



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Trabajo Fin de Grado

Inteligencia Emocional y Exclusión Social: su impacto en la Satisfacción Vital

Alumno: Lara Moreno-Ventas Losada

Tutor: Prof. D. Esther López Zafra
Dpto: Psicología Social

Junio, 2016

Resumen: En este estudio examinamos las relaciones entre inteligencia emocional (IE), exclusión social (ES) y satisfacción vital (SV). Para ello, un grupo heterogéneo de 294 participantes (137 hombres y 157 mujeres con una media de 33.7 años) realizó un cuestionario con diferentes para medir las variables de interés. Los análisis estadísticos de nuestros datos, realizados mediante el SPSS v.20 muestran una correlación positiva entre IE y SV, mientras que la correlación entre ES y SV es, como esperábamos, negativa. En cuanto a la relación entre IE, ES y SV comprobamos que nuestra hipótesis no se cumple. Por último estudiamos si estas relaciones serán diferentes en función del género del participante y observamos que las mujeres puntúan más alto en inteligencia interpersonal mientras que el resto de puntuaciones son muy similares. Finalmente discutimos las implicaciones, limitaciones y futuras líneas de investigación de dicho estudio.

Abstract: In this study we examined the relationship between emotional intelligence (EI), social exclusion (SE) and satisfaction with life (SWL). For this purpose, a heterogeneous group of participants responded a questionnaire with different scales and dimensions of interest. Statistical analysis of our data, performed using SPSS v.20, show a positive correlation between EI and SWL, while the correlation between SE and SWL is, as expected, negative. Studying the relationship between IE, ES and SV we found that our hypothesis is not satisfied. Finally we study whether these relationships will be different according to participant's gender and found that women score higher on interpersonal intelligence while the other scores are very similar. Finally we discuss the implications and limitations of this study.

1. INTRODUCCIÓN

En los años veinte, Thorndike, inició una tendencia que más tarde continuarían otros psicólogos como Weschsler (1974), Gardner (1983), quien definió en su teoría la existencia de inteligencias múltiples, o Sternberg (1996), (Extremera, Fernández-Berrocal, 2003), que enfatizó que la inteligencia era un constructo que iba más allá de los logros académicos o el Cociente Intelectual (Fernández y Ramos, 1999). Lo que estos investigadores tenían en común es que supieron reconocer la importancia de algunos componentes llamados “no cognitivos”, que entendían como factores afectivos, emocionales, personales y sociales, de los cuales podrían predecir nuestra capacidad de adaptación y éxito en la vida (Fernández y Ramos, 1999).

Sin dejar de lado el resto de inteligencias que se habían tenido exclusivamente en cuenta hasta entonces, la Inteligencia Emocional podría, así mismo, ayudar a incrementar las anteriores.

Sería en 1995 cuando el término Inteligencia Emocional (IE) se popularizara entre la población debido al éxito de Daniel Goleman que consiguió que su libro, *Emotional Intelligence*, se convirtiera en un best seller. La publicación de su libro atrajo inmediatamente la atención del público que vio en su análisis de la dimensión emocional la manera de conocerse mejor a uno mismo.

Goleman (1990) definió la inteligencia emocional como una serie de “*características como la capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y, por último —pero no, por ello, menos importante—, la capacidad de empatizar y confiar en los demás.*”(Goleman, 1996).

Esta definición pertenece a los llamados modelos mixtos que se centran en rasgos de comportamiento, rasgos motivacionales y variables de personalidad.

Por otro lado se encuentran los llamados modelos de habilidad que entienden la inteligencia emocional como una forma de usar nuestras emociones para solucionar problemas y adaptarnos eficazmente al ambiente.

En este contexto se desarrolla el modelo de Salovey y Mayer (1990), aunque posteriormente se harían algunas revisiones. Este primer modelo distinguía entre cuatro habilidades emocionales: la evaluación y expresión de las emociones, la regulación de estas y su uso de forma adaptativa. De esta forma, y con la intención de acotar de forma teórica el concepto de Goleman, desarrollaron una teoría más completa sobre estas habilidades en 1997:

En primer lugar se encuentra la percepción, evaluación y expresión de las emociones. Aquí se incluyen la habilidad para identificar nuestras emociones, la de identificar las de otras personas y la capacidad de expresarlas de forma adecuada.

La segunda es la facilitación emocional del pensamiento, según la cual las emociones dirigen nuestra atención a la información relevante, nos ayuda a facilitar recuerdos o juicios, tener en cuenta diferentes puntos de vista y para facilitar la solución de problemas.

