UNIVERSIDAD PERUANA DE CIENCIAS APLICADAS

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA

**Inteligencia emocional y satisfacción con la vida en soldados en
Lima**

TESIS

Para optar el título profesional de Licenciado en Psicología

AUTOR

Gamio Sánchez, Rosa Fiorela (0000-0001-5522-945X)

ASESOR

Alarcón Parco, Danitsa (0000-0002-4556-0795)

Lima, 16 de Setiembre de 2020

DEDICATORIA

*A mi querido abuelo, César Augusto, por su perseverancia y su amor y a Salvador,
porque su existencia ejerce en mí una fuerza insuperable de vencer.*

AGRADECIMIENTOS

Quiero dedicar este trabajo a mis padres, Rosa y César, quienes me impulsan a superarme y aspirar a ser mejor día a día. Gracias por su paciencia, comprensión y amor.

De igual forma, quiero agradecer a mi asesora Danitsa Alarcón, por confiar en mí y motivarme a continuar esta investigación.

A los soldados del Ejército peruano por su ardua labor, su tiempo y su constante apoyo.

A todas aquellas personas que me brindaron su tiempo para disipar mis dudas, sus comentarios y por mantenerse interesados en este estudio.

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo principal establecer la relación entre Inteligencia emocional y Satisfacción con la vida en un grupo de soldados en Lima entre 18 y 21 años, de ambos sexos. La muestra estuvo conformada por 254 soldados de ambos sexos, a quienes se les aplicó el inventario de Inteligencia Emocional y la escala de Satisfacción con la vida. Es no experimental de tipo correlacional y corresponde a un diseño transversal. Se encontró relación significativa entre la satisfacción con la vida y los componentes de inteligencia emocional, siendo más altas: adaptabilidad, intrapersonal, manejo de estrés y estado de ánimo general, lo que confirma la relevancia en la vida militar. En conclusión, la investigación plasma la importancia de la inteligencia emocional en la percepción de la actividad que llevan a cabo los soldados y en su grado de satisfacción con la vida.

Palabras clave: Inteligencia emocional, Satisfacción con la vida, Soldados.

ABSTRACT

The main objective of this research was to establish the relationship between Emotional Intelligence and Satisfaction with life in a group of soldiers in Lima between 18 and 21 years old, of both sexes. The sample consisted of 254 soldiers of both sexes, to whom the Emotional Intelligence inventory and the Satisfaction with life scale were applied. It is non-experimental of a correlational type and corresponds to a cross-sectional design. A significant relationship was found between satisfaction with life and emotional intelligence components, being higher: adaptability, intrapersonal, stress management and general mood, which confirms the relevance in military life. In conclusion, the research reflects the importance of emotional intelligence in the perception of the activity carried out by soldiers and in their degree of satisfaction with life.

Keywords: Emotional intelligence, Satisfaction with life, Soldiers.

Introducción

En la presente investigación, la población se encuentra constituida por jóvenes soldados del Ejército Peruano, por cumplimiento voluntario de servicio militar, en donde reciben el entrenamiento y formación necesario para cumplir con su labor. Durante el servicio militar, los jóvenes se acogen a beneficios y derechos por ley, como recibir educación técnica en distintas especialidades. La formación es acuartelado, al inicio durante tres meses realizan un curso básico de instrucción y adoctrinamiento militar; y luego son destacados a los diversos cuarteles militares, con salidas solo durante los fines de semana, salvo que se encuentren realizando alguna actividad académica autorizada (Congreso de la Republica Peruana, 2008).

Si bien es cierto, los soldados deben recibir un entrenamiento integral, es decir, tanto físico como psicológico, es necesario destacar la importancia del fortalecimiento psíquico, ya que durante su servicio deberá enfrentarse a diversas adversidades (Bardera, García-Silgo, & Pastor, 2014). Por ello, se deben usar estrategias para sobrellevar las dificultades que puedan presentarse y a su vez afrontar los problemas, mediante diferentes mecanismos de adaptación, para que de esta forma se preserve la seguridad y salud (Moreno, 2010).

La mayoría de soldados son adolescentes, etapa de la vida en donde el ser humano se desarrolla, se ubica entre la niñez y la adultez, es aquí en donde el cuerpo y mente se enfrentan a diversos cambios, afectando muchas veces a la persona, el entorno social, emocional, etc. (Castillo, 2007). Aun no existe un inicio y un fin exacto de esta etapa, por lo que se refiere que se llega a la madurez cuando la persona tiene un conjunto de logros en su vida los cuales reflejan su desarrollo (Papalia, 2016). Por esta razón, cuando hablamos de los soldados, hacemos referencia a la etapa tardía de la adolescencia, punto en donde se dan los cambios finales y se fortalecen los logros anteriormente alcanzados para iniciar la adultez (Shaffer, 2007).

Debido a la labor realizada, calidad y prontitud, los soldados se encuentran expuestos a estresores propio del servicio militar (Chaturvedula & Joseph, 2007). Es así como se pueden presentar alteraciones emocionales que puede afectar la salud mental de los mismos.

Inteligencia emocional

Las investigaciones realizadas en los últimos años afirman la existencia de habilidades importantes a diferencia de la inteligencia académica a nivel laboral, personal y social (Extremera & Fernández-Berrocal, 2003). Las personas que cuentan con la inteligencia emocional, además de ser más hábiles para comprender, manejar y percibir sus emociones, tienen la capacidad de percibir sus propias habilidades y manejar las emociones de los demás (Goleman, como se citó en Extremera & Fernández-Berrocal, 2003).

