

INTELIGENCIA EMOCIONAL ASOCIADA A SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA

Fátima Duarte Ortíz¹

Facultad de Ciencias Administrativas y Sociales,
Universidad Tecnológica Centroamericana, San Pedro Sula, Honduras.

(Enviado: Octubre, 2017/Aceptado: Agosto, 2018)

Resumen

En las últimas décadas ha aumentado el interés por el estudio de la inteligencia emocional y su relación con la salud mental, así el objetivo de esta investigación es presentar los resultados de esta asociación, en estudiantes de primer ingreso de la carrera de Psicología en la UNAH-VS.

Se empleó una metodología de tipo cuantitativo, transversal, con un alcance descriptivo correlacional y diseño no experimental.

Se recolectó la información con dos pruebas: Trait Meta Mood Scale TMMS-24 y la escala de Salud General de Goldberg GHQ-28, a 129 estudiantes que forman el universo del primer ingreso en el III período académico 2014.

Los resultados indican que niveles altos de inteligencia emocional están significativamente relacionados con una buena salud mental mientras que niveles bajos de esta se asocian a una pobre salud mental e incluso se entienden como indicadores de precariedad emocional, considerada como caso psicológico.

Futuros estudios deberían profundizar en el conocimiento de la relación entre inteligencia emocional y otras variables psicológicas implicadas en la salud mental (rasgos de personalidad).

Palabras Claves: *Estudiantes de psicología, Precariedad emocional, Salud mental*

Abstract

In recent decades there has been an increasing interest in the study of emotional intelligence and its relationship with mental health, the objective of this research is to present the results of this partnership, in freshmen of the Psychology degree students at the UNAH -VS.

Quantitative methodology with a correlation descriptive scope, transversal experimental design was employed.

The information was collected with two tests: Trait Meta Mood Scale TMMS-24 and the scale of General Health Goldberg GHQ-28, 129 students who make up the universe of 1st. income in the third grading period 2014.

The results indicate that high levels of emotional intelligence are significantly associated with good mental health, while low levels of emotional intelligence are associated with poor mental health and even if considered indicators of psychological insecurity.

Future studies should deepen the understanding of the relationship between emotional intelligence and other psychological variables involved in the Mental Health (personality traits).

Keywords: *Psychology students, Emotional uncertainty, Mental health*

¹Autor para correspondencia. Email: fatimaduarte13@hotmail.com

1. Introducción

La inteligencia emocional ha resultado ser un constructo interesante y de mucha relevancia a nivel científico mundial, especialmente en los últimos años; este particular interés creado alrededor de la definición a cargo de Salovey y Mayer (Salovey, 1990) retiró al menos momentáneamente de su podio al coeficiente intelectual (CI) o potencial intelectual, que había sido considerado como una habilidad innata, inamovible y fuente del éxito.

Cuando el tema se refiere a los profesionales que estarán a cargo de vigilar justamente estos aspectos emocionales, se ha comprobado que muchas universidades en el mundo ejercen controles de ingreso a sus estudiantes en general y a los que trabajarán en el área de la salud en particular, incluidos los estudiantes de psicología, por la labor tan delicada que les tocará asumir.

En América Latina, se han analizado casos específicos en universidades de Brasil, Colombia, Panamá y Venezuela en las que las pruebas de admisión para el ingreso están compuestas de: exámenes de aptitudes, pruebas especializadas de conocimiento y se complementan con pruebas de habilidades emocionales (Sigal y Victor, 2003).

Lejos de ser un evento discriminatorio, las instituciones de educación superior toman estas previsiones para en primera instancia contribuir a que los estudiantes puedan aprovechar realmente los beneficios y bondades de la educación superior; en segundo lugar para procurar, con controles preventivos, garantizar el egreso de profesionales técnicamente preparados, con lineamientos éticos y recursos varios, es decir, debidamente capacitados para ejercer su labor en beneficio de todos.

Un estudio de las motivaciones, las creencias irracionales y las competencias personales de los estudiantes de psicología, llevado a cabo en la Universidad de Girona, España en el 2009, concluyó que un 61% de los psicólogos entrevistados habían sufrido depresión en algún momento de la carrera y un 85% de ellos había buscado tratamiento profesional para diferentes problemas emocionales presentados durante sus estudios.

Los datos anteriores resultan preocupantes, debido a que un psicólogo sufre deterioro peligroso para sí mismo, pero también para sus pacientes o clientes. Así la vigilancia de la propia salud mental, constituye una obligación ética y los códigos deontológicos del psicólogo lo explican de manera clara, “a un psicólogo se le puede limitar e incluso suspender de la actividad profesional si una dificultad emocional particular y que no haya sido tratada interfiere en la adecuada prestación de servicios” (Durán, Gonzáles y Rodríguez, 2009).

Partiendo de la premisa que es necesario un buen estudio integral de los sujetos candidatos a psicólogos, se convierte en un imperativo que para inscribirse en educación superior se soliciten ciertas características individuales, un perfil de conocimientos particulares y por qué no, un perfil emocional básico.

A pesar de su importancia pocos estudios se han realizado en el país para analizar los factores de vulnerabilidad de estos estudiantes y futuros profesionales de la salud mental, no se han investigado las características individuales de ingreso y no se han verificado las herramientas emocionales incentivadas durante el proceso de formación.

