

Universidad de Lima

Facultad de Psicología

Carrera de Psicología



**RELACIÓN ENTRE INTELIGENCIA
INTRAPERSONAL Y FELICIDAD EN
ADULTOS EMERGENTES DE LIMA
METROPOLITANA**

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología

Bruno Rebagliati Beltroy

Código 20101818

Asesora

Zoila Magaly Flores Giles

Lima – Perú

Junio - 2020





**RELACIÓN ENTRE INTELIGENCIA
INTRAPERSONAL Y FELICIDAD EN
ADULTOS EMERGENTES DE LIMA
METROPOLITANA**

RESUMEN

La presente investigación describe la relación estadística entre la inteligencia intrapersonal y la felicidad y sus componentes en universitarios de Lima Metropolitana. La muestra estuvo constituida por 268 adultos emergentes (17-25 años) que fueron seleccionados a través de un muestreo no probabilístico debido a la disponibilidad de la muestra. Los instrumentos que se utilizaron para recoger la información fueron la Escala de Felicidad Lima (Alarcón, 2006) y el componente de inteligencia intrapersonal del Cuestionario de Inteligencias Múltiples (CUIM) (Aliaga et al., 2012). Se analizó la confiabilidad de los datos a través del coeficiente Omega, posteriormente se determinó la normalidad de los datos a través de la prueba de Kolmogorov-Smirnov y, por último, se realizaron las correlaciones utilizando el coeficiente de Pearson. Los resultados obtenidos reportan que no existe asociación entre la inteligencia intrapersonal y la felicidad como variable general; sin embargo, los mismos reportan asociaciones débiles pero significativas entre la inteligencia intrapersonal y dos de los componentes de la felicidad: realización personal y satisfacción con la vida mientras que no se encontró ninguna asociación con los componentes: alegría de vivir y sentido positivo de vida.

Palabras claves: felicidad, bienestar subjetivo, inteligencia intrapersonal, adultez emergente.

ABSTRACT

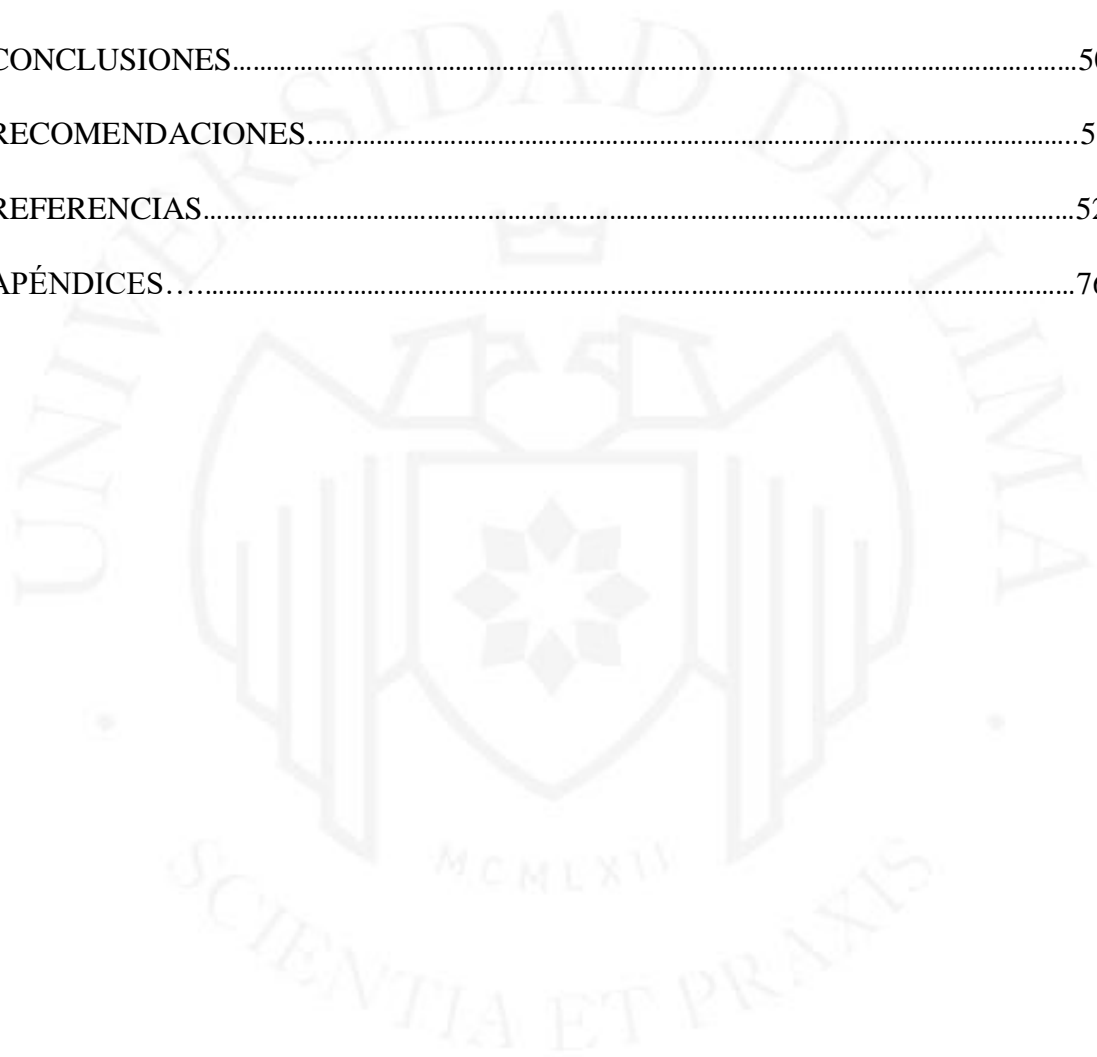
The principal aim of this study was to describe the statistical relation between intrapersonal intelligence and its components in university students from Lima Metropolitana. The data was recolected from 268 emergent adults (17-25 years) using a non-probablistic sampling due to the availability of the sample. Data was gathered using two scales: the Escala de Felicidad Lima (Alarcón, 2006) and the Cuestionario de Inteligencias Múltiples (CUIM) (Aliaga et al., 2012). First, the reliability analysis of the data was made through the Omega coefficient. After that, the normality of the distribution of the sample was analyzed using the Kolmogorov-Smirnov test, and finally, the correlational analysis were made through the Pearson coefficient. The results found that there was no association found between the construct of intrapersonal intelligence and happiness as a general construct; however, they report small but significant associations between intrapersonal intelligence and two of the happiness components: self-realization and life satisfaction; and, the two components that didn't show any association were the joy of living and positive life meaning.