Salovey, Mayer, Goldman, Turvey, y Palfai, (1995) definen la inteligencia emocional en base a lineamientos de Gardner en su teoría de inteligencias múltiples. Así mismo, Bar On como se citó en Martínez (2011), señala que la inteligencia emocional, es un conjunto de competencias, habilidades, capacidades no cognitivas; las cuales influyen en las habilidades propias, como factor relevante para lograr el éxito en su vida, así como también en el ámbito psicológico de la persona.

Bar On (1996) indica cinco componentes en este modelo, las cuales son: destrezas interpersonales, adaptabilidad, destrezas intrapersonales, estado de ánimo en general y manejo de estrés, también incluyen quince factores medios (como se citó en Martínez, 2010).

En las destrezas intrapersonales incluyen autoconcepto, independencia, autorrealización, asertividad y comprensión de sí mismo. Así como, en las destrezas interpersonales corresponden a la responsabilidad social, relaciones interpersonales y empatía. Mientras que, la adaptabilidad trata de resolución de conflictos, flexibilidad a cambios y prueba de realidad. Por otro lado, el manejo del estrés es definido como el grado de tolerancia y el control frente a este síndrome. Y, finalmente, el estado de ánimo general menciona al optimismo y felicidad de la persona frente a una situación (Bar On, 1996).

Estudios de Extremera y Fernández-Berrocal (2004), relacionan la influencia de la inteligencia emocional con el afecto en la vida. Los objetivos de estas investigaciones se centran en comprender el comportamiento de la persona, y cuyas habilidades emocionales se relacionan con la felicidad, el funcionamiento social y el bienestar. Los

resultados indicaron que los estudiantes con más inteligencia emocional tenían mayores niveles de intimidad y afecto hacia sus amigos (Extremera & Fernández-Berrocal, 2004).

Existen escasos estudios relacionados a la vida militar. Moreno, Menéndez y Turro (2001) señalan que el estrés se encuentra accionado por un factor sorpresa, debido a que la persona generalmente no tiene idea de lo que implica el servicio militar, por ello cuando tiene nuevos deberes a menudo presentan ansiedad e inseguridad, el hecho de no encontrarse en su entorno común, lejos de sus familiares, las exigencias de la vida militar, lo que finalmente ocasiona el estrés.

En un estudio con soldados del Ejército Español realizado por Bardera, García-Silgo y Pastor en el 2014, se encontró que las demandas del puesto en habilidades específicas se relacionaban directamente con el absentismo, la satisfacción laboral y la percepción del riesgo. Asimismo, las relaciones en el trabajo son un estresor de gran relevancia, aunque también pueden contribuir como un factor protector. Siguiendo la misma línea, las variables vinculadas al desarrollo profesional, lejos de ser un estresor, era una fuente de motivación laboral.

Es importante entender que la presencia de estos estresores en contextos militares no tiene por qué ser perjudicial para la salud, ya que existen una serie de variables individuales y grupales capaces de modular el impacto de los estresores sobre los sujetos. Bardera, García-Silgo y Pastor (2014) comprobó que los sujetos con una percepción más positiva de sí mismos están protegidos frente a los estresores. Se observa que determinados programas de resiliencia facilitan un mejor ajuste y adaptación, disminuyendo los niveles de cortisol en los estados de estrés elevado y muestran efectos positivos a largo plazo. En muestras militares, se ha señalado que estos aspectos mejoran las estrategias de afrontamiento, así como la inteligencia emocional, los pensamientos posteriores, el optimismo o la búsqueda de apoyo social cuando se necesita (Bardera et al, 2014).

Recientemente, unos estudios en una población militar estadounidense han mostrado que la inteligencia emocional podría mejorar la capacidad del líder para mostrar empatía. Asimismo, son capaces de entender la dinámica social, influir en los estados de ánimo de los demás y comunicar sus emociones de manera efectiva serán vistas como poseedores de un tacto interpersonal (Lowed, 2016). Tras revisar estas investigaciones (Maloulf,

Schutte, & Thorgeirsson, 2014; Sosa, Mele, & Zubieta, 2012), se encontró que la edad es un predictor más significativo del control de los impulsos dentro de las muestras militares.

Otros estudios realizados en Estados Unidos han mostrado que los estudiantes con más inteligencia emocional revelan menor ansiedad social y depresión, mejor autoestima, mayor satisfacción interpersonal, mayor utilización de estrategias de afrontamiento activo para solucionar sus problemas y menor número de síntomas físicos (Salovey, Mayer, Goldman, Turvey, & Palfai, 1995). Además, cuando estos estudiantes son expuestos a tareas estresantes de laboratorio, perciben los estresores como menos amenazantes, sus niveles de cortisol y de presión sanguínea son más bajos (Salovey, Stroud, Woolery, & Epel, como se citó en González, Souto-Gestal & Fernández, 2017) e, incluso, se recuperan emocionalmente de los estados de ánimos negativos inducidos experimentalmente (Salovey *et al.*, 1995).

Bermúdez, Teva y Sánchez (2003) mencionan que las personas con mayor autoestima presentan mayor estabilidad emocional, es decir se muestran positivos ante cualquier situación o evento; también tienen un nivel de tolerancia superior, ya que controlan situaciones estresantes relacionados al comportamiento y experiencia emocional frente a diversas situaciones. El control emocional y conductual compone la estabilidad de las emociones con la capacidad de sobreponerse ante situaciones negativas; mientras más se muestra la estabilidad de las emociones, existen menos creencias irracionales del individuo, por lo que las personas con mayor estabilidad psicológica no suelen tener creencias irracionales.