En tercer lugar se encuentra el uso del conocimiento emocional. En él se encuentran la habilidad de entender la relación entre diferentes emociones, las causas y consecuencias de los sentimientos, los sentimientos contradictorios y la evolución de las emociones.

Por último se encuentra la regulación de emociones que implica la habilidad de estar abierto a sentimientos agradables y desagradables, la habilidad de reflexionar y de manejar las propias emociones y las de los demás.

En los últimos años el estudio de la inteligencia emocional ha ido ganando peso entre los investigadores de multitud de ámbitos en los que se encuentra relación. Entre ellos se encuentran los estudios sobre Inteligencia Emocional (IE) y el rendimiento en el aula, la relación entre conductas disruptivas e IE, la IE en la adolescencia, el impacto de la IE en la salud mental, bienestar y satisfacción laboral: estudio en el ámbito educativo, (Augusto Landa, Martos, López-Zafra, 2010), ámbito de salud (Augusto Landa, López-Zafra, 2009), la relación entre IE y ajuste psicológico (Extremera, Fernández-Berrocal y Ramos, 2003), etc.

Puesto que el objetivo de este trabajo es analizar la relación de la inteligencia emocional con la exclusión social y su impacto en la satisfacción vital, desarrollaremos a continuación estos conceptos.

El interés fundamental de este trabajo reside en comprender de qué manera se relacionan estas variables y con ello poder establecer unas pautas que nos ayuden a identificar las áreas en las que se podría intervenir para mejorar una u otra variable.

Siguiendo con nuestro estudio abordamos otra área de interés y un problema social cuya relación con la IE analizaremos más adelante: la exclusión social.

El concepto exclusión social ha dado lugar a múltiples definiciones a lo largo de la historia. Este fenómeno se debe, entre otros factores, a su carácter multidimensional, lo que ha dificultado el acuerdo de una definición unánime que satisfaga a diferentes momentos históricos, culturas y circunstancias (Jehoel-Gijsbers, Vrooman, 2007).

Jehoel-Gijsbers y Vrooman (2007) definieron la exclusión social como una combinación de varias de las dimensiones que se consideran factores de riesgo de la propia situación. Así se refirieron a la privación material, el acceso insuficiente a los derechos sociales, un grado bajo de participación social y la ausencia de integración normativa como un acercamiento a la delimitación del concepto.

Estos autores señalaron cinco características de la exclusión que pueden ayudarnos a clarificar el concepto (Markez Alonso, Fernández Liria y Pérez-Sales, 2009).

En primer lugar la diferencia entre el proceso, de carácter dinámico, mediante el cual se excluye a las personas y el estado de exclusión, estático, como consecuencia de un desarrollo histórico concreto.

En segundo lugar recalcan la importancia de aspectos relacionales y socioculturales que generan exclusión tales como la falta de solidaridad, la ausencia de participación social, la imposibilidad de integración o la falta de respeto a las normas y valores colectivos. Concretamente estos son los factores en los que se basa la escuela francesa siguiendo las teorías de Durkheim (1897).

En tercer lugar destacan además su carácter relativo, tan sólo evaluable mediante la comparación de las circunstancias de unas personas con otras.

Esto nos lleva al cuarta característica y ya comentada multidimensionalidad del término, según la cual una persona puede estar excluida sin ser pobre si no por circunstancias como la edad, la salud, la educación o la vivienda, que van más allá de los factores económicos.

Por último definen varios niveles: micro, meso y macro, en función del grado de control que el individuo tiene sobre los factores que causan su exclusión. Aunque una persona puede ser agente de su propia exclusión también se dan situaciones que escapan a su control, como por ejemplo las acciones de beneficio y empleo o las políticas que lleve a cabo el gobierno.

En resumen estos autores diferencian dos aspectos fundamentales: por un lado la exclusión económico-estructural de enfoque angloamericano (material referida a ingresos y bienes y no material en base a los derechos sociales) y por otro la exclusión sociocultural característica de la escuela francesa (integración social referida a redes y relaciones e integración cultural basada en valores y normas).

Tradicionalmente la exclusión social ha estado ligada de forma inseparable a la pobreza siendo esta la causante de la primera. En esta línea entendemos que si bien las definiciones son múltiples los puntos en común entre ellas también lo son.