2. Planteamiento del problema

2.1 Situación problema

La inteligencia emocional (IE), ha logrado en los últimos años situarse como un constructo de gran interés para la comunidad científica mundial, especialmente para los investigadores en el campo de la conducta humana.

Los pasos iniciales para la construcción de un concepto se atribuyen a Mayer y Salovey desde principios de los 90, quienes formularon la que puede considerarse la primera definición formal de las competencias que integran la Inteligencia Emocional.

Inspirado en estos dos autores, en 1995 Goleman se interesa en su planteamiento y desarrolla una definición de inteligencia como un conjunto de habilidades. Esta es quizá la definición más popular, pero seguirá siendo la propuesta de Mayer y Salovey la que ha sido más intensamente investigada y la que registra el mayor número de estudios serios y que muestren rigurosidad científica.

Si se toma en consideración que, para tener éxito en una buena parte de la vida, en los ámbitos profesional, social y familiar se necesita eficacia en las relaciones interpersonales y un conocimiento amplio de las propias habilidades, se estaría afirmando que la Inteligencia Emocional es factor fundamental para este éxito (Goleman, 2008).

Dada la relevancia que parece poseer la inteligencia emocional en el desarrollo personal y profesional, en todas partes del mundo las instituciones de educación superior se han dado a la tarea de ofrecer a sus estudiantes no solo exámenes de admisión con el objetivo de verificar los conocimientos previos necesarios para el efectivo aprovechamiento de los recursos universitarios, sino además han incluido en sus propuestas de admisión exámenes de habilidades emocionales para corroborar la salud emocional de estos sujetos a su ingreso y garantizar de alguna manera que el proceso enseñanza aprendizaje se lleve a cabo en óptimas condiciones, intentando además, prevenir situaciones que puedan ser barreras en la presentación del producto final, es decir, en el desarrollo de profesionales aptos para el servicio a la sociedad.

Tomando en cuenta que en los últimos años se ha incrementado el número de estudiantes matriculados en la carrera de psicología, según consta en el registro del departamento de la misma carrera en la UNAH-VS, se hace necesaria una valoración al respecto, debido a que muchos de los candidatos se matriculan en esta carrera porque era su segunda o tercera opción, como se mencionó anteriormente, así estando interesados en el estudio de la medicina se inscriben en una alternativa cercana, esto según los comentarios hechos por los mismos estudiantes.

Esta nueva e inusitada demanda ha ocasionado una desproporcionada cantidad de estudiantes a quienes por no estar establecido en los requisitos de ingreso, se les permite el acceso sin haber pasado un simple proceso de selección. Vistos los hechos anteriores y con una población de estudiantes mucho mayor a la registrada en el inicio de la carrera en la UNAH-VS, se han detectado además numerosos y complicados casos de dificultades entre estos estudiantes a lo largo del proceso enseñanza-aprendizaje. Una larga lista de problemas emocionales de los estudiantes fue elaborada por los docentes, la que además coincide con los indicadores de pobre salud mental sugeridos por la OMS, desde 1945, que en términos resumidos y generales son:

- a.- Pocas habilidades emocionales
- b.- Falta de tolerancia y empatía
- c.- Incapacidad para adaptarse apropiadamente al estrés
- d.- Pobre autoestima
- e.- Debut de trastornos mentales varios

Estos datos coincidentes que corresponden a problemas encontrados entre los estudiantes de la carrera de psicología en la UNAH-VS, se han obtenido de una encuesta aplicada a los docentes de la carrera el mes del marzo del 2013; encuesta elaborada especialmente para solicitar información de la salud mental de los estudiantes con la finalidad de registrar con mayor rigor los problemas ya observados previamente y clasificar estos de ser posible.

La preocupación mayor de varios docentes consultados en la UNAH-VS especialmente, durante el primer acercamiento para elaborar la definición del problema, radicaba en que aún con esos diagnósticos, algunos estudiantes han continuado sus estudios de psicología intentando entender y mejorar un poco su propia problemática, situación compleja y altamente peligrosa, tal como fue descrito por James Guy en su estudio al respecto (Guy, 1995).

A consecuencia de lo anteriormente descrito, se estima que tales estudiantes no podrán adquirir las competencias mínimas para evaluar, diagnosticar o tratar problemas emocionales, estas tres actividades, ejes fundamentales del quehacer del psicólogo, puesto que ellos mismos requieren, por lo menos por el momento, que alguien más les ayude con su gestión emocional personal.

Para facilitar este proceso se intenta asociar los resultados de inteligencia emocional con los de salud mental en los estudiantes de psicología de la UNAH-VS, mediante la exploración de sus habilidades emocionales con un cuestionario de Inteligencia Emocional, el Trait Meta Mood Scale (TMMS) una versión corta de la misma prueba, la que fue validada y empleada con mucho éxito en similares pesquisas alrededor del mundo; para esta investigación se tiene en cuenta la versión corta (TMMS 24), facilitada por la Dra. Nathalie Lizeratti, Directora del Centro de Estudios de la Inteligencia Emocional en la Universidad de Barcelona, España, quien ha tenido a bien compartir sus estudios, algunos resultados y los indicadores de validación del instrumento.