Key Words: happiness, subjective well-being, intrapersonal intelligence, emergente adulthood.

TABLA DE CONTENIDO

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	10
1.1 Descripción del problema.....	10
1.2 Justificación y relevancia.....	12
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	166
2.1 Felicidad.....	16
2.1.1 Origen y desarrollo del concepto.....	16
2.1.2 La felicidad definida desde la psicología positiva.....	17
2.1.3 Variables asociadas a la felicidad.....	18
2.2 Inteligencia Intrapersonal.....	20
2.2.1 Conceptualización de la inteligencia intrapersonal.....	20
2.2.2 Variables asociadas a la inteligencia intrapersonal.....	21
2.3 Felicidad e inteligencia intrapersonal	22
2.3.1 Felicidad e inteligencia intrapersonal en la adultez emergente.....	24
CAPÍTULO III: OBJETIVOS, HIPÓTESIS Y DEFINICIÓN DE VARIABLES.....	28
3.1 Delimitación de objetivos.....	28
3.1.1. Objetivo general.....	28
3.1.2. Objetivo específico.....	28
3.2. Hipótesis.....	28
3.3. Definición de variables.....	28
3.3.1. Felicidad.....	28
3.1.2. Inteligencia intrapersonal.....	28
CAPÍTULO IV: MÉTODO.....	30

4.1 Tipo y diseño de investigación	30
4.2. Participantes.....	30
4.3 Técnicas de recolección de datos.....	31
4.4 Procedimiento de recolección de datos.....	35
CAPÍTULO V: RESULTADOS.....	37
CAPÍTULO VI: DISCUSIÓN.....	40
CONCLUSIONES.....	50
RECOMENDACIONES.....	51
REFERENCIAS.....	52
APÉNDICES.....	76



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 4.1. Distribución de la muestra según variables sociodemográficas	31
Tabla 4.2. Matriz de componentes principales extraídos por rotación Varimax y cargas factoriales de los ítems.....	33
Tabla 4.3. Coeficientes de correlación de las escalas/inteligencias múltiples del Cuestionario de Inteligencia Múltiples (CUIM)	35
Tabla 5.1. Estadísticos descriptivos y confiabilidad	37
Tabla 5.2. Prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov	38
Tabla 5.3. Correlaciones entre inteligencia intrapersonal, la felicidad y sus cuatro componentes.....	39



ÍNDICE DE APÉNDICES

Apéndice 1: Escala de Felicidad de Alarcón.....	77
Apéndice 2: Cuestionario de Inteligencias Múltiples (CUIM).....	79
Apéndice 3: Consentimiento Informado.....	80
Apéndice 4: Permiso de aplicación para el Cuestionario de Inteligencias Múltiples.....	81
Apéndice 5: Permiso para la aplicación de la Escala de Felicidad de Alarcón.....	83





CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción del problema

La felicidad es un tema que cobra cada vez más importancia en el ámbito científico de la psicología desde el surgimiento de la psicología positiva que da énfasis a la investigación acerca de los factores que llevan a una vida feliz (Alarcón, 2009; Diener, 1984; Myers & Diener, 1995; Lyubomirsky, 2016; Seligman 2002). Todos los individuos quieren ser felices (Rojas, 2001) y dirigen sus acciones para buscarla (Rojas, 2016). La felicidad es un fenómeno de interés general y valorado en casi todas las culturas (Layard, 2003) y es considerada una necesidad individual universal (Seligman, 2002) y de vital importancia en la vida (Lyubomirsky, 2008).

Por otra parte, esfuerzos recientes de las Naciones Unidas (ONU), la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OECD, 2008) y el Banco Mundial por incluir la felicidad como indicador de progreso de una nación (Beytía, 2016) evidencian la importancia que ha cobrado la felicidad en la actualidad.

De acuerdo a la encuesta de felicidad realizada por Gallup (como se citó en Helliwell et al., 2018) Latinoamérica, a pesar de ser una región con altos índices de pobreza y estar conformado por países denominados en desarrollo reporta tener niveles elevados de felicidad. Esto es confirmado por otros autores en sus investigaciones (Beytía, 2016; Calvo et al., 2012; Helliwell & Layard, 2018; Rojas, 2016; Yamamoto, 2016;). Sin embargo, Perú se posiciona como uno de los países con mayores niveles de afectos negativos de la región (Helliwell et al., 2018) lo cual se presenta como algo opuesto a la felicidad (Fredrickson, 2009). En el Ranking de Felicidad Mundial realizado entre los años 2015 y 2017, Perú se ubicó en el puesto 65 entre 156 países, esta ubicación se encontraba por debajo de la de la mayoría de países latinoamericanos (Helliwell et al., 2018). Este escenario es preocupante teniendo en cuenta que la felicidad es un estado deseado por la mayoría de personas (Seligman, 2002).

La felicidad es un objetivo que se persigue intrínsecamente (Csikzentmihalyi, 1997, Kobza, 2015; Rojas, 2016), esta determina en qué grado a una persona le agrada su propia vida (Veenhoven, 1994) y suele estar ligada al bienestar integral (O'Brien, 2008).

En décadas anteriores, cada individuo contaba con sus propias concepciones con respecto a qué brindaba la felicidad (Joshanloo, 2014). Actualmente, el conocimiento científico permite comprender que la felicidad es un fenómeno multicausal pues existen diversos factores que se asocian con ellas (Ben Sahar, 2018; Jugureanu et al., 2014; Seligman, 2002) así como también algunas causas universales que permiten entender qué comportamientos y factores la condicionan o promueven (Alarcón, 2009). El cuerpo de evidencias sugiere que la felicidad se asocia más con factores personales que con factores externos (Jugureanu et al., 2016; Ball & Chernova, 2008).

Dentro de los factores que están asociados a la felicidad podemos encontrar algunas variables relacionadas al bienestar integral como el mantener una vida más activa (Burger & Cadwell, 2000), la calidad de las relaciones interpersonales (Argyle, 1999; 2001; Ben Sahar, 2018; Demir, 2010; Lyubomirsky et al., 2005; Kahneman & Krueger, 2006) la extraversión y la empatía (Yamamoto et al., 2008), la gratitud (Burton & King, 2008), los actos altruistas (Goleman, 2015; Post, 2005). Asimismo, Lyubomirsky et al. (2005) hallaron que la felicidad es un factor predictor del funcionamiento óptimo en distintos ámbitos de la vida como el matrimonio, la amistad, el empleo, los ingresos, el desempeño laboral, los niveles de salud física y mental mayor sensación de vitalidad.

