Contenido

Prólogo	11
Introducción	15
Capítulo I	
Construcción del Objeto de Investigación	17
Antecedentes	17
Felicidad.	18
Estrés	19
Inteligencia emocional	20
Felicidad y estrés	22
Felicidad e Inteligencia Emocional	24
Planteamiento del problema	25
Preguntas de investigación.	28
Objetivos	28
Justificación	29
Capítulo II	
Marco Teórico	31
Felicidad.	31
Modelo PERMA.	32
Enfoque del bienestar psicológico	32

Teoría de la Autodeterminación (SDT, Self-Determination Theory)	33
Estrés	33
Modelo Transaccional	34
Estrés académico	35
Inteligencia Emocional.	36
Modelos Mixtos	36
Modelo de habilidades	39
Otros modelos	42

Capítulo III

Metodología.	45
Paradigma de Investigación	45
Método Hipotético Deductivo.	48
Alcance de la Investigación	49
Alcance correlacional	49
Diseño de la investigación	50
Diseño no experimental	50
Hipótesis	51
Técnicas e Instrumentos.	53
Inventario SISCO SV-21	53
La Escala de Felicidad de Lima	54
La Escala de Inteligencia Emocional SSRI (Shutte Self Report Inventory)	56
Sujetos de investigación	56
Procedimiento de análisis	57
Consideraciones éticas.	58

Capítulo IV

Análisis	61
Análisis Descriptivo	61
Tipo de escuela	61
Sexo	62

Edad.	62
Estado civil	63
Semestre que cursan	64
Turno al que asisten a la escuela	64
Nivel de estrés académico de los alumnos de educación media superior	65
Nivel de felicidad de los alumnos de educación media superior	70
Nivel de inteligencia emocional de los alumnos de educación media superior	74
Análisis inferencial	79
Conclusiones	81
Referencias	83
Anexos	93
Inventario SISCO SV-21	93
La Escala de Felicidad de Lima	97
Escala de Felicidad de Lima (EFL) (Alarcón, 2006). . .	97
La Escala de inteligencia emocional SSRI (Shutte Self Report Inventory)	99

Prólogo

Estudiar científicamente la felicidad permite que podamos crear conocimientos para poder desarrollar sociedades felices, sin embargo, un término como la felicidad desde el saber cotidiano tiene diferentes aristas y es influida por una multitud de variables que van desde cuestiones económicas hasta componentes personales. No obstante, es importante describir la relación que tiene la felicidad con otras variables y contextos específicos. En este libro presentamos una investigación que describe la relación entre el estrés, la inteligencia emocional y la felicidad.

Es relevante el hecho de estudiar el estrés, ya que este estado prolongado en largos periodos puede ocasionar alteraciones negativas en los organismos humanos tales como: desórdenes digestivos, afectaciones en el sistema inmune y hasta puede detonar en algún tipo de cáncer. En cuanto a la población que se estudió en esta investigación, se analizó un grupo de estudiantes de educación media superior, determinando que la afectación del estrés en los procesos cognitivos como la atención y la memoria los están relacionados directamente con los procesos de aprendizaje, por lo que es relevante estudiar el efecto que estrés y la felicidad ocasionan en esta población ya que ambas variables influyen directamente en el aprendizaje de los estudiantes de educación media.

Otro aspecto que resulta interesante es la descripción que se realiza de la relación entre el estrés y la inteligencia emocional, ya que el estrés tiene un componente subjetivo, es decir, es el producto de la percepción de una amenaza subjetiva. Esto ocasiona la idea de no ser capaz de hacer frente a una demanda laboral, o para el caso, una demanda académica, por lo que para lograr la disminución del estrés, y con ello aminorar los problemas de aprendizaje derivados del mismo, se deban utilizar herramientas tomadas de la inteligencia emocional, que a su vez son desarrolladas desde la psicología positiva, las cuales buscan es incrementar el bienestar y no sólo evitar o prevenir el malestar.

Asimismo, esta obra recorre un camino histórico de posicionamiento válido y actual hacia una auténtica psicología de la salud aplicada en uno de los ámbitos más trascendentes, como es particularmente la educación media superior. Debido a que estamos hablando de personas todavía adolescentes, quienes por su desarrollo neuromadurativo tienen un gran potencial de mejora en la configuración de sus estructuras cerebrales en la zona prefrontal, se pueden sugerir intervenciones en función de los hallazgos generando mejores probabilidades de autorregulación, libre desarrollo de la personalidad, autonomía y contribución a una cultura de paz, ya que las personas felices tienden a transmitir a otros su sensación de bienestar (tomando en cuenta las neuronas espejo), lo que genera una especie de contagio social positivo y a la conformación de círculos sociales positivos y saludables, con la visión de un futuro constructivo donde se fomenta la felicidad y la resiliencia.

La tendencia actual de estudios centrados en lo positivo y en objetos de estudio emergentes como la inteligencia emocional o lo ambiental, nos permiten obtener conocimientos desde una perspectiva diferente a los estudios que toman sólo una variable y su relación con otra en situaciones controladas como

PRÓLOGO

en un laboratorio, donde al realizar estudios de investigación en condiciones reales, es evidente que el objeto de estudio adquiere complejidad por la cantidad de variables con que se relacionan o con aquellas que afectan a las variables estudiadas, sin embargo, al estudiar conceptos como el estrés, la inteligencia emocional y la felicidad, se convierten en macro conceptos.

Por otro lado, incluir este tipo de estudios permite pensar en enfoques de enseñanza que incluyan elementos de la inteligencia emocional, ya no como estrategias de comportamiento, sino como culturas institucionales que permitan el control y disminución del estrés académico, así como el aumento de la felicidad en estudiantes de educación media superior. Por estas razones, el contenido de la presente obra tiene relevancia al ofrecer datos que incrementan el conocimiento del objeto de estudio, y al mismo tiempo permiten una aplicación práctica en la solución de un problema de trascendencia social como la violencia, los comportamientos de riesgo y los trastornos afectivos, muy frecuentes en esta etapa de la vida. Además de lo anterior, se favorece la generación de nuevas líneas de generación de conocimiento en torno a factores implicados en el complejo fenómeno de la felicidad, pudiéndose trasladar los resultados a poblaciones similares y a buscar su relevancia en otros grupos poblacionales.

DR. MARIO ÁNGEL GONZÁLEZ
*Profesor Investigador
de la Universidad de Guadalajara.
Miembro del Sistema Nacional
de Investigadores Nivel 1*

DRA. CECILIA COLUNGA RODRÍGUEZ
*Profesora Investigadora
de la Universidad de Guadalajara.
Miembro del Sistema Nacional
de Investigadores Nivel 2*