Este cuestionario auto-aplicable, de fácil comprensión y corta duración, permitiría a los participantes conocer el estatus actual de sus habilidades emocionales, quizá detectar algunos de los factores de vulnerabilidad y contribuiría a que la institución realice su gestión educativa más efectivamente, puesto que estos estudiantes conocedores de su realidad emocional podrían eventualmente dirigir sus esfuerzos a remontar aquello que a futuro pudiese darles algún problema adaptativo durante el proceso enseñanza-aprendizaje, o en su ejercicio profesional, como trabajadores de la salud mental.

2.2 Problema de investigación

¿Se asocian la inteligencia emocional y la salud mental en los estudiantes de primer ingreso de la carrera de psicología de la UNAH-VS en el III período académico del año 2014?

Sub problemas

¿Cuál es el nivel de atención emocional en los estudiantes de primer ingreso de la carrera de psicología de la UNAH-VS en el III Período académico 2014?

¿Cuál es el nivel de claridad emocional en los estudiantes de primer ingreso de la carrera de psicología de la UNAH-VS en el III Período académico 2014?

¿Cuál es el nivel de reparación emocional en los estudiantes de primer ingreso de la carrera de psicología de la UNAH-VS en el III período académico 2014?

¿Cuál es la salud mental promedio de los estudiantes de primer ingreso de la carrera de psicología de la UNAH-VS en el III período académico 2014?

¿Cuál es la relación entre los niveles de atención emocional como componente de la inteligencia emocional y la salud mental promedio de los estudiantes de primer ingreso de la carrera de psicología de la UNAH-VS en el III período académico 2014?

¿Cuál es la relación entre los niveles de claridad emocional como componente de la inteligencia emocional y la salud mental promedio de los estudiantes de primer ingreso de la carrera de psicología de la UNAH-VS en el III período académico 2014?

¿Cuál es la relación entre los niveles de reparación emocional como componente de la inteligencia emocional y la salud mental promedio de los estudiantes de primer ingreso de la carrera de psicología de la UNAH-VS en el III período académico 2014?

2.3 Objetivos

2.3.1 Objetivo general

Analizar la Inteligencia Emocional asociada a la Salud Mental en los estudiantes de primer ingreso de la carrera de psicología de la UNAH-VS en el III período del 2014.

2.3.2 Objetivos específicos

1.- Describir los niveles de atención, claridad y reparación de las emociones como componentes de inteligencia emocional en los estudiantes de primer ingreso de la carrera de psicología de la UNAH-VS, en III período del 2014.

2.- Describir la salud mental promedio de los estudiantes de primer ingreso de la carrera de psicología de la UNAH-VS, en III período del 2014.

3.- Establecer la relación entre la atención emocional y la salud mental promedio de los estudiantes de primer ingreso de la carrera de psicología de la UNAH-VS, en el III período del 2014.

4.- Determinar la relación entre la claridad emocional y la salud mental promedio de los estudiantes de primer ingreso de la carrera de psicología de la UNAH-VS, en el III período del 2014.

5.- Establecer la relación entre la reparación emocional y la salud mental promedio de los estudiantes de primer ingreso de la carrera de psicología de la UNAH-VS, en el III período del 2014.

3. Marco teórico

La inteligencia ha sido un constructo interesante, pero al mismo tiempo difícil de explicar y por supuesto igualmente complicado de medir. No es una idea tan nueva como han querido plantear algunos autores, aunque su definición final haya sido verdaderamente novedosa.

“Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo”. (Tomado del libro *Ética a Nicómaco*, Aristóteles)

Ya los filósofos de la antigüedad habían debatido sobre la relación entre las emociones y el pensamiento desde hace varios milenios como se puede encontrar en los escritos del libro *Ética a Nicómaco* (Aristóteles).

Los estoicos de la Grecia y Roma antiguas creían que las emociones eran demasiado impulsivas e impredecibles para aportar alguna utilidad al pensamiento. Ellos también establecieron las bases de lo que hoy conocemos como inteligencia emocional.

Un fragmento de Epicteto citado por Cavallé (2011) es también un buen ejemplo:

“Los hombres se ven perturbados no por las cosas, sino por las opiniones sobre las cosas. Como la muerte, que no es nada terrible —pues entonces también se lo habría parecido a Sócrates, sino que la opinión sobre la muerte, la de que es algo terrible, eso es lo terrible. Así que cuando suframos impedimentos o nos veamos perturbados o nos entristezcamos, nunca responsabilicemos a otros, sino a nosotros mismos, es decir, a nuestras opiniones. Es propio del profano reclamar a los otros por lo que uno mismo ha hecho mal; el reclamarse a sí mismo, propio del que ha empezado a educarse; propio del instruido, el no reclamar ni a los otros ni a sí mismo.”

Se puede resumir el pensamiento de Epicteto en tres frases puntales que enfatizan la relación entre la emoción y el pensamiento:

- a.- No perturban los hechos sino el juicio que hacen sobre ellos.
- b.- Se es libre de elegir lo que cada uno piensa al respecto de cada acontecimiento o hecho.
- c.- Hay que hacer distinción entre lo que depende de uno y lo que corresponde elegir a cada uno (Ellis, 2003).