De forma similar, se asocia a la felicidad con factores relacionados a la auto-exploración como el establecimiento de metas vitales auténticas con propósito y no materialistas en el plano laboral y de pasatiempos (McGregor & Little, 1998). Asimismo, se ha asociado a la felicidad con la aceptación y reconocimiento de las propias características personales (Ryff, 1989) y con la identificación y desarrollo de las fortalezas personales (Park et al., 2004; Seligman, 2002; Sheldon, 2013). Por lo anterior, es posible inferir que un mayor conocimiento de uno mismo podría estar relacionado con mayores niveles de felicidad.

Dentro de la teoría de las inteligencias múltiples, podemos encontrar la inteligencia intrapersonal, esta se encuentra estrechamente ligada al conocimiento de uno mismo (Gardner, 1983). Esta inteligencia es conceptualmente similar a variables como el autoconocimiento (Bilgrami, 2006), la sensación de un sentido de identidad alcanzada (Marcia, 1966) o con una elevada conciencia de uno mismo (Goleman, 2015). De acuerdo a algunos autores el período ideal para desarrollar el autoconocimiento es la adultez emergente, etapa conformada por adultos que se encuentren entre los 17 y 25 años de edad (Arnett, 2000). Durante esta etapa de transición hacia la adultez los individuos

formarán sus proyectos de vida a largo plazo (Young et al., 2011), tarea que representa una decisión trascendente con respecto a su propio futuro por lo que conlleva a un alto nivel de estrés y a una potencial sensación de abrumación (Conley et al., 2014) que los convierte en una población vulnerable (Webster et al., 2017). La mayor libertad temporal y ausencia de las responsabilidades financieras típicas de la adultez temprana (Arnett, 2007; Larson et al. 2002) convierten a la adultez emergente en un período sensible para desarrollar la inteligencia intrapersonal a través de la exploración de la identidad y experimentación de diversas posibilidades (Arnett, 2014; Reifman et al., 2007).

De forma teórica, se ha relacionado a la felicidad con el autoconocimiento (De Zubiría, 2011, Rojas, 2001; Wong, 2012) así como a la comprensión y la armonización de nuestro mundo interno (Csikszentmihalyi, 1997) y a la aceptación de uno mismo (Lyubomirsky, 2013). El alcanzar un sentido desarrollado del yo es considerado como uno de los mayores logros del ser humano (Gardner, 1983) y podría ser un factor crucial para alcanzar altos niveles de felicidad. Sin embargo, no se han encontrado estudios empíricos que asocien directamente la inteligencia intrapersonal con la felicidad ni en adultos emergentes ni en ninguna otra población. Al considerar que la adultez emergente es un período sensible para desarrollar la inteligencia intrapersonal y esta podría estar relacionada con la felicidad, surge el cuestionamiento ¿existe alguna asociación entre la inteligencia intrapersonal y la felicidad en los adultos emergentes de universidades privadas de Lima Metropolitana?

1.2. Justificación y relevancia

La presente investigación busca encontrar la asociación entre la felicidad y la inteligencia intrapersonal partiendo de la premisa que la felicidad es el fin último de la existencia (Aristóteles, 1994). El ser humano busca constantemente elevar sus niveles de felicidad tanto por el valor intrínseco que se le otorga a la felicidad como una esta condición existencial (Csikszentmihalyi, 1997), así como también por los diversos beneficios a la salud con los que ha sido asociada como una mayor salud mental (Diener & Seligman, 2002) o un mejor funcionamiento de los sistemas cardiovascular e inmunológico (Diener et al., 2017). Al ser la felicidad un fin de un valor elevado para la vida humana que todos en su sano juicio buscan experimentar (Rojas, 2001), es pertinente encontrar los diversos factores que se asocian de manera significativa con ella con el objetivo de poder incrementar sus niveles.

El cuerpo de investigaciones científicas ha puesto en evidencia algunos factores que se asocian directamente con la felicidad, el desarrollo de estos factores puede incrementar, en efecto, los niveles de felicidad (Lyubomirsky et al., 2005); sin embargo, es posible encontrar personas que cuentan con la presencia de algunos factores que han sido popularmente asociados a la felicidad como el éxito en la vida, dinero y salud, pero que no reportan niveles elevados de felicidad (Kahneman et al., 2006; Diener & Biswas-Diener, 2002); pareciera que factores como estos no son suficientes para una vida feliz (Yamamoto, 2017).

Cada vez se cuenta con más evidencia para pensar que la felicidad depende en mayor medida de factores personales internos que de factores externos (Diener y Suh, 1997; Diener et al., 1999), uno de estos podría ser el autoconocimiento. No conocer profundamente el mundo interno propio podría tener repercusiones negativas en la felicidad; investigaciones pasadas postulan que la sensación de inautenticidad por falta de un autoconocimiento y que identifican que sus actividades laborales o académicas son incoherentes con su propia identidad se ha asociado de manera negativa con el bienestar subjetivo (Emmons & Diener, 1986; Kelly et al., 2015; Riediger & Freund, 2004). El escenario de aquellos individuos que carecen de conciencia con respecto a aquello que los apasiona y qué elementos componen su identidad parece ser desesperanzador para su felicidad.

Conocer la propia identidad, tener conciencia de las propias fortalezas y estar familiarizado con las propias pasiones suele vincularse con la inteligencia intrapersonal (Bruni, 2010; Pishghadam, 2009). Esta es una de las inteligencias múltiples que permite al individuo acceder a su mundo interno a través de la autoexploración. Pareciera lógico asumir que aquellos que más se conocen a sí mismos, tienen una noción sobre los posibles ámbitos laborales o académicos que disfrutan, invertirán sus recursos de tiempo en estas actividades de forma sostenida, y, por ende, podrían ser más felices; sin embargo, no se cuenta con evidencia empírica sólida para sostener esta relación. En el caso contrario, la ausencia de un autoconocimiento incapacitará parcial o totalmente a los individuos para poder identificar sus propios intereses, fortalezas y pasiones, y debido a este desconocimiento, es posible que inviertan sus recursos de tiempo, esfuerzo y dinero a estudiar o trabajar, pero no necesariamente en algo coherente con la propia identidad. Tendría sentido sospechar que esta población cuente con una escasa felicidad. Se podría esperar que la inteligencia intrapersonal esté positivamente asociada con la felicidad.

