportados son meramente informativos sobre los participantes concretos, ya que somos conscientes de que la muestra no es lo suficiente representativa para extraer conclusiones.

De este modo, y con respecto a los participantes de nuestro estudio, podemos concluir, que son aquellos que residen en Madrid quienes perciben tener mejores niveles de bienestar psicológico y habilidades sociales. Es posible que, en este sentido, que Madrid ofrezca mayores oportunidades a jóvenes con estas edades.

El presente estudio ha sido consistente con los resultados de numerosas investigaciones previas, distanciándose de esta manera de la tradicional concepción patológica de la Psicología. Estos hallazgos, no solo son interesantes para comprender las relaciones entre las variables estudiadas, sino para apoyar la necesidad de desarrollar y aplicar intervenciones que incluyan aspectos relacionados con las competencias socio-emocionales.

Nuestro estudio presenta limitaciones que es necesario subrayar. En primer lugar, el tamaño de la muestra es reducido. En segundo lugar, podrían

haberse incluido otras variables que influyen en el bienestar psicológico para obtener un perfil más detallado.

Por su gran interés desde el punto de vista clínico y científico, consideramos que sería interesante que futuras investigaciones subsanaran estas limitaciones y continuaran profundizando en el estudio de los factores que contribuyen a mejorar el bienestar psicológico de las personas. Un tamaño muestral mayor permitiría realizar mejores análisis. Asimismo, sería recomendable tener en cuenta otras variables que influyen en los niveles de bienestar psicológico.

Debido a que la complicada situación socioeconómica en la que estamos inmersos es un factor que amenaza al bienestar psicológico de las personas, y como consecuencia a su salud física y mental, existe especial interés en identificar aquello que contribuye a mejorar dicho bienestar. Teniendo en cuenta los resultados obtenidos, un adecuado desarrollo de las habilidades sociales y emocionales nos permite desenvolvernó con mayor facilidad en nuestro día a día y responder a las demandas que esto supone. Por ello, es necesario hacer hincapié en la enseñanza y la potenciación de dichas competencias con la finalidad de lograr el bienestar psicológico de las personas, y consecuentemente su salud física y mental.

Tradicionalmente, la psicología se ha dedicado al estudio de los aspectos negativos y patológicos del ser humano. Sin embargo, en las últimas décadas, la Psicología Positiva se ha centrado en las bases del bienestar psicológico, así como las fortalezas y virtudes humanas. Nuestra investigación se ha centrado en esta última, identificando las competencias que contribuyen a mejorar distintas áreas de la vida de los jóvenes adultos, con el fin de incrementar su bienestar psicológico.

Cumpliendo con los objetivos planteados, hemos podido conocer el nivel de bienestar psicológico, habilidades emocionales y sociales que poseen los jóvenes adultos, la relación que existe entre dichas habilidades y el bienestar psicológico, así como los niveles de dichas variables en función de la ocupación de los participantes y su localización geográfica. Los resultados nos han permitido identificar cuáles son las dimensiones de las habilidades sociales y emocionales que potencian el bienestar psicológico.

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos, convendría crear programas de intervención para jóvenes adultos, o incluso para adolescentes o niños de primaria a fin de desarrollar o incrementar las variables estudiadas (habilidades sociales y emocionales), con el objetivo de incrementar su bienestar psicológico, y así prevenir la aparición de alteraciones psicológicas y somáticas. Es conveniente la enseñanza y potenciación de estas habilidades en edades tempranas, con el propósito de que los individuos tengan los recursos necesarios (estrategias de afrontamiento basadas en la reflexión y resolución de problemas y habilidades sociales) a la hora de responder a las demandas que se van enfrentando en su día a día. Así estas demandas no constituirían un factor desencadenante de estrés que afecta tanto a su salud física y mental.

V. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Beauchamp, M. H., & Anderson, V. (2010). Social: An integrative framework for the development of social skills. *Psychological Bulletin*, 136(1), 39-64. <http://doi.org/10.1037/a0017768>
- Bermúdez, M.P., Teva Álvarez, I., & Sánchez, A. (2003). Análisis de la relación entre inteligencia emocional, estabilidad emocional y bienestar psicológico. *Universitas Psychologica*, 2(1), 27–32.
- Berrocal, P. F., & Pacheco, N. E. (2004). El uso de las medidas de habilidad en el ámbito de la inteligencia emocional: Ventajas e inconvenientes con respecto a las medidas de auto-informe. *Boletín de psicología*, (80), 59–78.
- Brasseur, S., Grégoire, J., Bourdu, R., & Mikolajczak, M. (2013). The Profile of Emotional Competence (PEC): Development and Validation of a Self-Reported Measure that Fits Dimensions of Emotional Competence Theory. *PLOS ONE*, 8(5), e62635. <http://doi.org/10.1371/journal.pone.0062635>
- Caballo, V. E. (1993). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Madrid: Siglo XXI .
- Centro de Investigaciones Sociológicas. (2016). Barómetros; Indicadores. Recuperado de http://www.cis.es/cis/opencms/ES/11_barometros/indicadores.html
- Corey Lee M. Keyes, Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022. <http://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., & Dierendonck, D. van. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577. Recuperado a partir de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72718337>
- Farmer, R. F., & Chapman, A. L. (2016). *Behavioral interventions in cognitive behavior therapy: Practical guidance for putting theory into action (2nd ed.)* (Vol. vi). Washington, DC: American Psychological Association.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., & Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the trait meta –mood scale. *Psychological Reports*, 94, 751-755.
- Gaeta, M.L & Martín, P. (2009). Estrés y adolescencia: Estrategias de afrontamiento y autorregulación en el contexto escolar. *Revista de Humanidades*, 15, 327-344. Recuperado a partir de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3074506.pdf>
- García-Andaleta, J. (2013). Bienestar psicológico, edad y género en universitarios españoles. *Salud & Sociedad: investigaciones en psicología de la salud y psicología social*, 4(1), 48–58.
- Gismero González, E. (2002). *EHS: escala de habilidades sociales* (2a. ed). Madrid: Tea.
- Goleman, D. (1997). *Inteligencia emocional* (19a. ed). Barcelona: Kairós.
- González, R., Montoya, I., Casullo, M., & Bernabéu, J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 14(2), 363–368.