La explicación anterior es quizá las primeras explicaciones profundas de las implicaciones de Inteligencia Emocional en el pensamiento y el comportamiento humanos, aún cuando el término no había sido acuñado y su popularidad no era tal como se puede encontrar en este tiempo, porque como se ha mencionado, la inteligencia ha sido siempre un constructo difícil de explicar y por supuesto igualmente complicado de medir.

Un cambio importante en esta forma de pensar se generó a partir de las publicaciones de Howard Gardner y Daniel Goleman, quienes popularizaron términos como inteligencias múltiples e inteligencia emocional. Desde su intervención en el ámbito de la literatura con una serie de libros de lectura fácil, la inteligencia dejó de percibirse como una constante y se convirtió en una capacidad posible de ser incrementada, esto revolucionó lo que hasta el

momento se pensaba al respecto. Ni Gardner ni Goleman fueron los primeros en definir inteligencia emocional, pero se podría atribuir a ellos la popularidad del término.

Gardner en su momento estableció que la inteligencia no podría ser definida por una sola capacidad sino una variedad de habilidades que hacen al ser humano tener respuestas múltiples, unas más asertivas de acuerdo a su aptitud particular.

Surge también a partir de ese momento un interés especial por la definición de inteligencia emocional, ésta acaparó el interés de los investigadores desde el artículo publicado por Mayer y Salovey en 1990 y más concretamente por la difusión que tuvo Daniel Goleman (1996). Este nuevo constructo tiene origen en la línea de trabajo de psicólogos que desde principios de los setenta intentaron probar la interacción entre la emoción y el pensamiento, variables que en un principio no se sospechaba que pudiesen tener relación, como el efecto de la depresión sobre la memoria o la percepción de la emoción en las expresiones faciales. Entonces se dice que la IE integra una serie de aptitudes que pudiesen ser perfectamente medidas y además diferenciadas de la personalidad y de las potencialidades sociales, y admite la consideración de inteligencia porque constituye un aspecto medible de la capacidad individual para llevar a cabo razonamiento abstracto y adaptación al entorno (Berrocal, 2004).

No se puede afirmar que esta era una nueva definición puesto que los filósofos han venido debatiendo sobre la relación entre las emociones y el pensamiento desde hace varios milenios como se puede encontrar en las Cartas a Telémaco escritas por Aristóteles.

Pero en psicología, una ciencia muy joven, se han ido renovando rápidamente algunos conceptos y en la psicología moderna se han sentado las bases para entender que las emociones si tienen fuerte influencia en el pensamiento humano.

Desde estas nuevas apreciaciones se han articulado definiciones y conceptos más amplios de inteligencia que con nuevos enfoques se aprestan a determinar la potencialidad del ser humano a partir de la gestión que de sus emociones pueda hacer.

3.1 Modelo de Mayer y Salovey

En el campo de la inteligencia emocional Mayer & Salovey y un grupo de investigadores han realizado el mayor esfuerzo por desarrollar una visión científica del concepto, han tratado de resolver de manera sistemática las inevitables incógnitas que se plantean cuando surge un nuevo enfoque de investigación.

Estos autores definen Inteligencia Emocional como “habilidad de las personas para percibir (en uno mismo y en los demás) y expresar las emociones de forma apropiada, la capacidad de usar dicha información emocional para facilitar el pensamiento, de comprender y razonar sobre las emociones y de regular las emociones en uno mismo y con los demás” (Salovey, 1990).

Luego de acuñar el término en 1990 este sufrió cambios, puesto que se comenzó a desarrollar un modelo teórico de inteligencia emocional mejor elaborado en 1997; los científicos se interesaron también en los métodos de evaluación del concepto, proponiendo la primera herramienta de evaluación, un cuestionario de auto-informe de IE (Salovey, 1995).

Entre 1999 y 2001, Mayer & Salovey desarrollaron formas de medición más objetiva. Su principal interés era medir la IE como se hacía con la inteligencia clásica o como se hiciera en su momento con las inteligencias múltiples de Gardner, mediante tareas de ejecución que el

sujeto debía realizar, supliendo así los problemas de sesgo en la presentación de los cuestionarios.

En el mundo, pero especialmente en España, este modelo teórico tuvo mucha repercusión y ha sido ampliamente investigado, desde la perspectiva de Mayer & Salovey (1997) tomado por Berrocal (2004).

Algunos autores piensan que para desarrollar estas competencias se hace necesaria la creación de ambientes adecuados para la expresión de las emociones y exposición a experiencias emocionales de todo tipo, para que estas puedan surgir de manera casi natural, esto también se adecua a los procesos formativos según estudios realizados por Mayer en el 2000 en colaboración con Cobb y en respuesta a los hallazgos de Mayer (1997) quienes pensaban que los estudiantes pueden generalizar su aprendizaje a otros contextos y obtener las bases para adquirir competencias más complejas (Berrocal, 2004).

Se pensó también que las capacidades como la percepción, comprensión y regulación emocional son de vital importancia para la adaptación al medio y contribuyen sustancialmente al bienestar psicológico (llamado por otros salud mental) y al crecimiento personal, esto por supuesto independientemente del nivel cognitivo o del rendimiento académico de los estudiantes (Salovey, 1990; 1997).