De esta forma existe un acuerdo en cuanto a diversos factores de riesgo relacionados con los ingresos y el empleo: bajas habilidades laborales, problemas de salud, inmigración, bajo nivel educativo, abandono escolar, desigualdad de género, discriminación y racismo, edad avanzada, divorcio, abuso de drogas o alcohol, desempleo y residir en un entorno problemático (Esteban Yago y Losa Carmona, 2014)

Sin embargo la literatura nos muestra que la correlación entre bajos ingresos y situación de desempleo por un lado y exclusión social por otro, no es significativamente alta (Saraceno, 2001).

Esto significa que el estudio de estos factores nos proporcionará información útil sobre la evolución del riesgo de exclusión pero, como vemos, existen muchos más factores implicados por lo que no podemos entenderlos como una medida adecuada o única.

Antes de profundizar más en la exclusión social debemos clarificar la necesidad de pertenencia, es decir, en palabras de Levinger y Kerr (2007), la existencia de vínculos interpersonales de elevada cantidad y calidad. Es relevante entender la importancia de este sentimiento para comprender de forma más completa los sentimientos y las funciones que se pierden cuando no establecemos relaciones o estamos excluidos socialmente.

Conseguir establecer estas relaciones cumple tres funciones individuales.

La primera de ellas es la autoestima social, que definimos como la consecuencia de la aprobación y estima de las otras personas.

La segunda función es el auto ensalzamiento a través de la comparación social entre grupos. Es decir, la autoestima de una persona es mayor cuando se valora mejor a su grupo que a los exogrupos.

Y la tercera función es la reducción de incertidumbre mediante la comparación interpersonal. El hecho de que es más fácil comparar nuestra opinión con la de otras personas de nuestro grupo.

Como ya comentamos tan sólo podemos medir la exclusión social de forma indirecta a través de factores de riesgo. A continuación analizamos algunos de ellos (Esteban Yago, Losa Carmona, 2014).

La pobreza y privación material dan lugar a la exclusión económica, que a su vez disminuye las oportunidades para la educación y participación social. Por lo tanto la mejor forma de inclusión en este sentido sería el acceso a un trabajo decente.

La tasa de desempleo de larga duración es el cociente entre la población parada (un año o más en desempleo) y la población activa total.

Otra forma de medir la exclusión se basa en el porcentaje de personas que residen en hogares donde ninguno de los miembros está trabajando.

Otro medidor se basa en la exclusión de los servicios sociales tales como la educación, la salud, el acceso a una vivienda, el transporte, la protección social y las tecnologías de información y comunicación.

El porcentaje de abandono escolar determina a las personas con bajo nivel educativo que podrían encontrarse por tanto en riesgo de exclusión.

Un dato a tener en cuenta es también el porcentaje de personas que perciben alguna prestación por desempleo.

La exclusión de las redes sociales y de participación ciudadana se refiere a la restricción a la hora de participar en diferentes aspectos políticos, culturales y civiles tales como los procesos electorales, la libertad de expresión y asociación o el acceso a la justicia.

Por último la tasa de riesgo de pobreza y/o exclusión social AROPE constituye un nuevo indicador que considera en situación o riesgo de exclusión a las personas que se encuentran al menos en una de estas tres situaciones: riesgo de pobreza (por debajo del umbral de pobreza), sufriendo privación material severa (hogares que no pueden permitirse cuatro de los nueve ítems definidos como básicos a nivel europeo) y baja intensidad de trabajo en el hogar.

En relación a todo lo expuesto anteriormente nos encontramos con otro componente relacionado con el impacto que la exclusión social y la inteligencia emocional tienen en las personas: la satisfacción vital.

A lo largo del s. XX fueron varias las personas que se interesaron por el estudio del bienestar subjetivo. Así, desde una perspectiva sociológica, intentaron descubrir el impacto que algunas variables demográficas como el dinero, la salud, la edad, el sexo o el estado civil tenían en la predicción del bienestar.

Aun así los estudios de esta etapa no conseguían explicar el gran porcentaje de varianza del bienestar, por lo que más adelante su estudio se empezó a abordar desde una perspectiva psicológica que tenía en cuenta la relación de las características estables de la personalidad (rasgos) como predictor de la satisfacción con la vida (Costa y McCrae, 1998).

Autores como Pervin (1989) y Little (1999) concluyeron que otras variables, las metas y planes de las personas, así como su proceso y consecución, se relacionan también con el bienestar psicológico.

En las últimas décadas el concepto de Calidad de Vida (CV) ha adquirido cierta relevancia gracias al enfoque de la psicología positiva (Emilio Moyano y Nadia Ramos, 2007). Aun así se trata de un término polisémico que se ha definido como bienestar subjetivo, felicidad y satisfacción indistintamente.