El autoconocimiento profundo que genera el desarrollo de la inteligencia intrapersonal pareciera tener una especial importancia en la felicidad pues faculta al individuo a invertir recursos en actividades acordes a sus características, virtudes e intereses (Gardner & Hatch, 1989; Goleman, 2015). La decisión sobre el ámbito laboral en el que uno se desarrollará profesionalmente suele ser sostenibles en el tiempo, es decir, una vez que alguien escoge un camino laboral, es probable que se mantenga en él de alguna u otra forma (Bellintier & Neupert, 2018; Carlsson et al., 2015; Largo, 2018). Esta decisión podría tener una fuerte dependencia en qué tanto una persona se conoce a sí misma, pues repercutirá en qué tanto la opción elegida se acerca a la propia identidad.

Es necesario saber que existe una población que pareciera ser especialmente vulnerable en la posible asociación que exista la felicidad y la inteligencia intrapersonal: la adultez emergente (Arnett, 2000). La adultez emergente es aquel período de vida compuesto por personas entre 17 y 25 años edad, la cual coincide con el rango de edades de los jóvenes universitarios que suelen dedicar su tiempo a los estudios, al trabajo o a alguna combinación de ambas (Arnett, 2000). Esta ha sido considerada como una etapa de transición entre la adolescencia y la adultez temprana, pero se considera una etapa independiente pues cuenta con características de ambas etapas colindantes como también una serie de características propias (Arnett, 2014; Syed & Mitchell, 2013). Dentro de las características de esta etapa podemos encontrar: la elevada disponibilidad de tiempo con la que cuentan para realizar una autoexploración de la identidad y el empezar a asumir progresivamente responsabilidades propias del mundo adulto como el mantenimiento de un hogar (Sharon, 2016). La mayoría de estudiantes universitarios a lo largo de diversas culturas considera a la felicidad como algo crucial en sus vidas (Diener et al., 1999) lo cual es coherente con considerarla como un fin importante en la vida de los adultos emergentes.

Si la felicidad es considerada el fin último de la existencia y esta, en efecto, se relaciona con la inteligencia intrapersonal, la adultez emergente es una etapa altamente vulnerable, pues se encontraría en riesgo la felicidad a largo plazo de los jóvenes. La corta duración del período es una de las principales razones que la convierte en una población vulnerable (Webster et al., 2017). Esto se debe a que en esta etapa temporalmente limitada se toman las decisiones de elegir una carrera universitaria (Zarret & Eccles, 2006) y se comenzarán a plantear proyectos personales y laborales a largo plazo (Young et al., 2014). La principal tarea de esta etapa es la consolidación de la identidad, es la etapa ideal para

que puedan realizar una auto-exploración debido al grado de libertad de tiempo con el que cuentan (Arnett, 2000), esto quiere decir, que es el momento ideal para poder familiarizarse con su identidad y escoger un camino coherente con ella. Una vez culminada esta etapa, realizar una auto-exploración profunda será más complicado, pues las responsabilidades propias del mundo adulto reducen la disponibilidad de tiempo (Cote, 2000).

Lo propuesto en los párrafos anteriores, pareciera sugerir que el desarrollo del autoconocimiento podría impactar en el grado de coherencia de la decisión académica o laboral de los adultos emergentes y esta podría impactar en los niveles de felicidad. Dado que este período es oportuno para la consolidación de la identidad, podría ser considerado como el método idóneo para el desarrollo de la inteligencia intrapersonal, con el propósito de elevar los niveles de felicidad. Teniendo en cuenta lo anterior, esta investigación cuenta con una importancia teórica en tanto generaría un conocimiento que permitiría hacer una reflexión a partir de la evidencia acerca de aquello en lo que es importante invertir los recursos de energías y tiempo durante la etapa de la adultez emergente con el propósito de incrementar los niveles de felicidad.

Un aspecto positivo de esta situación es que la inteligencia intrapersonal puede ser desarrollada (Behjat, 2011; Gardner, 1983), lo cual significa que de encontrar una asociación entre la felicidad y la inteligencia intrapersonal, esta podría ser desarrollada a través del diseño, implementación y evaluación de un programa de intervención orientado a desarrollar la inteligencia intrapersonal en un grupo de adultos emergentes con el fin de incrementar sus niveles de felicidad, por lo cual esta investigación contaría también con una justificación práctica.

Se han encontrado casos en los que se han realizado programadas de intervención cuyo objetivo era el de incrementar los niveles de las inteligencias múltiples, entre ellas la inteligencia intrapersonal. Dentro de estos podemos encontrar la intervención realizada por Hardin (2006) que buscó incrementar sus niveles a través de un programa de coaching. Otra intervención (Pearson, 2014) incorporó las inteligencias múltiples en procesos de consejería y en espacios terapéuticos. Por otro lado, Suárez et al. (2010) buscaron implementar el desarrollo de cada una de las inteligencias múltiples en un ámbito educativo. Estos programas brindan soporte teórico de la viabilidad del diseño e implementación de un programa de intervención.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Felicidad

2.1.1. Origen y desarrollo del concepto.

La felicidad es un constructo que a lo largo del tiempo ha sido estudiado desde disciplinas como la teología, la filosofía, la sociología o incluso la religión (Tapia et al., 2012). Filósofos de la antigüedad le otorgaron especial importancia al tema. Aristóteles sostenía que la felicidad era el fin último de la existencia y es el único objetivo de vida que escogemos por sí mismo y no para alcanzar otro objetivo (Aristóteles, 1994). Filósofos más contemporáneos la han definido como aquel momento en que la alegría está presente (Comte-Sponville, 2003). Por su parte, los sociólogos suelen definirla como el grado en que un individuo evalúa de forma positiva la calidad de su vida en su totalidad (Veenhoven, 1994), lo cual implica sentirse completo y satisfecho interiormente (Layard, 2003). El interés por conocer los factores que promueven la felicidad es tan antiguo como la humanidad misma (Tapia et al., 2012) lo que nos revela su peso sustancial dentro la existencia humana.

Durante sus primeros dos siglos de existencia, la psicología ponía un énfasis en el estudio de los estados afectivos negativos como la depresión, ansiedad o el sufrimiento que aquel que le otorgaban a los factores asociados a una vida feliz (Myers & Diener, 1995). Esto fue necesario para lograr que las personas que atravesaban estos estados pudieran alcanzar un funcionamiento “normal” en la sociedad, pero todo esto en desmedro de temas como la felicidad (Alarcón, 2009). Lo anterior resultar paradójico porque la felicidad suele ser considerada como un indicador de salud psicológica (Fredrickson, 1998). Algunos autores expusieron sus ideas sobre el tema, Freud (1989) sostenía que la felicidad era un fenómeno completamente subjetivo, sino que debíamos apuntar a ella sino a enfrentar el sufrimiento para vivir una vida más satisfactoria. André (2004) planteó esta se puede cultivar y construir a lo largo del tiempo teniendo en cuenta ciertas condiciones. Sin embargo, a raíz del surgimiento de la psicología positiva se modifica este énfasis en lo patológico del ser humano (Wierzbicka, 2004). Antes de su

surgimiento, la psicología se limitaba a ofrecer definiciones teóricas de felicidad y no definiciones o investigaciones basadas en el método científico (Rojas, 2016).