Berrios, Martos, Landa y López-Zafra (2012) realizaron un estudio sobre la relación y capacidad predictiva de la inteligencia emocional. Aportaron pruebas empíricas que apoyan el desarrollo de la inteligencia emocional, aumentando la felicidad y estado de bienestar en las personas, también ayuda en la adaptación de situaciones dificultosas, minimizando la probabilidad de fracaso e incrementando el éxito.

Lowell (2016), atribuye que, en los primeros años de una carrera militar, los militares mejoran su capacidad para regular sus emociones y controlar sus impulsos. Una de las posibles explicaciones a esto, sería que la cultura militar en su conjunto cultiva líderes que tengan capacidades más fuertes para regular sus emociones y controlar sus impulsos.

Una investigación utilizó una muestra de 104 militares en Argentina, sus resultados dieron a conocer que tienen un nivel adecuado de inteligencia emocional, la cual se relaciona a un nivel menor de depresión y ansiedad social, mayor satisfacción y autoestima, las cuales facilita el uso de estrategias para afrontar diversas situaciones. (Sosa, Mele, & Zubieta, 2012).

Loayza y Posada (2016) señalan que la mayoría de los militares tuvieron experiencias estresantes, sin embargo, algunos no muestran enfermedades ni efectos nocivos, por el contrario, muestran actitudes positivas.

Satisfacción con la vida

La satisfacción con la vida refleja el valor que se le da a la vida, la cual se basa en un proceso comparativo con criterios establecidos de forma subjetiva (Shin & Johnson, como se citó en Vázquez, Duque, & Hervás, 2012). Por ello, es fundamental mencionar la experiencia de vida (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, como se citó en Martínez, 2004) u otros temas como familia, salud, vivienda, etc. (Martínez, 2004). Los procesos cognitivos conducen a dar un juicio sobre satisfacción en donde intervienen factores de salud como son: el contexto, la personalidad, el ánimo, etc. (Vázquez *et al.*, 2012).

La satisfacción vital es la evaluación cognitiva de la calidad de las experiencias propias, la cual es indicador del bienestar subjetivo del mismo (Arita, 2005). La satisfacción de las personas no se impone, debido a que se compara con el estándar que cada persona establece para sí misma (Naz, 2015).

Estudiar los procesos de ajuste y estabilidad de la vida es de gran importancia, ya que sumado a los resultados se encuentran asociados al bienestar de la comunidad (Arita, 2005). Uno de los elementos fundamental del bienestar subjetivo es la satisfacción, pese a que tiene un grado de independencia y aspectos comunes (Martínez, 2004).

Las investigaciones realizadas sobre satisfacción la asocian a factores externos como salud, estado civil, ingresos económicos, grado de instrucción, etc. En la mayor parte de estas variables externas se encontró una asociación débil, por ello (Martínez, 2004) se enfoca en variables internas de genética, personalidad y rasgos innatos. Se encontraron correlaciones importantes con extroversión y neuroticismo, las personas extrovertidas suelen estar más satisfechas que las personas introvertidas, aunque en algunas poblaciones la asociación es inversa (Martínez, 2004).

Un aspecto que se debe tomar en cuenta es el nivel de satisfacción, se puede usar como medida global o específica. Sánchez-López y Quiroga (1995), estudiaron la satisfacción en el entorno laboral y familiar, encontrando que la satisfacción fue baja en personas con nivel de instrucción bajo, y mayor satisfacción en el ámbito laboral en los jóvenes. En cuanto a las mujeres, la satisfacción familiar y laboral se asocian de forma positiva, en hombres no existió alguna relación. En jóvenes hubo una asociación significativa, en adultos nula con tendencia a negativa. Concluyeron que, a mayor edad, la familia y trabajo se separan, lo que ocasiona que cada variable sea independiente (Sánchez-López & Quiroga, 1995).

Dentro de las evidencias de estudios se ha comprobado que la satisfacción tiende a disminuir según la edad, esto dado por opiniones tradicionales (Naz, 2015). Según Sousa y Lyubomirsky (2001), la diferencia entre niveles de satisfacción va de acuerdo con la capacidad de la persona para adaptarse a cambios en la vida diaria.

La asociación entre satisfacción y educación se debe al nivel educativo y elevados ingresos. La educación aporta en los ingresos económico- laboral, lo cual se muestra como oportunidad para todas las personas (Naz, 2015). En investigaciones similares asociaron los elevados ingresos económicos con el nivel educativo, el cual muestra insatisfacción con sus vidas (Argyle, como se citó en Naz, 2015).

En un estudio en Lima Metropolitana, se encontró que 163 personas con deficientes ingresos económicos se hallaron muy lejos de la felicidad. Diversos estudios que se aplicaron en estas poblaciones demuestran sufrimiento, desmoralización, sentimientos apáticos y tristeza (Alarcón, 2001).

Cejudo, López y Jesús (2016) realizaron un estudio en una muestra de 432 estudiantes, en donde hallaron relación entre la satisfacción con la vida y la inteligencia emocional. Los resultados arrojaron que el alto nivel de resiliencia y la reparación emocional generan mayor satisfacción, se demostró asociaciones positivas entre las variables.

Cazalla y Morelo (2016) estudiaron la relación entre la satisfacción con la vida, la disposición del optimismo y la personalidad se estudió en 355 estudiantes en la Universidad de España. Se hallaron diferencias significativas en cuanto al género y optimismo. Los resultados indicaron que los que tienen mayor responsabilidad, extraversión y optimismo, serán los más satisfechos

Moral y Ganzo (2016) realizaron un estudio sobre la inteligencia emocional con 214 participantes, en diferentes ámbitos profesionales. Dentro de sus hallazgos se indicó que mientras más experiencia tenga la persona, mayor satisfacción tendrá y mientras mayor inteligencia emocional demuestre, mayor será su satisfacción profesional. La variable mediadora es la relación entre la inteligencia emocional y la satisfacción laboral.