Aunque las definiciones son múltiples al tratarse de un constructo multidimensional Ardila (2003) intentó dar una definición integradora de CV y la definió como *“un estado de satisfacción general, derivado de la realización de las potencialidades de la persona. Posee aspectos subjetivos y objetivos. Es una sensación subjetiva de bienestar físico, psicológico y social”* (Moyano y Ramos, 2007).

En relación a su teoría encontraríamos un componente objetivo, basado en la disponibilidad de bienes y servicios, y otro subjetivo en el que se encuentran a su vez dos componentes: un componente cognitivo, que sería la satisfacción vital, y otro componente afectivo, la felicidad o presencia de sentimientos positivos.

Existe una definición ampliamente compartida acerca del concepto de satisfacción vital. Se trata de la valoración positiva que las personas hacemos acerca de nuestra vida en general o de ciertos aspectos particulares como la familia, trabajo, salud, amigos, estudios o tiempo libre (Diener, 1994; García, 2002; Diener, Suh, Lucas y Smith, 1999, García-Viniegras y González, 2000; Liberalesso, 2002).

De esta forma la evaluación de nuestro estado actual se basa en las expectativas de futuro que tenemos, por lo que nuestra satisfacción vital dependerá de las aspiraciones que tenemos y los logros que alcancemos en estas (perspectiva cognitivo-motivacional).

A raíz de esta evaluación surgen tres posturas teóricas: la teoría botton-up, según la cual la satisfacción vital depende de la suma de las diferentes satisfacciones de los dominios de la vida, es decir, las personas están satisfechas cuando experimentas muchos momentos satisfactorios en su vida. La teoría top-down según la cual es la satisfacción vital la que modula la satisfacción en las diferentes áreas de nuestra vida, es decir que existe cierta predisposición a experimentar las cosas de forma positiva que nos lleva a interactuar de esta forma con el mundo. Y por último, debido a que la relación causa-efecto no está clara, la teoría de que dicha relación es bidireccional (Diener, Sandvick, Palvot, 1989).

En 1985 Diener, Emmons, Larsen y Griffin elaboraron la Satisfaction with Life Scale (SWLS), una escala multi-ítem que evalúa la satisfacción global de la persona con su vida mediante 5 apartados que el sujeto debe puntuar del 1 (muy en desacuerdo) al 7 (muy de acuerdo) obtenemos una medida de la satisfacción vital.

Es ahora, en los últimos años, cuando la comunidad científica ha despertado el interés en el papel que tiene la Inteligencia Emocional como predictora del Bienestar. Diversos estudios (Augusto-Landa, Pulido-Martos y López-Zafra, 2011; Pineda, 2012) han encontrado evidencias de esta relación en cuanto a cómo la Inteligencia Emocional puede provocar un mayor bienestar.

Sin embargo, el impacto de la exclusión social en la satisfacción vital no ha sido ampliamente estudiado en la literatura científica.

Sí se han tratado problemas como la repercusión social de la pobreza o de qué forma afecta la pobreza infantil al riesgo de padecer exclusión social (Fernández, Fernando, 2006) y la relación entre la autoestima y la soledad con el bienestar (Moreno, Estévez, Murgui y Musitu, 2009).

1.1 OBJETIVO

El objetivo de nuestro estudio es el análisis del impacto que ambas variables (Inteligencia Emocional y exclusión social) pueden tener sobre la satisfacción vital.

Como objetivos específicos pretendemos:

1. Comprobar la existencia de relaciones entre IE y ES.
2. Comprobar si se produce relación entre IE y SV.

1.2 HIPÓTESIS

En relación a lo expuesto previamente sugerimos cuatro hipótesis:

Hipótesis 1 (H1): Se producirá una relación entre IE y SV.

Creemos que ambas variables se relacionarán de manera positiva, de tal forma que a mayor IE se observará también una mayor SV.

Hipótesis 2 (H2): Se producirá una relación entre ES y SV.

Creemos que ambas variables se relacionarán de manera negativa, de manera que a mayor ES se perciba una menor SV.

Hipótesis 3 (H3): Se producirá una relación entre IE, ES y SV.

Creemos que a mayor IE se observará una mayor SV, a mayor SV se observará una menor ES y a mayor IE menor ES.

Hipótesis 4: (H4): Se producirá una relación entre IE, ES y SV.

Creemos que respecto a las tres variables observaremos diferencias basadas en el género del participante (hombres y mujeres).