2.1.2. La felicidad definida desde la psicología positiva

La psicología positiva pone su foco en el desarrollo pleno del potencial humano para poder gozar de una vida feliz y obtiene sus conocimientos a través del método científico (Ardila, 2010). La felicidad puede ser medida utilizando métodos como el auto-reporte pues se trata de un fenómeno interior al individuo (Beytía & Calvo, 2011). La acumulación del conocimiento científico de esta corriente psicológica ha permitido llegar a consensos sobre los factores asociados a la felicidad (Jugureanu et al., 2014).

Con respecto a la terminología utilizada para referirse a la felicidad, se han utilizado algunos términos como satisfacción con la vida, bienestar subjetivo o florecimiento humano para estudiar el mismo fenómeno, no obstante, el término felicidad es apropiado para englobar a los demás pues la felicidad implica un bienestar subjetivo, un florecimiento y una satisfacción con la vida (Alarcón, 2006; Annas, 2006; Lyubomirsky, 2008; O'Brien, 2008; Ryff, 2014; Veenhoven, 2012).

Dentro de los principales modelos teóricos que explican la felicidad podemos encontrar el modelo de Ryff (1989) que propone que la felicidad es una combinación de ciertos factores básicos: la auto-aceptación, la autonomía, la maestría, dominio de las circunstancias y el contexto, el contar con un propósito de vida y el crecimiento personal. Ryff (2014) sostiene que anteriormente el énfasis de los teóricos de la felicidad se encontraba en la felicidad hedónica (centrada en los placeres) mientras que los estudios científicos recientes se centran en la felicidad eudamónica basada en la teoría de felicidad de Aristóteles (1994) la cual propone que la felicidad es el bien máximo y consiste en lograr una vida que identifique el máximo potencial individual y lo desarrolle, pero para lograrlo es indispensable conocerse a uno mismo. Otro modelo teórico importante es el de (Seligman, 2011) quien propone que el bienestar subjetivo se define a través de los elementos que lo componen que son la presencia emociones positivas, el compromiso con las tareas que uno realiza, el contar con un sentido o propósito de vida, la sensación de logro en la propia vida y las relaciones positivas; estos elementos proporcionarían una vida feliz.

Por otra parte, se encuentra el modelo teórico de Diener (1984) quien propone que la felicidad es en esencia una satisfacción con la vida proveniente de realizar una

evaluación cognitiva y afectiva sobre cuánto a uno le agrada su propia vida. Esta evaluación acerca del grado de satisfacción que uno juzga con respecto a su propia vida incluye la presencia de afectos positivos así como la ausencia de afectos negativos, así mismo es una evaluación subjetiva y evalúa la vida como una totalidad. Esta teoría es coherente con las propuestas realizadas por diversos autores (Annas, 2006; Diener & Biswas-Diener, 2008; Kahneman, 2011; Wills, 2009) por lo que cobra importancia y será considerado como base teórica para definir la felicidad en la presente investigación

Dentro de los principales aportes a la definición de felicidad o bienestar subjetivo de Diener (1984) en el contexto peruano podemos encontrar los de Alarcón (2007). En su propuesta teórica, Alarcón (2006) sostiene que la felicidad es un estado afectivo en el cual el individuo experimenta una satisfacción plena y subjetiva con la vida y define algunos factores que servirán para poder analizar y medir la felicidad, estos son: la satisfacción con la vida, que hace referencia al estar a gusto con lo que uno ha alcanzado o está cerca de alcanzar de acuerdo a sus ideales de vida; la realización personal, que indica el grado de autosuficiencia para poder gobernarse a uno mismo y sentirse tranquilo con las propias capacidades y como tercer factor define la alegría de vivir que refiere a experimentar emocionalmente positivas y gratificantes; estos tres factores se asimilan a la satisfacción con la vida, la ausencia de afectos negativos y la presencia de afectos positivos propuestos por Diener (1984). Dentro de los principales aportes de Alarcón (2006) se encuentra una ampliación a la teoría de Diener (1984) al incluir el propósito de vida como un cuarto factor indispensable para la felicidad, este refiere a la ausencia de un vacío existencial y de una actitud positiva hacia la propia vida.

2.1.3. Variables asociadas a la felicidad

La felicidad ha sido objeto de estudio científico durante las dos últimas décadas y se ha podido encontrar que está asociada con una extensa gama de variables, pues es un fenómeno multicasual que emerge de diversos caminos o condiciones (Diener et al., 1999; Seligman, 2002). Algunos factores pueden explicar un mayor o menor grado de felicidad en las personas (Rojas, 2016), pues los niveles de felicidad pueden variar y esta puede ser incrementada con ciertas actividades específicas, muchas de ellas con un respaldo empírico sólido (Lyubomirsky et al., 2005), sin embargo, es alarmante lo poco que la sociedad occidental contemporánea ha enseñado a la población general acerca de lo que la investigación ha descubierto sobre la felicidad lo cual puede llevar a buscar la felicidad en lugares equivocados (Veenhoven, 2008). Aunque pueda parecer evidente, una de las

herramientas primordiales para incrementar la felicidad es elevar el nivel de conciencia sobre aquellos factores que se encuentran asociados a ella (Wilson & Gilbert, 2005) y posteriormente comprometerse con el establecimiento de estos factores en la vida cotidiana (Lyubomirsky et al., 2005).

Actualmente, el cuerpo de conocimientos científicos indica que el establecimiento de vínculos interpersonales profundos, de alta calidad, cercanos y de soporte es un factor que se relaciona de forma muy estrecha con la felicidad (Argyle, 2001; Demir, 2010; Kahneman & Krueger, 2006; Kansky & Diener, 2017; Lakey & Orehek, 2011; Wise & Stake, 2002). Las personas más felices reportan tener una mayor cantidad de amigos y vínculos de mejor calidad que aquellos menos felices (Diener & Seligman, 2002; Mehl et al., 2010). Esta relación entre vínculos interpersonales y felicidad cobra gran importancia en los adultos emergentes debido al nivel de influencia que ejercen los pares en este período (Viner et al., 2012).