La inteligencia emocional es un concepto que pasó de ser moda y novedad a la biblioteca seria y luego al laboratorio científico, ha marcado y seguirá haciendo mella en la comunidad estudiosa de estos conceptos por su aporte a diferentes contextos de la vida personal y profesional de los individuos (Salovey, 1990).

Este término ha propuesto una visión funcional de las emociones y uno de los dos importantes ámbitos de investigación: los procesos afectivos y los procesos cognitivos, los que hasta hace muy poco tiempo eran considerados no solo desligados sino independientes, y por que no decirlo, en algunos casos y para algunos autores eran considerados términos contrapuestos (Mayer, 1997).

Esta nueva alianza implicaría una mejor adaptación y una nueva herramienta de resolución de conflictos cotidianos mediante el uso no solo de las habilidades intelectuales sino a través de la información adicional proporcionada por la valoración de los estados emocionales y/o afectivos (Salovey, 1997).

A raíz del interés surgido con respecto de la IE se aumenta también el deseo de evaluar esta habilidad y el primer intento se hace con el MEIS (Multifactor Emotional Intelligence Scale; Mayer et al., 1999), escala basada en el modelo de (Salovey, 1997) en su versión reducida y mejorada: el MSCEIT (Mayer et al, 2003). Estas medidas abarcan las cuatro dimensiones de inteligencia emocional propuesta en el modelo de Mayer & Salovey (Mayer, 1997): percepción emocional, asimilación emocional, comprensión emocional y manejo emocional y que luego en el TMMS se reducen a tres: atención emocional, claridad emocional y reparación emocional.

La atención emocional es una dimensión que indica hasta qué punto el individuo tiene una tendencia a observar, a pensar acerca de sus propios sentimientos y emociones o el cuidado que cada sujeto tiene con respecto a los estados emocionales pasajeros.

La claridad emocional hace alusión a la comprensión que de estas emociones se tiene, si se es capaz de identificar y/o diferencias esos estados emocionales.

Finalmente, la reparación emocional se refiere particularmente a la habilidad de regular esas emociones identificadas, sacando el mejor provecho de tal manera que sirvan a los objetivos particulares del sujeto en vez de ser una barrera para el logro de metas pensadas, se refiere a las creencias individuales con respecto a esa habilidad regulatoria (Núñez, 2008).

Es por eso el interés de la comunidad científica en el estudio de la inteligencia emocional, es este interés el que ha generado múltiples investigaciones, algunas para debatir en torno a las diferentes aproximaciones teóricas del constructo y otras tantas para encontrar la similitud con definiciones como personalidad o los clásicos conceptos de autoestima, críticas que han planteado algunos de sus fuertes detractores como Matthews, Zeidne y Roberts (2002) citados por Berrocal (2004).

Existe al momento evidencia clara que la IE es un predictor significativo de funcionamiento social y personal del individuo (i.e., Schutte, Malouff, Bobik, Coston, Greeson, Jedlicka y Wendor, 2001; Palmer et al., 2002; Salovey et al., 2003), como aparece en Berrocal (2004).

La definición de IE de Mayer y Salovey (Salovey, 1990), que es una habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y la de los demás promoviendo un crecimiento emocional e intelectual, así lo han dejado en claro.

Con este enfoque los autores consideran que las personas emocionalmente inteligentes no sólo deberían ser hábiles para percibir, comprender y manejar las propias emociones, sino que además tendrían la facilidad de transferir estas habilidades de percepción, comprensión y manejo emocional a las emociones de los demás.

Este planteamiento brinda un marco diferente para ver la adaptación social y emocional, de tal modo que la IE tendría un papel fundamental en el establecimiento y la capacidad de mantener las relaciones interpersonales.

Para 1997, Salovey & Mayer trabajaron una reformulación teórica de IE, una diferente de la expuesta por Goleman; ellos desarrollaron una definición completa y coherente que enmarca tanto habilidades básicas como otras más complejas.

Para este estudio se tomará como punto de partida la definición de Inteligencia Emocional de Mayer y Salovey (Salovey P. &., 1990) y ordenada en importantes competencias. Su descripción hace entender la IE como habilidades involucradas en el dominio del comportamiento; la definen como: “habilidad para monitorear los sentimientos y las emociones propias y las de los demás, para discriminar entre ellas y utilizar esta información como guía de pensamientos y acciones” (Salovey, 1990).

Se entiende que no todas las personas tienen el mismo grado de habilidad en cada uno de los componentes de IE, sin embargo se espera que un estudiante de psicología y futuro profesional tenga pericia para regular sus propias emociones, ya que no se puede pensar de otra manera, sino la pregunta lógica sería: ¿cómo estaría habilitado un psicólogo para intentar un trabajo eficiente con trastornos emocionales ajenos si aún no ha entendido y mucho menos resuelto las complicaciones emocionales personales?

3.2 Salud mental

La Organización Mundial de la Salud, define la salud mental como: “un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades puede afrontar las tensiones

normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”.