- Instituto Nacional de Estadística. (2016). Encuesta de población activa: Trimestre 1/2016. Recuperado de http://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736176918&menu=ultiDatos&idp=1254735976595
- Lacunza, A. B., & González, N. C. de. (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. *Fundamentos en Humanidades*, XII(23), 159-182. Recuperado a partir de <http://redalyc.org/articulo.oa?id=18424417009>
- Martínez, A. E., Piqueras, J. A., & Ramos, V. (2010). Inteligencia emocional en la salud física y mental. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 8(21), 861-890.
- Martínez, A. E., Piqueras, J. A., & Inglés, C. J. (2011). Relaciones entre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento ante el estrés. *Revista electrónica de Motivación y Emoción (Internet)*, 14(37). Recuperado a partir de https://www.researchgate.net/profile/Jose_Piqueras/publication/267842950_Relaciones_entre_Inteligencia_Emocional_y_Estrategias_de_Afrontamiento_ante_el_Estrs/links/5484042d0cf2e5f7ceacca0b.pdf
- Miguel, J. M. T., Moral, J. C. M., & Pardo, E. N. (2008). Modelos factoriales confirmatorios de las escalas de Ryff en una muestra de personas mayores. *Psicothema*, 20 (2), 304-310.
- Monjas Casares, M. I. (1993). *Programa de Enseñanza de Habilidades de Interacción Social (PEHIS) para niños y niñas en edad escolar*. Valladolid: María Inés Monjas Casares ; Trilce.
- Postigo, S., González, R., Mateu, C., Ferrero, J., & Martorell, C. (2009). Diferencias conductuales según género en convivencia escolar. *Psicothema*, 21(3), 453-458.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. <http://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Sánchez, M^a T., Fernández, P., Montañés, J., & Latorre, J. M. (2008). ¿Es la inteligencia emocional una cuestión de género? Socialización de las competencias emocionales en hombres y mujeres y sus implicaciones. *Revista electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 6(2), 455-474.
- Scott, G., Ciarrochi, J., & Deane, F. P. (2004). Disadvantages of being an individualist in an individualistic culture: Idiocentrism, emotional competence, stress, and mental health. *Australian Psychologist*, 39(2), 143-154. <http://doi.org/10.1080/00050060410001701861>
- Segrin, C., Hanzal, A., Donnerstein, C., Taylor, M., & Domschke, T. J. (2007). Social skills, psychological well-being, and the mediating role of perceived stress. *Anxiety, Stress, & Coping*, 20(3), 321-329. Recuperado a partir de <http://doi.org/10.1080/10615800701282252>
- Universia Colombia. (2015). Más del 40% de los recién graduados no encuentra trabajo por falta de experiencia. Recuperado de <http://noticias.universia.net.co/actualidad/noticia/2015/03/04/1120901/40-recien-graduados-encuentra-trabajo-falta-experiencia.html>

VI. ANEXOS

ANEXO 1. DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Patricia Cardito Nava, estudiante de Psicología de la Universidad de Salamanca. Junto con mi tutora estamos realizando un estudio sobre **COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES Y BIENESTAR PSICOLÓGICO**. Para ello, estamos aplicando una serie de cuestionarios a personas entre 18 y 40 años.

Su participación es voluntaria. Si tiene alguna pregunta acerca de los cuestionarios, puede hacérmela. No vamos a recoger ningún dato personal sobre usted con el que se le pueda identificar, de modo que la información que nos proporcione será anónima. La información demográfica recogida nos servirá tan sólo para describir a los participantes en el estudio de modo global.

Si está dispuesto a concedernos unos minutos de su tiempo, y si ha comprendido lo que se espera de usted y que está dispuesto a respondernos a unas preguntas entonces podemos continuar.

Sí ofrezco mi consentimiento informado

No ofrezco mi consentimiento informado

En.....a.....de.....de20

ANEXO 2. INFORMACIÓN SOCIODEMOGRÁFICA

Edad:

Género: Femenino Masculino

Lugar de residencia:

→Situación actual:

Estudio Trabajo Estudio y trabajo Ninguna de las anteriores

→¿Qué estudias o en qué trabajas?