Por otro lado, son diversos y numerosos los factores que se asocian positivamente con la felicidad. Algunos de ellos relacionados a un nivel óptimo de salud física como la frecuencia de la actividad física, el mantenimiento de estilos de vida más saludables y una vida más larga (Hunter et al., 2017; Lyubomirsky et al., 2005; Nejadghani, 2017; Pressman et al., 2013; Stoica, 2015). Se ha asociado también a factores como acciones pro-sociales como prácticas altruistas y de voluntariado (Aknin et al., 2009; Dunn et al., 2014). Del mismo modo, se ha asociado a la felicidad con factores de la personalidad como la extraversión (Lu & Shih, 1997; Yamamoto et al., 2008). Por otra parte, se ha asociado con la felicidad con variables como la gratitud (Burton & King, 2008), el optimismo (Peterson, 2006), el enfoque atencional en los aspectos positivos de sus experiencias (Diener et al., 1999), la esperanza (Snyder et al., 1991) y la espiritualidad (Greenfield et al., 2009).

Además, se ha asociado la felicidad positivamente con variables relacionadas al ámbito laboral como los niveles de productividad, la motivación y la creatividad (Anchor, 2010; Tenney et al., 2016; Fredrickson, 2009). Adicionalmente, se ha asociado a la felicidad con niveles salariales elevados (Peterson et al., 2011).

Si bien altos niveles de felicidad se ha asociado mayor salud mental (Diener & Seligman, 2002), también se ha evidenciado a través de asociaciones negativas entre la felicidad y algunas variables que contar con niveles disminuidos de ella puede traer

consigo algunos perjuicios para la salud. Se han encontrado asociaciones negativas entre la felicidad y la frecuencia de emociones negativas (Fredrickson, 2005) lo cual se asocia con una mayor presencia de enfermedades (Weiser, 2012) y una menor satisfacción con la vida (Diener, 1984). De modo similar, se han encontrado asociaciones negativas entre la felicidad y el involucramiento en conductas de riesgo que pongan en peligro su propia salud (Boehm et al., 2012; Goudie et al., 2014; Hamer & Chida, 2011). La ausencia de felicidad pareciera estar vinculada con un estado de salud física y mental más vulnerable.

Se puede apreciar que la felicidad se ha asociado positivamente con diversas variables vinculadas a un mayor bienestar integral, no obstante, no se han encontrado investigaciones empíricas que investiguen de forma directa la relación la inteligencia intrapersonal y la felicidad. Sin embargo, la ausencia de investigaciones que relacionen ambas variables no implica que no se encuentren asociadas.

2.2. Inteligencia Intrapersonal

2.2.1. Conceptualización de la inteligencia intrapersonal.

Dentro de las diversas teorías sobre la inteligencia, podemos encontrar la teoría de las inteligencias múltiples propuesta por Gardner (1986) quien propone una inteligencia diversa y pluralizada. Tradicionalmente, la inteligencia se estudió como unitaria la cual se expresa a través del coeficiente intelectual (Gardner, 1993), por el contrario, esta teoría sostiene que todas las personas contamos con diversos tipos de inteligencia, cada una de ellas es un potencial que puede ser desarrollado en mayor o menor medida (Gardner, 2006). Estos tipos de inteligencia son independientes unos de otros y pueden ser diferenciados. Cada una de ellas implica la capacidad de procesar información, resolver problemas y realizar aportes valiosos a un determinado contexto (Gardner, 2011). Estas son: la inteligencia interpersonal, la inteligencia intrapersonal; la inteligencia visoespacial la inteligencia lingüística; la inteligencia lógico matemático, la inteligencia naturalista, la inteligencia musical y la inteligencia corporal-cinestésica.

Dentro de estos tipos de inteligencia, Gardner (1993) considera dos de ellas como las más importantes: la inteligencia intrapersonal y la inteligencia interpersonal las cuales denomina las inteligencias personales; estas se encuentran estrechamente entrelazadas debido a que la inteligencia interpersonal permite un relacionamiento efectivo con otros y la inteligencia intrapersonal posibilita que trabajemos de forma efectiva en y con nosotros mismos (Gardner, 2006; Mayer et al., 2008; Pishghadam, 2009). Sin el

desarrollo de estas, ninguna de las otras inteligencias desarrolladas podría ejercer su valor, pues los contextos de aplicación suelen incluir relaciones interpersonales que requieren de la aplicación de las inteligencias personales (Gardner, 1983; Goleman, 1998). Cuando se incrementa la comprensión de uno mismo incrementa también la armonía con los que lo rodean (Gardner, 1983), pues la inteligencia intrapersonal permite diferenciar las propias emociones, intenciones e intereses de los de los demás y esto promueve vínculos saludables (Bruni, 2010; Pishghadam, 2009; Torralba, 2010). Como sostiene Fredrickson (2013) no es posible establecer un vínculo afectivo con otros si no se ha desarrollado primero un vínculo afectivo con uno mismo. Si bien la inteligencia intrapersonal puede desarrollarse de forma independiente de los otros tipos de inteligencia (Gardner, 1983), esta es un requisito para el desarrollo de la inteligencia interpersonal (Goleman, 1998; Mayer et al., 2008), por lo que se le otorga un valor prioritario a la inteligencia intrapersonal por sobre las demás inteligencias.

La inteligencia intrapersonal puede ser comprendida como autoconocimiento (Piechowsky, 1997) y este engloba el conocimiento de los aspectos internos (Gardner, 2006). Por lo anterior, esta inteligencia ha sido definida como la “inteligencia interior” (Hajhashemi et al., 2018) y es la inteligencia más íntima y personal de todas (Gardner, 2006; Goleman, 2013) pues es aquella que dirige la energía “hacia adentro” del individuo a través de la introspección para llegar a desarrollar una comprensión profunda de uno mismo (Gardner, 1983; Vennema et al., 1999). Su desarrollo permite el acceso a la propia vida emocional y generar una imagen precisa de uno mismo (Gardner, 2006), así como también a través de la reflexión y la experimentación de diversas posibilidades (Csikszentmihalyi, 1997). El resultado natural de un autoconocimiento profundo es la sensación de ser una persona integrada (Gardner, 1983), auténtica (Fromm, 1991) y altamente diferenciada de los demás (Gardner, 1983; Largo, 2018).