Los militares se exponen a diversas situaciones de estrés los cuales se asocian a las guerras. Algunos miembros del personal militar expuestos a factores estresantes relacionados con la guerra no experimentan consecuencias negativas para la salud. Dados estos resultados, los investigadores aseguran la existencia de varias características protectoras de impactos negativos en la persona, cuando se trata de salud psicológica (Skomorovsky & Sudom, 2011). La aptitud de los militares es de gran importancia, debido a que promueven la forma de adaptación en algunos (Chaturvedula & Josep, 2007).

Los estudios realizados determinan la satisfacción con relación a la vida tornándose como un rasgo duradero y estable, la cual se encuentra bajo la influencia de circunstancias y eventos (Naz, 2015). La vida cotidiana y el trabajo influyen de forma importante en la satisfacción de la vida. Se encontraron vínculos entre el estado positivo del ánimo y la personalidad, debido a que cuando se estudió la felicidad, la personalidad adelantó a la satisfacción con la vida. La personalidad se asocia a un mejor manejo del estrés (Skomorovsky & Sudom, 2011).

Los individuos por lo general se comprometen a las actividades que realizan, ven las dificultades y los cambios como una situación interminable, lleno de desafíos en vez de situaciones estresantes (Skomorovsky & Sudom, 2011).

En un área militar en las Islas Malvinas, los resultados indicaron que los participantes sacaban lo mejor de las situaciones de estrés, de tal forma que adopten un pensamiento positivo y que acepten la situación (Chaturvedula & Joseph, 2007). De tal forma que la satisfacción se encuentre relacionada con las circunstancias, con las necesidades, deseos de la vida (Naz, 2015). La satisfacción actual está basada en la comparación a sí mismo.

Las experiencias nuevas, el neuroticismo y la amabilidad son importantes en la vida militar (Skomorovsky & Sudom, 2011). Según Naz (2015), los militares satisfechos con sus trabajos están satisfechos con sus vidas. Las necesidades son fuente de

satisfacción en la vida, son las relaciones externas, la familia y los amigos quienes promueven la permanencia y saciedad.

La disminución del rendimiento es una consecuencia del estrés (Bray, Fairbank, Morshan & Kavanagh, como se citó en Harms, Krasikova, Vanhone, Herian, & Lester, 2013). Gran parte de la muestra militar presenta problemas emocionales, lo cual es preocupante, generando problemas en casa. Sin embargo, Asmundson, Jang y Stapleton (2006) como se citó en Harms, Krasikova, Vanhove, Herian, y Lester (2013) han adoptado medidas protectoras ambientales, apoyo social, capacitación y experiencias. Estos mejoran la capacidad de la persona para adaptarse y afrontar el estrés, traumas y adversidades.

Se puede decir que las emociones son fundamentales en el desarrollo vital de un soldado y que la capacidad para razonar sobre ellas, percibir las y comprenderlas permite desarrollar procesos de regulación emocional que ayudarían a moderar y prevenir los efectos negativos del estrés (Extremera, Ramon, & Rey, como se citó en Veloso, Cuadra, Antezana, Avedaños, & Fuentes, 2013). Los estudios previos, anteriormente señalados, dan cuenta de la importancia de la inteligencia emocional en la percepción de la actividad que llevan a cabo los soldados y en su grado de satisfacción con la vida.

Finalmente, Diener, Oishi y Lucas (2003), indicaron que la satisfacción es independiente del ámbito afectivo. Además, se diferencian los factores afectivos de los cognitivos ya que se relacionan a diferentes variables obteniendo resultados distintos. Un claro ejemplo es que cuando la satisfacción se asocia a las circunstancias y logros personales, estados de ánimo tristeza o alegría los cuales se dan diariamente (Diener, Oishi, & Lucas, 2003).

Los factores indican la necesidad de sentirse bien, debido a que la satisfacción regula las conductas y emociones (Vázquez *et al.*, 2012). Kant (como se citó en Alarcón, 2001) añade que la persona que tiene la necesidad de alcanzar la felicidad nunca puede asegurar su deseo, algunas veces lo relacionan con el dinero, salud, conocimiento, entre otros.

El presente estudio, se considera relevante debido a que no existen estudios sobre la inteligencia emocional y la satisfacción con la vida en soldados. Esta investigación se realiza para identificar si la regulación emocional puede llevar a percibir mejor el medio en el que se desenvuelven los soldados para en un futuro cercano situar una base para

iniciar programas de fortalecimiento psicológico. De aquí parte la pregunta de investigación: ¿Existe relación entre la inteligencia emocional y la satisfacción con la vida en los soldados en Lima? Se tiene como objetivo general conocer si existe una relación entre la inteligencia emocional y la satisfacción con la vida, así como la relación de los componentes de la inteligencia emocional y la satisfacción con la vida en un grupo de soldados en Lima.

Método

Diseño de investigación

La presente investigación es no experimental de tipo correlacional, ya que se analiza la relación entre la inteligencia emocional y la satisfacción con la vida, no se manipulan las variables de estudio (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014). Igualmente, corresponde a un diseño de tipo transaccional o transversal, puesto que se centra en medir la relación entre la inteligencia emocional y la satisfacción con la vida en un momento determinado (Hernández *et al.*, 2014).