2. MÉTODO

2.1 PARTICIPANTES

Participaron en este estudio un total de 315 personas. De esta muestra inicial fueron eliminados 9 cuestionarios, ya que se trataba de personas extranjeras que se encontraban temporalmente en España, y otros 12 cuestionarios que contaban con un porcentaje superior al 3% de ítems sin contestar.

De esta forma, finalmente nuestra muestra estuvo formada por 294 participantes todos españoles con diferentes regiones de procedencia siendo las mayoritarias Andalucía, Castilla-La Mancha, Madrid y Extremadura. El 46.6% de estos participantes fueron hombres ($n=137$) y su edad media fue de 33.71 ($sd=14.29$) comprendida en un rango de edades desde los 18 hasta los 60 años.

En cuanto a sus características sociodemográficas, hemos recogido datos acerca del nivel de estudios, situación laboral actual, vivienda y religión.

Así observamos que el 66.9% de los participantes cuenta con estudios elementares, siendo 7 las personas que no cuentan con estudios, 92 las que han completado los estudios primarios y 97 las que han realizado estudios secundarios). El resto de los participantes (33.1%) cuenta con estudios universitarios.

En cuanto a su situación laboral actual la mayoría (39.5%) eran estudiantes, seguidas de 9 personas (33%) que se encontraban trabajando. Encontramos además 22 personas que realizaban trabajos domésticos no remunerados (7.5%), 8 personas que eran pensionistas (2.7%) y 51 que se encontraban en paro (17.4%), de las cuales el 15% (44 personas) habían trabajado anteriormente.

Respecto a la vivienda observamos que la mayoría de la muestra, 216 personas (73.5%), viven con la familia, seguidas de 29 de ellas (9.9%) que viven con amigos. Son 17 (5.8%) las personas que viven con su pareja, 12 (4.1%) viven solos o con los hijos, 11 (3.7%) las que viven solos, 2 las que manifiestan vivir en la calle y 7 las que marcaron la opción 'otra'.

Por último, respecto a su religión, 235 personas (79.9%) afirmaron ser católicos, otras 56 (19%) manifestaron no seguir ninguna religión y el 1% restante se dividió entre 2 personas que eran Testigos de Jehová y 1 persona budista o musulmana.

2.2 PROCEDIMIENTO

Los participantes completaron un cuestionario de forma voluntaria y anónima que comprendía las variables de interés. Se procuró que la muestra fuera heterogénea y equilibrada en cuanto a sexo y edad.

Para participar, el único requisito fue ser mayor de edad. Para completar la muestra se recurrió al método bola de nieve.

2.3 INSTRUMENTOS

En este trabajo tenemos en cuenta las siguientes escalas para medir las variables de interés: SWL (satisfacción vital), WLEIS (inteligencia emocional) y exclusión social.

La escala de satisfacción con la vida (SWLS) (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985). En este estudio se ha utilizado la traducción en castellano de Atienza, Pons, Balaguer y García-Merita (2000).

Evalúa la satisfacción con la vida mediante el juicio global que las personas hacen sobre esta (por ejemplo: ‘En la mayoría de los aspectos, mi vida es como quiero que sea’).

Los participantes respondieron a los 5 ítems (versión reducida de los 7 ítems de la versión original) en una escala desde 1 (en absoluto) hasta 5 (totalmente). Las puntuaciones obtenidas pueden oscilar entre 5 y 35 puntos, siendo una puntuación más alta un índice de mayor satisfacción vital. Este instrumento ha mostrado en diversos estudios una alta consistencia interna, con valores alfa que oscilan entre .89 y .79 (Diener et al., 1985). En el presente estudio la alfa fue .74.

La escala de Inteligencia Emocional (WLEIS) (Wong y Law, 2002), evalúa el nivel de inteligencia emocional percibido (por ejemplo: ‘soy sensible a los sentimientos y emociones de los demás’).

Para este estudio hemos utilizado una traducción en castellano.

Los participantes respondieron a un total de 16 ítems en una escala tipo Likert del 1 (totalmente en desacuerdo) al 5 (totalmente de acuerdo). Esta escala evalúa 4 dimensiones (cada una compuesta por 4 ítems) mediante las que se obtiene una puntuación total: percepción intrapersonal, percepción interpersonal, asimilación emocional y regulación emocional. Una alta puntuación en la escala demuestra una alta inteligencia emocional.

Este instrumento ha demostrado tener una buena consistencia interna, con valores alfa entre .70 y .85.