Salud emocional o salud mental toma relevancia entonces como concepto, y en los últimos tiempos de manera especial, debido al interés general por la definición que de salud ha hecho la Organización Mundial de la Salud, las investigaciones llevadas a cabo por ellos mismos, han demostrado que ya no se puede hablar de salud como ausencia de enfermedad y que tampoco se puede dejar la opción de referirse únicamente a las condiciones físicas, porque para que el concepto esté completo deberán tomarse en cuenta varios factores importantes y la salud emocional no puede quedar por fuera.

Esta recopilación, sin llegar a ser larga y exhaustiva, es muy útil y práctica. Los indicadores de salud mental coinciden con los privilegiados en la definición de la OMS y su incorporación como instrumento de medición está absolutamente probado.

3.3 Variables en estudio

Para esta investigación se tomaron dos variables que se asocian entre si: inteligencia emocional y salud mental.

Tabla 1. Matriz de variables

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional Dimensiones
Inteligencia Emocional	Capacidad para reconocer regular las propias emociones y reconocerlas en los demás para ser asertivo (Salovey P. &, 1990)	Atención
		Claridad
		Reparación
Salud Mental	La Organización Mundial de la Salud (OMS), Carta Magna de 1946 (40) define la Salud Mental como “un estado de bienestar global que afecta a todas las esferas psicológicas del individuo”.	Síntomas somáticos
		Ansiedad
		Disfunción Social
		Depresión grave

Sub Hipótesis

- 1.- Existe relación entre los niveles de atención emocional y la salud mental promedio de los estudiantes de primer ingreso de la carrera de psicología de la UNAH-VS.
- 2.- Existe relación entre los niveles de claridad de las emociones y la salud mental promedio los estudiantes de psicología de primer ingreso.

3.- Existe relación entre los niveles de reparación emocional y la salud mental promedio de los estudiantes de psicología de primer ingreso.

4. Diseño metodológico

Esta investigación se llevó a cabo siguiendo con riguroso afán, los pasos metodológicos que garantizan un proceso replicable, lo más objetivo posible. Para alcanzar los objetivos propuestos se planeó y programó un conjunto de actividades vinculadas entre si, que se resumen en las siguientes fases.

4.1 Tipo de investigación

Diseño cuantitativo y transversal los datos obtenidos fueron recogidos en un solo momento y en un tiempo único.

4.2 Nivel y diseño de investigación

El nivel es descriptivo porque se hizo una descripción de cada variable inteligencia emocional y salud mental; es correlacional porque se estableció la relación entre dos variables.

4.3 Población y muestra

La unidad de análisis: los estudiantes de primer ingreso de la carrera de Psicología de la UNAH-VS, matriculados en el III período académico del 2014 y cursando la clase Psicología General, tanto en la jornada matutina como la vespertina.

Por el tamaño de la población, los objetivos de la investigación y los recursos disponibles, se tomó la decisión de trabajar con el universo completo, es decir, todos los estudiantes que asistieron a la aplicación de los instrumentos los días señalados.

5. Resultados y Conclusiones

Debido a que el presente estudio es transversal, la interpretación de los datos se ve limitada a describir asociaciones entre las variables. Jovell (1995), recomienda que los resultados de modelos de regresión en estudios transversales deben utilizarse como descriptivos y no para realizar inferencias a futuro.

El objetivo de este trabajo fue analizar cómo y cuánto se relacionan la inteligencia emocional y la salud mental de los estudiantes de primer ingreso de la carrera de psicología y, cómo las dimensiones de la inteligencia emocional por separado y juntas influyen en la salud mental general de estos estudiantes inscritos en el III período académico en la UNAH-VS.

Se plantearon hipótesis con respecto a como es la inteligencia emocional y la salud mental de los estudiantes y como cada factor de inteligencia emocional por separado se asocia al promedio de salud mental general.

La evidencia anteriormente descrita cumple con el objetivo general de este trabajo; además, se ha contrastado la hipótesis de trabajo, desagregándola en tres sub- hipótesis que fueron aceptadas y validadas.

Analizados los datos obtenidos en la presente investigación se extraen las siguientes conclusiones:

a.- Entre los estudiantes de primer ingreso, existe desigualdad en la inscripción por género, las cifras favorecen a la mujer, específicamente en cuanto a su ingreso a la carrera de psicología en UNAH-VS.

b.- La mayoría de los estudiantes se encuentran en edad productiva. No todos se dedican de tiempo completo a los estudios, lo que refleja que la población estudiantil de reciente ingreso se distingue por su alta proporción de trabajadores que estudian, esto los sitúa en desventaja a nivel de manejo emocional, puesto que además de los estudios tienen otras responsabilidades que podrían actuar como estresores, lo que repercutiría en su salud mental general.

Contrastación de hipótesis

La SUB-HIPÓTESIS 1: Existe relación entre los niveles de atención emocional y la salud mental promedio de los estudiantes de primer ingreso de la carrera de psicología de la UNAH-VS., se acepta esta sub-hipótesis puesto que, claramente se aprecia que los niveles *poco* (2.70, 1.81 ± 3.60) y *adecuada* (4.60, 3.27 ± 5.92) *atención emocional* tienen una auto-calificación promedio por debajo de 5 de salud mental (no caso), mientras que el valor medio del nivel *demasiada atención* (10.9, 5.32 ± 16.50) supera el punto de corte, según GHQ (caso), difiriendo mucho de los dos niveles anteriores, con una confianza de 95%. En otras palabras, aquellos que atienden demasiado a sus emociones, pasan muy pendientes del más mínimo cambio físico o emocional y puntúan como salud mental inapropiada (caso) debido justamente a esa excesiva atención. Algunas investigaciones han demostrado esa relación (Presa, 2011).