Participantes

La muestra estuvo compuesta por 254 soldados, cuyas edades varían entre 18 y 21 años, de ambos sexos ($m = 19.88$; $de = 1.53$). Con relación a la distribución según el lugar de nacimiento, se observa que la mayoría nació en Lima (43.9 %) y viven con sus padres (63.7%). Con relación a la variable sexo, la muestra estuvo conformada en su mayoría por un número de soldados del sexo masculino (82.2 %) y el 17.8 % fueron mujeres. Asimismo, según el nivel de estudios, se reporta que el 87.6% población ha culminado la secundaria y el 97.2% es soltero.

De otro lado, en relación con la variable tipo de vivienda, el 62.9% vive en una vivienda propia, el 91.5% de los participantes no tiene hijos y el 55.4% no cuenta con trabajo adicional. Finalmente, los participantes fueron seleccionados a través de un muestreo no probabilístico accidental, teniendo en cuenta la disposición de la muestra (Hernández *et al.*, 2014).

Para la delimitación de la muestra se usó el programa G*Power (versión 3.1.9.2) de (Erdfehr, Faul, & Buchner, 1996). Tomando en cuenta la prueba de hipótesis correlacional con dos colas, y una potencia estadística de .95, error de .05 y un tamaño

del efecto de .30 (Maxera, 2017), donde arrojó 115 participantes; sin embargo, en la investigación se ha trabajado con 254 para asegurar la fiabilidad de resultados.

Medición

A continuación, se detallan las características, subescalas y propiedades psicométricas más relevantes de los instrumentos de evaluación empleados en este estudio:

Ficha sociodemográfica, compuesto por preguntas de índole personal como: edad, sexo, nivel de estudios, ocupación, estado civil y año de estudios.

Escala de Satisfacción con la Vida (Martínez, 2004). La escala tuvo el objetivo de evaluar el grado de satisfacción con la vida global en las personas, consta de una escala de 5 ítems, de tipo Likert de 7 puntos. El puntaje entre 31 y 35 indica extremada satisfacción con la vida, entre 26 y 30 indica satisfacción con la vida, entre 21 y 25 indica ligera satisfacción, el punto neutral es el puntaje de 20. Asimismo, una puntuación que va de 15 a 19 refiere ligera insatisfacción con la vida, de 10 a 14 indica insatisfacción con la vida y finalmente un puntaje de 5 a 9 corresponde al tipo de extremada insatisfacción (Pavot & Diener, 1993).

Respecto a la validez de nuestro estudio, se realizó un análisis factorial de la escala resultando un solo factor que explicó el 35.64% de la varianza. Asimismo, en la confiabilidad, el SWLS reporta un coeficiente alfa de .71 para la escala.

Inventario de Inteligencia Emocional (Ugarriza y Pajares, 2005). El inventario fue diseñado con el objetivo de medir la inteligencia emocional en adolescentes. Presenta 133 ítems divididos en 5 componentes y 15 sub-componentes. De tipo Likert de 5 puntos que evalúa la inteligencia emocional, entendida como el componente intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo de estrés, estado de ánimo general.

Respecto a la validez, nuestro estudio muestra un análisis factorial de la escala resultando dos factores que explican el 65.78% de la varianza. En la confiabilidad, el ICE reporta un coeficiente alfa de .88 a .89 para la escala (Bar On, 1987). Las propiedades psicométricas de esta evaluación también presentan un nivel adecuado en las sub-componentes Intrapersonal ($m= 139.42$; $de= .51$), Interpersonal ($m= 94.97$; $de=.53$), Adaptabilidad ($m= 87.81$; $de= .41$), Manejo de Estrés ($me = 66.07$; $de = .56$) y Estado de ánimo general ($me= 58.86$; $de= .62$).

Procedimiento

Para llevar a cabo el presente estudio, en primer lugar, se solicitó la autorización de los autores de los instrumentos empleados. Con los permisos correspondientes, se aplicó una prueba piloto a 60 estudiantes para determinar la utilidad de los instrumentos. En segundo lugar, se solicitó el permiso correspondiente al director del centro hospitalario militar, explicando los objetivos de la investigación. Posteriormente, la jefa del departamento de psicología facilitó el ingreso al área donde se encuentran los soldados. Para ello, se contó con el apoyo de un interno de psicología y la responsable del área de psicología. Seguidamente, se hizo el contacto con los soldados para conocer los horarios que disponen para la aplicación de las pruebas. Se agruparon 6 grupos de 40 soldados para aplicar las pruebas en horarios distintos y en un mismo salón.

La aplicación de los instrumentos se llevó a cabo después que los soldados pasaban pruebas médicas, previa aceptación de estos para participar voluntariamente en el estudio. Se les explicó a los participantes el motivo por el cual habían sido invitados y se explicó los objetivos del estudio. Se procedió a entregarles el consentimiento informado y se les hizo saber que eran libres de retirarse en cualquier momento de la aplicación. Se respondieron las dudas que existían y se continuó con el proceso.

Análisis de datos

Una vez finalizada la aplicación de la ficha demográfica y de los cuestionarios, se procedió a crear una base de datos en el programa estadístico IBM SPSS versión 24 para realizar los análisis descriptivos y correlacionales de los 254 participantes. Se vació la información a una base de datos informática. Luego, se eliminaron a los participantes que no contestaron algún ítem de los cuestionarios o que se sospechaba que hubieran dado datos falsos; por ejemplo, participantes que llenaron los cuestionarios marcando la misma alternativa de respuesta en todos los ítems.