La consistencia interna en este estudio fue .82 siendo los valores alfa de sus dimensiones los siguientes: percepción intrapersonal (.76), percepción interpersonal (.52), asimilación emocional (.65) y regulación emocional (.63). Según Guildford (1954) se consideran aceptables puntuaciones de alfa de Cronbach a partir de .50 con fines de investigación.

Para medir exclusión social utilizamos el instrumento propuesto por Vrooman y Hoff (2013) en el que se obtiene un índice global de exclusión social compuesto por 15 ítems.

Este índice global se compone de cuatro dimensiones teóricas representadas por tres o cuatro ítems cada una: Participación social limitada, falta de integración normativa, acceso inadecuado a los derechos sociales básicos y privación material.

Los análisis de correlación no lineal canónica identifican una única dimensión en nuestros datos (consistente con la propuesta de Vrooman y Hoff, 2013) por lo que indicamos las dimensiones teóricas, pero en este estudio reportamos solo el valor de alfa total de la escala (.71).

3. RESULTADOS

El tratamiento estadístico de nuestros datos se ha realizado mediante el SPSS versión 20.

Como ya señalamos anteriormente nuestra primera hipótesis (H1) es que la IE y la SV correlacionarán de forma positiva.

De esta forma lo que esperamos que ocurra es que los resultados muestren que altas puntuaciones de inteligencia emocional se relacionan con un alto índice de satisfacción vital.

El índice de correlación de Pearson entre IE y SV que aparece en la Tabla 1 confirma nuestra hipótesis. La satisfacción vital correlaciona de forma positiva con la inteligencia emocional (.368).

Tabla 1

Índice de correlación de Pearson entre IE, SV y ES

		SWL	index SE, recoded	WLEIS Intrap	WLEIS Inter	WLEIS asimil	WLEIS regula c	WLEIS Total
SWL	Correlación de Pearson	1	-.151**	.234**	.254**	.365**	.247**	.368**
index SE recoded	Correlación de Pearson		1	.008	-.054	.010	-.030	-.003
WLEIS Intrap	Correlación de Pearson			1	.485**	.427**	.456**	.762**
WLEIS Inter	Correlación de Pearson				1	.508**	.231**	.712**
WLEIS asimil	Correlación de Pearson					1	.503**	.820**
WLEIS regulac	Correlación de Pearson						1	.740**
WLEIS Total	Correlación de Pearson							1

**, La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Así mismo podemos comprobar que todas las dimensiones de inteligencia emocional correlacionan con satisfacción vital de manera positiva de la siguiente forma:

A mayor SV mayores son las puntuaciones en percepción intrapersonal, percepción interpersonal, asimilación emocional y regulación emocional.

En nuestra segunda hipótesis predecimos que ES y SV correlacionarán de manera negativa. Lo que esperamos que ocurra es que a mayor exclusión social los participantes manifiesten una menor satisfacción vital.

Utilizamos el índice de correlación de Pearson entre ES y SV de la Tabla 1 para analizar esta hipótesis y confirmamos que se cumple. ES y SV correlacionan significativamente de forma negativa (-.151).

En nuestra tercera hipótesis aventuramos que la relación entre las tres variables sería positiva. Sin embargo, tal y como muestra la Tabla 1 esta hipótesis no se confirma ya que la relación entre IE y SV es significativa (.368), la relación entre SV y ES es significativa (-.151) pero por último no se produce una correlación significativa entre ES e IE.

Los datos muestran que la relación entre ES y las distintas variables de IE es la siguiente: ES y percepción intrapersonal (.008), Es y percepción interpersonal (-.054), ES y asimilación emocional (0.10), ES y regulación emocional (-.030) y ES con el total de IE (-.003).

Por último, en nuestra cuarta hipótesis, manifestamos diferencias significativas en las tres variables en función del género (hombres o mujeres) de los participantes.

Sin embargo, como podemos observar en la Tabla 2, las puntuaciones de ambos géneros en todas las dimensiones son muy similares. Destacamos únicamente que la puntuación en percepción interpersonal es mayor en mujeres (3.98) que en hombres (3.78).