Los valores de una elevada atención emocional (inapropiada) se relacionan con una peor salud mental o con un estado de poco bienestar emocional (Paez, 2006).

La SUB-HIPÓTESIS 2: Existe relación entre los niveles de claridad emocional y la salud mental promedio de los estudiantes de primer ingreso de la carrera de psicología de la UNAH-VS., es aceptada. Se observó que los niveles *excelente* y *adecuada claridad de las emociones* tienen una auto-calificación media por debajo de 5 de salud mental (No Caso), mientras que la puntuación media del nivel *baja claridad de las emociones* supera el punto de corte, según GHQ (Caso), difiriendo de los dos niveles anteriores, con una confianza de 95%. Esto se explica porque las personas que tienen una apropiada claridad emocional atienden a sus sentimientos en la justa medida, sin excederse o detenerse en ellos demasiado, pero haciéndose cargo de lo que pudiera molestar a futuro, (Paez, 2006) encontró una relación similar.

La SUB-HIPÓTESIS 3: Existe relación entre los niveles de reparación emocional y la salud mental promedio de los estudiantes de primer ingreso de la carrera de psicología de la UNAH-VS, los análisis muestran claramente que los niveles *adecuada* y *excelente reparación emocional* tienen una puntuación media por debajo de 5 de salud mental (no caso), mientras que la auto-calificación media del nivel *poca reparación emocional* supera el punto de corte, según GHQ (caso), difiriendo mucho de los dos niveles anteriores, con una confianza de 95%.

Esta dimensión incluye la capacidad para estar abierto a los sentimientos tanto positivos como a las emociones no saludables y reflexionar sobre los mismos para descartar o aprovechar la información que los acompaña en función de su utilidad.

En investigaciones realizadas por Mayer & Salovey se ha encontrado este componente como la habilidad de regular las emociones propias y ajenas, moderando lo negativo y potenciando las emociones saludables o positivas, incluye el manejo del mundo intrapersonal e interpersonal poniendo en práctica diversas estrategias. (Fernández-Berrocal, 2005).

En conclusión, Se encontró relación entre las puntuaciones obtenidas de IE y las de SM en los estudiantes de psicología de la UNAH-VS en el III período académico del 2014.

6. Referencias bibliográfica

-
- Ardón Ledezma, R. (2006). Tesis de Maestría: El perfil psicosocial y su relación con el rendimiento académico de los alumnos de primer año de la carrera de psicología de la UNAH. (D. d. Investigación, Ed.)
- Aristóteles. (s.f.). Ética a Nicómaco. (P. Espartaco, Ed.) *Biblioteca de IRc en la red Undernet*.
- Asociación Universitaria de Formación del Profesorado (AUFOP). (2005). *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3).
- Berrocal, N. E. (2004). Inteligencia emocional, calidad de las relaciones interpersonales y empatía en estudiantes universitarios. *Clínica y Salud*, 15 (2).
- Blanco, A. (1998). Requisitos y necesidades de formación para la psicología del siglo XXI. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 1 (51), 149-172.
- Camacho. (1987). GHQ-28 ¿por qué una versión corta?
- Cavallé, M. (2011). *La Sabiduría Recobrada* (1a. edición ed.). Barcelona, España: Kairós.
- Cavallé, M. (s.f.). El Asesoramiento filosófico y la emociones: aplicación de las enseñanzas de Epicteto.
- Colegio de Psicólogos de Honduras. (2011). Perfil del Psicólogo Social en la Investigación, Clínico, Industrial y Educativo.
- D., Goldberg. (1978). Manual del General Health Questionnaire. *Windsor*.
- Díaz, M. (2012). La percepción de los eslabones de la cadena de valor y suministro de la educación superior: Vista desde los actores vinculados. IIES UNAH.
- Durán, M., Gonzáles, A., Rodríguez, M. (2009). Motivaciones de carrera, creencias irracionales y competencia pesonal en estudiantes de psicología. *Revista de Enseñanza de la Psicología: Teoría y Experiencia*, 5 (1), 243-244.
- Ellis, A. (2003). Razón y Emoción en Psicoterapia.