En primer lugar, se obtuvo los coeficientes de alpha de Cronbach de los instrumentos para constatar la fiabilidad de estos. Posteriormente, se hallaron los resultados de la prueba de normalidad para cada variable según el estadístico de Kolmogórov-Smirnov, ya que se contó con una muestra con más de 50 participantes. Esto determinó que se utilizarían estadísticos no paramétricos debido a que los puntajes de las pruebas no se acercaban a una distribución normal, específicamente la Rho de Spearman

para las correlaciones y para las comparaciones la prueba U de Mann Whitney para dos grupos independientes

En el caso de la escala de Satisfacción con la vida, se halló una distribución no paramétrica en su totalidad. En el caso de la escala de Inteligencia Emocional, se halló una distribución no paramétrica en los componentes Intrapersonal, Adaptabilidad y Manejo del Estrés. En el resto de los componentes del inventario de Inteligencia Emocional se halló una distribución paramétrica.

Con el fin de responder al objetivo general del estudio, se realizó un análisis de correlación entre las componentes Intrapersonal, Interpersonal, Adaptabilidad, Manejo de Estrés y Estado de Ánimo General y Satisfacción con la vida, tomando en cuenta los criterios de Cohen para la valoración del grado de correlación entre las variables.

Resultados

A continuación, se evidencian los estadísticos descriptivos, la comparación de los puntajes mínimos y máximos, medias y estadísticos de dispersión (Ver Tabla 1). La variable satisfacción con la vida obtuvo un valor promedio cercano al puntaje máximo de la prueba. En cuanto a la variable inteligencia emocional, el promedio de la dimensión distanciamiento estuvo ligeramente orientado hacia su puntaje máximo, al igual que la media ajustada.

Respecto a la satisfacción con la vida, el promedio estuvo cercano al puntaje máximo de la dimensión; este resultado se repitió al realizar la media ajustada. Los análisis mostraron poca dispersión de los puntajes (Ver Tabla 1).

Tabla 1

Análisis Descriptivos de la escala de Satisfacción con la vida e Inteligencia Emocional

Variables	Min.	Máx.	M ^a	M ^b	DE	CV
Satisfacción con la vida	7.00	35.00	26.08	5.22	1.03	19.73%
Intrapersonal	95.00	198.00	139.42	3.49	.51	14.61%
Interpersonal	66.00	138.00	94.97	3.27	.53	16.21%

Adaptabilidad	66.00	126.00	87.81	3.38	.41	12.13%
Manejo de Estrés	41.00	95.00	66.07	3.48	.56	16.09%
Estado de Ánimo en General	33.00	83.00	58.86	3.46	.62	17.92%

a. Media basada en el puntaje directo

b. Media basada en el puntaje promedio

En el análisis correlacional se encontró que las hipótesis planteadas se comprobaron en su totalidad, ya que se obtuvo una relación positiva y significativa entre satisfacción con la vida y cuatro componentes de la IE (Ver Tabla 2).

Tabla 2

Análisis de correlación de Satisfacción con la vida y las componentes de IE

Componentes	1	2	3	4	5	6	7
1. Satisfacción con la Vida	1.00						
2. Intrapersonal	.21**	1.00					
3. Interpersonal	.09	.70**	1.00				
4. Adaptabilidad	.15**	.73**	.53**	1.00			
5. Manejo de Estrés	.17**	.70**	.54**	.67**	1.00		
6. Estado de Ánimo en General	.15**	.75**	.82**	.57**	.64**	1.00	
7. Edad	-.10	-.03	-.04	.02	-.07	.03	1.00

** . La correlación es significativa al nivel .01 (unilateral).

Adicionalmente, se consideraron las correlaciones de estos componentes con variables sociodemográficas (ver tabla 2). De estas correlaciones, se pudo constatar con relación a la edad, se observa una correlación negativa entre Satisfacción con la vida y las componentes de la Inteligencia Emocional (Ver Tabla 2).

Discusión

El presente estudio buscó estudiar la relación entre la inteligencia emocional y la satisfacción con la vida en un grupo de 254 soldados militares en Lima, donde se realizó un análisis factorial de las 133 preguntas del inventario de Inteligencia emocional, estas no favorecían de forma estadística la totalidad de la prueba. Por tanto, se realizó el análisis factorial por cada componente. El coeficiente del inventario de inteligencia emocional fue de .74 a .88. La escala de Satisfacción con la vida arrojó un coeficiente de .71, el cual fue similar al estudio de Martínez (2004).

Se encontró relación significativa entre las variables, los que coinciden con los estudios previos de Veloso, Cuadra, Antezana, Avedaños y Fuentes (2013). La relación entre los componentes de inteligencia emocional y satisfacción con la vida fue significativa. Sobre la relación de satisfacción de la vida y el componente intrapersonal, los militares mencionan que, al ser conscientes de nosotros mismos, entender nuestras fortalezas, debilidades y expresar nuestros sentimientos y pensamientos de forma no destructiva, mayor satisfacción con la vida. Los soldados debido a su formación buscan un mayor apoyo, se concentran en el problema y buscan diferentes soluciones; en su entorno de diversas carencias -económicas- los soldados enfrentan diversos problemas para salir adelante, ello ha mostrado que el servicio militar sea una forma de superar los obstáculos. A pesar del arduo trabajo que ejercen, los soldados demuestran tener un buen autoconcepto de sí mismos para sentirse valiosos y satisfechos con las decisiones que se toma.