Tabla 2*IE, SV y ES en función el género del participante y prueba de muestras independientes*

	Sexo	Media	Desviación típ.	t	p
SWL	Hombre	3.3474	.85759	2.69	.788
	Mujer	3.3740	.82373		
index SE, recoded	Hombre	.0634	1.09483	1.03	.304
	Mujer	-.0587	.93529		
WLEISIntrap	Hombre	3.7281	.58902	.542	.588
	Mujer	3.7663	.60879		
WLEISInter	Hombre	3.7849	.56205	2.91	.004
	Mujer	3.9804	.57678		
WLEISasimil	Hombre	3.6648	.70496	7.48	.455
	Mujer	3.6036	.67072		
WLEISregulac	Hombre	3.5789	.68491	1.554	.121
	Mujer	3.4516	.70024		
WLEISTotal	Hombre	3.6934	.48216	.007	.994
	Mujer	3.6938	.49518		

Con el fin de mostrar la fiabilidad de los datos de nuestro estudio hemos realizado una prueba de muestras independientes (Tabla 2). En ella observamos que en ninguna de nuestras variables hay diferencia de medias en función de si se asuman o no varianzas iguales. Del mismo modo comprobamos que las puntuaciones t son prácticamente similares en las dos condiciones (si se asumen varianzas iguales o no). Así confirmamos que la fiabilidad de los datos de nuestro estudio es alta.

4. CONCLUSIONES

Los resultados de nuestro estudio confirman varias de nuestras hipótesis y, a su vez, coinciden con los datos esperados en función de la literatura.

Esperábamos que la relación entre IE y SV fuera significativa ya que entendemos que, tal y como señalaban Salovey y Mayer (1990) en su modelo, la IE sería una habilidad propulsora del bienestar o la calidad de vida. Esta es, por tanto, una habilidad que debemos trabajar y potenciar para alcanzar mayores niveles de satisfacción vital.

De acuerdo a nuestro estudio las dimensiones que mayores puntuaciones obtienen en relación a la satisfacción vital son la asimilación emocional y la percepción interpersonal, seguidas de regulación emocional y percepción intrapersonal.

Para fomentar esta inteligencia podríamos desarrollar programas adecuados basándonos sobre todo en las dimensiones con mayores puntuaciones ya que son las que nos permiten alcanzar mayores niveles de satisfacción vital. Para realizar este programa nos adecuaríamos a la edad de los participantes y podría llevarse a cabo tanto en sesiones individuales como en grupo.

El resultado de nuestra segunda hipótesis no nos sorprende ya que esperábamos que cuanto mayor fuera el nivel de exclusión social menor satisfacción vital se manifestaría. Tal y como dijeron Levinger y Kerr (2007) el ser humano manifiesta a través de sus relaciones sociales su sentido de pertenencia a través del cual obtienen beneficios tanto individuales como colectivos. Por tanto, estar aislado socialmente, o percibirse de esta manera, hará que nuestra satisfacción vital sea menor.

Jehoel-Gijsbers y Vrooman (2007) señalaron una serie de factores de riesgo de exclusión social entre los cuales se encuentran por ejemplo la privación material o el acceso insuficiente a los derechos sociales. Entendemos así que nuestro estudio revele los resultados esperados ya que la exclusión social limita múltiples aspectos de nuestra vida que consideramos necesarios para alcanzar la satisfacción vital.

Aunque nuestra tercera hipótesis no se confirma sí que nos revela una relación mediadora de la inteligencia emocional entre la exclusión social y la satisfacción vital.

Entendemos pues que si bien la relación entre inteligencia emocional y exclusión social no ha sido significativa en nuestro estudio sí que demuestra que la primera actúa como facilitadora de la satisfacción vital en la segunda. Es decir, una inteligencia emocional alta nos ayudaría en una situación de exclusión social ya que mediante ella conseguimos alcanzar mayores niveles de satisfacción vital.

De esta forma insistimos en la importancia de desarrollar y potenciar las distintas dimensiones de inteligencia emocional y consideramos de vital importancia la creación de programas de prevención de exclusión social tanto a personas en riesgo de encontrarse en esta situación como a comunidades que puedan fomentar la integración de estas personas o colectivos en riesgo de exclusión.

Nuestra última hipótesis muestra que en inteligencia emocional, exclusión social y satisfacción vital, no se producen diferencias significativas en función del género de los participantes ya que las puntuaciones de unos y otros en todas las dimensiones eran muy similares.

En cuanto a las limitaciones de nuestro estudio entendemos que para obtener resultados quizá más significativos se debería utilizar una muestra de participantes más amplia.

A raíz de este estudio, futuras líneas de investigación podrían estudiar la relación entre estas variables en función del género o bien podría resultar interesante un estudio más centrado en un rango de edad específico. Así mismo podría realizarse este estudio previa y posteriormente a un programa específico para observar los efectos alcanzados con él.