2.2.2. Variables asociadas a la inteligencia intrapersonal.

Las variables asociadas a la inteligencia intrapersonal (o al autoconocimiento) ilustran la importancia de su desarrollo. Este desarrollo implica la habilidad de una persona para auto-conocerse y discernir con plena conciencia cuáles son sus propias habilidades, profundos intereses, fortalezas, virtudes y también sus debilidades (Gardner & Hatch, 1989; Goleman, 2015). Esta toma de conciencia de las propias características genera una sensación de auto-confianza elevada que se ha asociado con mejores desempeños laborales (Goleman et al., 2017). Del mismo modo, su desarrollo permite la toma de

conciencia de los deseos y necesidades individuales más fundamentales que conllevan a la identificación de una vocación (Goleman, 1998; Torralba, 2010) y promueve la aplicación de los propios talentos y fortalezas personales en contextos coherentes con ella (Gardner, 2006; Richard & Rodgers, 2001). De forma contraria, el no desarrollar un autoconocimiento profundo podría ser una fuente de malestar e insatisfacción ya que al desconocer un individuo sus propias motivaciones, talentos y fortalezas, difícilmente podrá desarrollar al máximo su potencial (De Zubiría, 2011).

Casi de forma inevitable en algún momento de nuestras vidas los individuos cuestionarán a ellos mismos quiénes son y si la vida que llevan tiene sentido y los hace felices (Csikszentmihalyi, 1997; Kabbat-Zinn, 1995), a pesar de ser el autoconocimiento algo que concierne a la gran mayoría de personas, existe poca evidencia empírica reciente o pasada con respecto a los factores asociados directamente a la inteligencia intrapersonal con otras variables.

2.3. Felicidad e Inteligencia Intrapersonal

En la actualidad, el cuerpo de conocimientos científicos acumulados sugiere que la felicidad procede del interior del individuo pues se trata de un estado interno (Jugureanu et al., 2014). Diversos autores han sostenido que para ser feliz es indispensable desarrollar el autoconocimiento para poder identificar los recursos internos, potencialidades, características personales, pasiones, motivaciones profundas e intereses (Csikszentmihalyi, 1997; De Zubiría, 2011; Haidt, 2014). Esto se relaciona con la idea que un autoconocimiento propicia el establecimiento de objetivos significativos y coherentes con la propia identidad la sensación de una vida auto-concordante y con sentido (Sheldon, 2013; Sheldon & Kasser, 1995). La felicidad se asocia más con factores psicológicos personales que con las circunstancias externas, estas últimas no son suficientes para definir el bienestar subjetivo (Diener & Suh, 1997; Diener et al., 1999).

Lo mencionado en el párrafo anterior se relaciona con el modelo teórico propuesto por Ryff (1989) quien sostiene que la auto-aceptación y conocimiento de las propias características es una dimensión esencial de la felicidad. De igual manera, se relaciona también con el modelo teórico propuesto por Diener (1984) quien propone que la felicidad es subjetiva dado proviene de las evaluaciones sobre su vida y por lo tanto, se encuentra en el interior de uno. Este autor (Diener, 1984) propone que la felicidad podría depender de la armonización de los objetivos de vida con la propia individualidad y para

ello uno deberá conocerse a uno mismo para poder plantear objetivos coherentes. Por su parte, Alarcón (2006), quien amplía la teoría de Diener (1984), propone que el propósito en la vida es un factor de la felicidad; se puede inferir que para establecer un propósito coherente con uno mismo se necesita del desarrollo de la inteligencia intrapersonal para reconocer si este es acorde a la propia identidad. La evidencia teórica conceptual vincula la inteligencia intrapersonal con la felicidad de forma directa.

Sin embargo, la evidencia empírica acerca de la relación directa entre estas dos variables hasta la fecha es muy escasa pues no se han encontrado estudios que las relacionen directamente. No obstante, sí se han encontrado asociaciones entre variables con similitud conceptual; por ejemplo, se encontró una asociación entre la felicidad y la capacidad de auto-explorarse para plantear metas vocacionales auténticas y con sentido (McGregor & Little, 1988). De igual manera, diversos autores han asociado de forma positiva a la felicidad con la identificación de las motivaciones intrínsecas y el planteamiento de objetivos personales coherentes con estas motivaciones (Emmons y King, 1988; Kasser & Ryan, 1993; Kelly et al., 2015; Sheldon et al., 2004). Lo anterior se ha visto evidenciado con especial énfasis en muestras de universitarios (Sheldon, 2005). Conocerse a uno mismo para seleccionar objetivos de vida coherentes con uno mismo podría ser un elemento crucial para la felicidad (Diener et al., 1999).

Por el contrario, se ha asociado de forma negativa al bienestar subjetivo con la sensación de contar con objetivos personales incoherentes con uno mismo (Emmons & Diener, 1986; Mansell & Wood, 2015; Riediger & Freund, 2004). Por lo tanto, se pone en evidencia que no basta con plantearse objetivos personales, estos no necesariamente se relacionan con elevados niveles de felicidad, solo se asocia positivamente con la felicidad el planteamiento de objetivos congruentes con la propia identidad (Brunstein et al., 1998) y para plantearlos este tipo de objetivos, podría ser indispensable desarrollar la inteligencia intrapersonal.

Por otra parte, se ha relacionado de forma empírica a la felicidad con la identificación y utilización de las fortalezas personales distintivas con mayores niveles de felicidad (Park et al., 2004; Seligman, 2002), esto pone en evidencia como el tomar conciencia de las propias características se relaciona directamente con la felicidad. Asimismo, un estudio llevado a cabo por Baggio et al. (2016) con una muestra de 4,991 adultos emergentes (entre los 18 y 25 años) suizos encontró que aquellos que no sabían cómo definirse a ellos mismos por falta de autoconocimiento mostraban una disminución

en su bienestar psicológico, mientras que aquellos dispuestos a auto-explorarse mostraban mayores niveles de bienestar. El cuerpo de evidencia empírica sugiere que una disposición para desarrollar la inteligencia intrapersonal podría estar asociado a mayores niveles de felicidad.

2.2.4. Felicidad e inteligencia intrapersonal en la adultez emergente

La adultez emergente es aquel período de transición entre la adolescencia y la adultez temprana conformada por individuos dentro de un rango de edades de 17-25 (Arnett, 2000). Esta también ha sido llamada adolescencia tardía (Arnett, 2004), post adolescencia o pre adultez (OECD, 2008), pero para fines de la presente investigación se utilizará el término de adultez emergente. Los adultos emergentes suelen dedicar su tiempo al estudio, al trabajo o alguna combinación de ambas (Arnett, 2000).