Otras investigaciones indican que una buena actitud, es una característica de la personalidad, la cual permite adaptarse a cambios, comprometerse con la vida, las actitudes y el trabajo influyen en la satisfacción (Bermúdez *et al.*, 2003, Loayza & Posada, 2016). Las nuevas experiencias son fundamentales en la labor de un soldado, de manera que, la personalidad se relaciona al ajuste psicológico bajo estrés (Skomorovsky & Sudom, 2011). Por ello, los soldados tienen la capacidad de identificar problemas, proponer soluciones efectivas y adaptarse a situaciones impredecibles y que no le son familiares.

De igual manera, se halló que el soldado satisfecho con la vida ha desarrollado mayores estrategias para afrontar las situaciones difíciles sin desmoronarse y tiene una

mayor capacidad para sobrellevar exitosamente los problemas. Las investigaciones anteriores se enfocaron en utilizar estrategias a modo de afrontar de forma efectiva para lograr la solución de conflictos. Los soldados toleran la frustración y perciben los estresores como menos amenazantes, ya que controlan situaciones de tensión relacionado a su experiencia y comportamiento en diversas situaciones (Bermúdez *et al.*, 2003).

En cuanto a la satisfacción con la vida y al componente de adaptabilidad, los resultados se asemejan a los estudios realizados por Naz (2015) y otros autores (Skomorovsky & Sudom, 2011; Chaturvedula, & Joseph, 2007). Los soldados fuertes están comprometidos con lo que están haciendo en sus vidas, perciben una situación interminable como desafío en lugar de factores estresantes. Los soldados parecen sacar lo mejor de la situación al adoptar un pensamiento positivo y la aceptación de la situación.

Si bien es cierto, se hallaron relaciones positivas entre satisfacción con la vida y los componentes de la inteligencia emocional, las más relevantes fueron adaptabilidad, intrapersonal e interpersonal. De modo que la satisfacción con la vida implica satisfacción con las circunstancias de la vida y necesidades de la propia vida como un todo. Por tanto, la aptitud juega un papel crucial para ayudar al equipo a adaptarse a las jornadas estresantes.

Respecto a la edad, no se halló relación entre la inteligencia emocional y la satisfacción con la vida. Esto se debe a la facilidad con el que los militares se adaptan a cambios; sin embargo, los resultados indican que la edad predice el control de impulsos (Sosa, Mele, & Zubieta, 2012). Esto debido al desarrollo a nivel neuronal, en la corteza prefrontal, la misma que genera mayores impulsos (Lowell, 2016).

En conclusión, se encontró relación significativa entre la satisfacción con la vida y los componentes de inteligencia emocional, siendo más altas: adaptabilidad, intrapersonal e interpersonal, lo que confirma la relevancia en la vida militar.

El presente estudio resulta un aporte significativo dado que el escenario militar es un contexto difícil para realizar estudios propios de las ciencias humanas, debido a que brinda mucha y diversa información, pero al mismo tiempo es estricta en cuanto al investigador, los temas, la metodología, la recolección y análisis de datos, la publicación de resultados y el estigma de legitimación de las fuerzas armadas, pensamos que la presente investigación abre nuevas posibilidades de estudiar sus potencialidades en esta población.

También, es posible que el resultado haya sido obstaculizado debido que al momento de la aplicación de la batería de pruebas podían sentirse expuestos a una situación estresante, de la cual no estaban preparados. Además, de haber empleado un instrumento extenso que en la actualidad cuenta con nuevas adaptaciones cortas y de mejor comprensión.

En ese sentido, el tener conocimientos sobre el modo en que afrontan las adversidades de la vida militar permite conocer los componentes que determinan la manera en que afrontan la vida para evaluar la vida como satisfactoria. Igualmente, desde el plano clínico, este estudio nos permite reforzar comprender los procesos de regulación emocional y nos ayudaría a prevenir efectos negativos del estrés. Los antecedentes planteados anteriormente dan cuenta de la importancia de la inteligencia emocional en la percepción de la actividad que llevan a cabo los soldados y en su grado de satisfacción con la vida.

Por otra parte, el tamaño de la muestra favoreció el que los análisis fueran más certeros encontrándose resultados interesantes. De ahí que, se puedan plantear nuevas interrogantes con relación a este tema. De igual modo, debido a la heterogeneidad de la muestra, se contó con mayor población masculina dentro de la muestra, por tanto, se ha de actuar con cautela en la generalización de estos datos a la población general.

Finalmente, sería necesario realizar estudios con poblaciones militares más homogéneas, respecto a las variables sociodemográficas (la edad y el género) y de personalidad para confirmar estos resultados.

Referencias

- Alarcón, R. (2001). Relaciones entre felicidad, género, edad y estado conyugal, *Revista de Psicología de la PUCP*, 19 (1), 28-46.
- Alarcón, R. (2002). Fuentes de felicidad: ¿Qué hace feliz a la gente? *Revista de Psicología de la PUCP*, 20 (2), 170-196.
- Alviárez, L., & Pérez, M. (2009) Inteligencia emocional en las relaciones académicas profesor-estudiante en el escenario universitario. *Laurus*, 15 (30), 94 -117.
- Arita, B. (2005). Satisfacción por la vida y Teoría Homeostática del Bienestar. *Psicología y Salud*, 15 (001), 121-126.