5. BIBLIOGRAFÍA

- Markez, I. Fernández Liria, A. y Pérez-Sales, P. (2009). *Violencia y salud mental. Salud mental y violencias institucional, estructural, social y colectiva*. Madrid, Asociación española de Neuropsiquiatría.
- Jehoel-Gijsbers, G. y Vrooman, C. (2007). *Explaining social exclusion: a theoretical model tested in Netherlands*. The Netherlands Institute for Social Research
- Vrooman, J. y Hoff, S. (2012). *The disadvantaged among the dutch: A survey approach to the multidimensional measurement of social exclusion*.
- Esteban Yago, M. y Losa Carmona, A. (2014). *Guía básica para interpretar los indicadores de desigualdad, pobreza y exclusión social*. Madrid, EAPN España.
- Kouchaki, M. y Wareham J. (2014). *Excluded and behaving unethically: social exclusion, physiological responses and unethical behavior*. American Psychological Association.
- Smart Richman, L. y R. Leary, M. (2009). *Reactions to discrimination, stigmatization, ostracism and other forms of interpersonal rejection: a multimotive model*. American Psychological Association.
- Matthews, G. Zeidner, M. y Roberts, R. (2011). *Emotional Intelligence: a promise unfulfilled?* Japanese Psychological Association, Blackwell Publishing Ltd.
- Augusto Landa, J. y López-Zafra, E. (2009). *The impact of emotional intelligence of nursing burnout*. University of Jaén, Caitriona D. McLaughlin, et al.
- Augusto Landa, J. Pulido Martos, M. y López-Zafra, E. (2010). *Emotional intelligence and personality traits as predictors of psychological well-being in spanish undergraduates*. University of Jaén.

- Augusto-Landa, J. Pulido Martos, M. y López-Zafra, E. (2011). *Does perceived emotional intelligence and optimism/pessimism predict psychological well-being?* J. Happiness Stud, 12.
- López-Zafra, E. y Gartzia, L. (2014). *Perceptions of gender differences in self-report measures of emotional intelligence.*
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2003). *La inteligencia emocional en el contexto educativo: hallazgos científicos de sus efectos en el aula.* Revista de educación, núm. 332.
- Fernández Berrocal, P. y Ramos Díaz, N. (1999). *Investigaciones empíricas en el ámbito de la inteligencia emocional.* Universidad de Málaga.
- Castro Solano, A. y Sánchez López, P. (2000). *Objetivos de vida y satisfacción autopercebida en estudiantes universitarios.* Psicothema, vol. 12, nº 1.
- Moyano Díaz, E. y Ramos Alvarado, N. (2007). *Bienestar subjetivo: midiendo satisfacción vital, felicidad y salud en población chilena de la región del Maule.* Revista Universum.
- Cuadra-Peralta, A. Veloso-Besio, C. Moya Rubio, Y. Reyes Atabales, L. y Vilca Salinas, J. (2010). *Efecto de un programa de psicología positiva e inteligencia emocional sobre la satisfacción laboral y vital.* Chile, Revista Salud & Sociedad, v. 1, nº 2.
- Bermúdez, P. Teva Álvarez, I. y Sánchez, A. (2003). *Análisis de la relación entre inteligencia emocional, estabilidad emocional y bienestar psicológico.* Colombia, Universitas Psychologica, vol. 2, nº 1.
- Magallares Sanjuan, A. (2011). *Exclusión social, rechazo y ostracismo: principales efectos.* Revista Psicología.com

Díaz Morales, J. y Sánchez-López, P. (2001). *Relevancia de los estilos de personalidad y las metas personales en la predicción de la satisfacción vital*. Murcia, Anales de psicología, vol. 17, nº 2.

Díaz Morales, J. y Sánchez-López, P. (2002). *Relaciones entre estilos de personalidad y satisfacción autopercebida en diferentes áreas vitales*. Universidad Complutense de Madrid, Psicothema, Vol. 14, nº 1.

Fraile Diego, E. y Valle Flores, L. (2014). *Relaciones entre la inteligencia emocional y el bienestar en estudiantes universitarios: diferencias entre titulaciones*. Valladolid.

Vidal Fernández, F. (2006). V Informe EUHEM de políticas sociales. *La exclusión social y el estado de bienestar en España*. Icaria editorial.

Moreno, D. Estévez, E. Murgui, S. y Musitu, G. (2009). *Reputación social y violencia relacional en adolescentes: el rol de la soledad, la autoestima y la satisfacción vital*. Psicothema, vol. 21.

Guilford, J. P. (1954). *Psychometric Methods*. 2nd ed., McGraw-Hill.

Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional, Cuando el listo es tonto*, 37. Barcelona. Kairós.