- Extremera, N. F.-B. (2003). Inteligencia emocional y burnout en profesores. *Encuentros de Psicología Social*, 1, 260-265.
- Extremera, N. F.-B. (s.f.). Medidas de evaluación de la inteligencia emocional. *Revista Latinoamericana de Psicología*.
- Extremera, N. y.-B. (2002). Relation of perceived emotional intelligence and health-related quality of life in middle-aged women. *Psychological Report*, 91, 47-59.
- Fernández-Berrocal, E. y. (2004). Inteligencia Emocional, calidad de las relaciones interpersonales y empatía en estudiantes universitarios. *Redalyc.org*, 15 (2).
- Fernández-Berrocal, P. A.-M. (1998). Adaptación al castellano de la escala rasgo de metaconocimiento sobre estados emocionales de Salovey et al.: datos preliminares. *Libro de Actas del V Congreso de Evaluación Psicológica*. Málaga.
- Fernández-Berrocal, P. y. (2002). *Evaluando la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Gardner, H. (1995). *Inteligencias Múltiples. La teoría en la práctica*. (1a. edición ed.). Barcelona: Paidós.
- Gazzola, Ana Lucía. (2008). Tendencias de la Educación Superior en América Latina y el Caribe.
- Goldberg, D. (1972). The Detection of Psychiatric Illness by Questionnaire. *Oxford University Press*.
- Goldberg, D. H. (1979). A scaled version of the General Health Questionnaire. *Psychological Medicine*, 139-145.
- Goleman, D. (2008). *Inteligencia Emocional*. Barcelona, España: Editorial Kairós.
- Goodchild, M. D.-J. (1985). Chronicity and the General Health Questionnaire. *British Journal of Psychiatry* (146), 55-61.
- Guy, J. (1995). *La vida personal del psicoterapeuta*. (1a. ed.). (R. Masera, Trad.) Barcelona: Ediciones Paidós, Ibérica, S.A.
- Hernández, R. F. (2010). Metodología de la investigación.
- Hernandez. (2005). ¿Puede la inteligencia emocional predecir el rendimiento? . (T. Universidad de Laguna, Ed.) *Revista Interuniversitaria de Formación del profesorado*, 19 (3).
- Honduras, U. N. (s.f.). Aspectos que deben considerarse para la elaboración de un proyecto de investigación científica. *Dirección de Investigación Científica UNAH*.
- Irigoyen, J. M. (2009). Caracterización de estudiantes de nuevo ingreso a la universidad de Sonora. *Revista universitaria*, 1 (1).
- Janice Eng, C. C. (1o. de febrero de 2013). Estudio de la Salud Mental con GHQ-28.
- Lobo, A. P.-E. (1986). Validity of the scaled version of the General Health Questionnaire (GHQ-28) in a Spanish population. *Psychological Medicine* (16), 135-140.

- Marta Durán López, A. G. (5o. de 2009). Motivaciones de la carrera, creencias irracionales y competencia personal en estudiantes de psicología. *Revista de Enseñanza de la Psicología: Teoría y Experiencia*
- Martinez, G. N. (2005). Estudio exploratorio del perfil psicológico de los alumnos de nuevo ingreso a la carrera de psicología del centro universitario de Ciencias de la Salud de la Universidad de Guadalajara. *Revista de Educación y Desarrollo*, 71.
- Mayer, J. &. (1993). *The intelligence of emotional intelligence*.
- Mayer, J. D. (1997). *What is emotional intelligence?*
- Miras, F. M. (2003). Fundamentación Psicológica del Aprendizaje. *Revista de Educación* (332), 11-31.
- Moret, A. G. (1996). Características psicométricas del cuestionario de Salud General de Goldberg. *Universidad Complutense de Madrid*.
- Muñoz, P. V.-B. (1979). Adaptación Española del General Health Questionnaire (GHQ) de D.P. Goldberg. *Archivos de Neurobiología* (42), 139-158.
- Núñez, Ma. Trinidad. (2008). Inteligencia emocional y ajuste perceptivo en la familia. Su relación con el clima familiar y la salud mental. Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha. Cuenca.
- Presa, C. L. (2011). Salud Emocional en estudiantes de Enfermería y Fisioterapia de Castilla y León. *Tesis doctoral presentada en la Universidad de Córdoba*.
- Revuelta, O. A. (2006). Inteligencia emocional percibida y optimismo disposicional en estudiantes universitarios. *REINFOP*, 9, 1.
- Salovey, P. &. (1990). *Emotional Intelligence. Imagination, Cognition and Personality*.
- Salovey, P. M. (1995). Emotional attention, clarity and repair: exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. (A. P. Association, Ed.) *Emotion, Disclosure and Health*, 125-151.
- Salovey, P. S. (1997). *Emotional Development and Emotional Intelligence. Educational Implications*. New York: Basic Books.
- Santander, Jaime. (2011). Prevalencia de ansiedad y depresión en estudiantes de medicina de la Pontificia Universidad Católica de Chile.
- Sigal, Victor. (2003). La cuestión de la admisión a los estudios universitarios en Argentina. (113).
- Superior, M. e. (2014). Clase de Administración Universitaria. (M. L. Caballero, Ed.)
- Universidad Autónoma de Nuevo León. (s.f.). Inteligencia Emocional en estudiantes universitarios. Nieto, M. C. (s.f.). Inteligencia emocional en univeristarios. *Universidad Autónoma de Nuevo León*.
- Universidad de Panamá. (2010). Requisitos particulares de ingreso de la carrera. *Facultad de Psicología*.

Vaillant, G. (2012). Salud Mental Positiva: ¿Hay una definición intercultural? *Revista Oficial de la Asociación Mundial de Psiquiatría*, 93.

Vicerrectoría Académica. (2009). Modelo Educativo de la UNAH. (3).

Vicerrectoría Académica. (2014). Normas Académicas de la UNAH.