- Bar-On, R. (1997). EQ-i, Bar-On Emotional Quotient Inventory: A measure of emotional intelligence. (Technical manual). Toronto, Canada: Multi-Health Systems.
- Bardera, M., García-Silgo, M., & Pastor, A. (2014). Gestión de estrés en las fuerzas armadas. *Revista del Instituto Español de Estudios Estratégicos*, 4 (1), 1-18.
- Bermúdez, M., Teva, A., & Sánchez, A. (2003). Análisis de la relación entre inteligencia emocional, estabilidad emocional y bienestar psicológico. *Universitas psicológica*, 2 (1), 27-32.
- Castro, A., & Martina, M. (2002). Predictores del rendimiento académico y militar de cadetes argentinos. *Anales de psicología*, 18 (2), 247-259.
- Cazalla, N., & Molero, D. (2016). Inteligencia emocional percibida, disposición al optimismo-pesimismo, satisfacción vital y personalidad de docentes en su formación inicial. Recuperado de: <https://revistas.um.es/rie/article/view/220701> [Consulta: 30 de enero del 2020]
- Cejudo, J., López, M., & Jesús, M. (2016). Inteligencia emocional y resiliencia: su influencia en la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios. Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0066512616300071> [Consulta: 16 de diciembre del 2019]
- Chaturvedula, S. & Joseph, C. (2007) Dimensions of psychological well-being and personality in militar aircrew: a preliminary study. *In J Aerospace Med*, 51 (2), 17 – 27.
- Congreso de la Republica. Ley N° 29248 “Ley del Servicio Militar”. Normas Legales del Diario El Peruano. 28 de Junio del 2008. [Consulta: 30 de Agosto del 2020]
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. (2003). Personality, culture and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.
- Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2003). La inteligencia emocional: Métodos de evaluación en el aula. *Revista Iberoamericana de Educación*, 30, 1-12.

- Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2003a). La inteligencia emocional en el contexto educativo: hallazgos científicos de sus efectos en el aula. *Revista Iberoamericana de Educación*, 332, 97-116.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Nueva York: Bantam Books.
- González C., R., Souto-Gestal, A., & Fernández C. (2017) Perfiles de regulación emocional y estrés académico en estudiantes de fisioterapia. *European Journal of Education and Psychology*, 10 (2), 57-67.
- Harms, P., Krasikova, D., Vanhove, A., Herian, M., & Lester, P. (2013) Stress and emotional well-being in military organizations. En *Occupational Stress and Well Being*, 11 (31), 103 – 132. DOI: <https://doi.org/10.1108/S1479-3555>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill. México D.F.
- La República (2017). Labores de rescate no cesan y Piura lucha por salir del lodo que dejó la inundación. Diario La República. Recuperado de: <http://larepublica.pe/impres/politica/860191-labores-de-rescate-no-cesan-y-piura-lucha-por-salir-del-lodo-que-dejo-la-inundacion> [Consulta: 29 de marzo de 2017]
- Loayza, O., & Posada, J. (2016). Psicología militar: Conceptualización e investigaciones contemporáneas. *PSIENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 8 (2). DOI: <https://doi.org/10.5872/psiencia/8.2.17> [Consulta: 16 de junio de 2018]
- Lowell, A. (2016). Trait emotional intelligence differences in pre-career and mid-career united states military leaders. Master's thesis not published. Auburn University. Auburn, Alabama.
- Martínez, P. (2004). Perspectiva temporal futura y satisfacción con la vida a lo largo del ciclo vital. *Revista de Psicología de la PUCP*, 22, 215-252.
- Maxera, T. (2017). Inteligencia emocional y satisfacción vital en un grupo de estudiantes universitarios de Lima. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC). Retrieved from: <http://hdl.handle.net/10757/621945> [Consulta: 10 de marzo de 2018]

- Moral, M., & Ganzo, S. (2016). Influencia de la inteligencia emocional. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/jatsRepo/213/21359522002/21359522002.pdf>
- Moreno, R., Menéndez, J., & Turró, C. (2001) Factores psicosociales y estrés en el medio militar. *Revista Cubana Med Milit*, 23 (3): 183-9.
- Naz, S. (2015) Relationship of life satisfaction among pakistani Army soldiers. En Journal of Business Research Turk (pp. 7 – 25.). Pakistan.
- Papalia, D. (2016). *Desarrollo Humano*. 13° Edición. Mexico: McGraw-Hill.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 5 (2), 164-172.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S., Turvey, C., & Palfai, T. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. En J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, and health*, 125-154. Washington, DC: American Psychological Association.
- Sánchez-López, M., & Quiroga, M. (1995) Relaciones entre satisfacción familiar y laboral. *Anales de Psicología*, 11 (1), 63 – 75.
- Shaffer, D. (2007). *Psicología del desarrollo: infancia y adolescencia*. México: Thomson.
- Skomorovsky, A., & Sudom, K. (2011) Psychological well-being of Canadian Forces Officer Candidates: the unique roles of hardiness and personality. En *Military Medicine* (pp. 176). Canada : Military Medicine.
- Sosa, F., Mele, S., & Zubieta, E. (2012) Actitudes hacia el multiculturalismo, valores e inteligencia emocional en población militar en misiones de paz. *Facultad de Psicología – UBA*, 16, 285 – 292.
- Ugarriza, N., & Pajares, L. (2005). La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de Bar On ICE: NA, en una muestra de niños y adolescentes. Universidad de Lima, Lima.
- Vázquez, C., Duque, A., & Hervás, G. (2012) Escala de Satisfacción con la Vida en una muestra representativa de españoles adultos: Validación y datos normativos. Universidad Complutense de Madrid, Madrid.

Veloso, C., Cuadra, A., Antezana, I., Avendaño, R., & Fuentes, L. (2013) Relación entre inteligencia emocional, satisfacción vital, felicidad subjetiva y resiliencia en funcionarios de Educación Especial. *Estudios Pedagógicos*, 39 (2), 355 – 366.