Este es un período de semi-autonomía ya que es probable que aun dependan económicamente de los padres (Goldscheider & Davanzo, 1986), pero también empiezan a asumir nuevos roles y una parte de las responsabilidades propias del mundo adulto (Arnett, 2004; Pettir, Roberts, Lewinsohn, Seely & Yaroslavsky, 2011; Sharon, 2015), dentro de ellas se encuentran el afrontar la decisión de elegir una carrera y la constitución de un plan de vida para establecerse posteriormente como adultos auto-suficientes (Arnett, 1998; Veroude, Jolles, Croiset & Krabbendam, 2013; Young et al., 2011; Young et al., 2014; Zarret & Eccles, 2006).

La principal tarea de esta etapa es la consolidación de la propia identidad (o un autoconocimiento profundo) a través la exploración y la experimentación de distintas posibilidades (Arnett, 2000; Porfeli et al., 2013; Young et al., 2014). Esta tarea coincide con el período de Erickson (1950) de la crisis de identidad, período en que la persona debe evaluar sus intereses y experiencias pasadas para explorar posibilidades académicas y laborales futuras. Lograr el autoconocimiento conllevará a forjar una identidad caracterizada por una cosmovisión y una identidad vocacional propia (Deci & Ryan, 2000; Porfeli, Lee & Vondracek, 2013; Vosylis, Erentaite & Crocetti; 2017). Contar con una identidad vocacional consolidada y ser coherente con ella genera un alto nivel de motivación personal intrínseca, este tipo de motivación se asocia con estados afectivos positivos lo cual se ha correlacionado con la felicidad (Alarcón, 2006; Vallerand, 1997; Vallerand & Rateller, 2002). Esta es un período de mucha actividad intrapersonal en la que los individuos están dispuestos a reflexionar sobre sí mismos para decidir sobre su

futuro a través de acciones de búsqueda y auto-exploración (Arnett, 2014; Bellingtier & Neupert, 2018; Fadjukoff, Pulkkinen & Kokko, 2016)

Forjar una identidad consolidada permitirá establecer planes o proyectos futuros con sentido y coherentes con uno mismo para poder realizar una elección consciente de las posibles carreras a estudiar; esta elección representa una de las decisiones más importantes en la vida pues tiene efectos duraderos en el plano laboral y personal (Arnett & Jensen, 2002; Bellingtier & Neupert, 2018; Largo, 2018). Estas decisiones suelen representar una tarea retadora, estresante, compleja e incierta pues no existe un consenso claro sobre las decisiones normativas o correctas que el individuo debe tomar (Conley, Kirsch, Dickson & Bryant, 2014; Hurst, Baranik & Daniel, 2013; Nelson, Willoughby, Nelson et al., 2015) y las posibilidades de desarrollo personal posibles son muy amplias (Arnett, 2000). El desarrollo de la inteligencia intrapersonal les permitirá a los adultos emergentes obtener información sobre uno mismo, integrarla y tomar conciencia de ella (Peterson, Sampson, Lenz & Reardon, 2002); Integrar la información acerca de uno mismo facilitará la elección de carrera con sentido y coherente con uno mismo lo cual ha sido vinculado con estados afectos positivos propios de la felicidad (Mayseless & Keren, 2013; Porfeli, Lee & Vondracek, 2013; Vallerand & Rateller, 2002).

La forma en que la inteligencia intrapersonal podría impactar en las decisiones que toman los adultos emergentes y cómo estas impactan en su felicidad puede esquematizarse desde dos perspectivas. En la primera de ellas, el adulto emergente confía en sus propios recursos internos y está orientado a su propio crecimiento personal, consecuentemente está dispuesto a desarrollar su inteligencia intrapersonal a través de una auto-exploración profunda, intencionada y sostenida (Lee et al.,

2018; Lee, Porfeli y Hirschi, 2016; Schwartz, Coté & Arnett, 2005). Estos procesos favorecerán la toma de una decisión autónoma y consciente con respecto a una carrera y a comprometerse con un camino de vida con sentido, auténtico y coherente con uno mismo (Hamilton & Adamson, 2013; Kroger & Marcia, 2011; McLean, Syed & Shucard, 2016; Wall, Law, Zhu, Parada & Young, 2014). El contar con una vida coherente y con sentido ha sido asociado con una mayor felicidad (Martinez-Iñigo, Tollerdel, Alcover & Holman, 2007; Yalcin & Malkoc, 2015). En este caso la adultez emergente representaría una etapa positiva del ciclo vital en la que los individuos se encuentran descubriendo su propio camino a través de procesos de exploración y búsqueda (Arnett, 2007; Larson et al., 2002).

En la segunda perspectiva, el adulto emergente no muestra interés por llevar a cabo procesos de exploración y experimentación, esto desembocaría en un desconocimiento profundo de sí mismo y en una confusión con respecto a su propia identidad (Marcia, 1980). Este desconocimiento y confusión podría llevar al adulto emergente perseguir objetivos convencionales extrínsecos percibidos como socialmente valiosos tomando una decisión en base a las expectativas sociales, la presión de personas significativas o a los retornos económicos esperados de ciertas carreras de educación superior (Arnett, 2015, Deci & Ryan, 2000; Grant, 2016; Peterson, 2012; Young & Valach, 2008). Perseguir este tipo de objetivos puede generar la sensación de llevar una vida discordante con uno mismo caracterizada por una sensación de identidad débil (Csikszentmihalyi, 1997; Dipeolu, Sniatecki et al., 2013). El sentir que uno lleva una vida poco coherente con la propia identidad se ha asociado con una mayor cantidad de síntomas vinculados a la ansiedad, estrés negativo, a una sensación de alineación y a alteraciones en la salud mental que se propagan a los diversos ámbitos de la vida (McDaniel & Grice, 2008; Schulenberg, Sameroff & Cicchetti, 2004) así como también a síntomas depresivos (Walker & Peterson, 2012) y en consecuencia podría resultar en una vida menos feliz. Bajo esta perspectiva, la adultez emergente representaría una etapa negativa.

La literatura revisada propone que la adultez emergente es el período ideal para desarrollar el autoconocimiento debido a la disponibilidad del recurso del tiempo y las amplias posibilidades de experimentación (Arnett, 2000, 2004). Esto la convierte en un período sensible (Knudsen, 2004) para desarrollar la inteligencia intrapersonal, pues se podría catalogar el período óptimo para desarrollar esta tarea de autoconocimiento y consolidación de la identidad (Arnett, 2000); no se puede considerar esta etapa como un período crítico para esta tarea, pues en otras etapas se podrá desarrollar también la inteligencia intrapersonal, ya que el cerebro podrá seguir en su proceso de maduración más adelante (Tamnes et al., 2010), pero una vez terminado un período sensible será más complejo su desarrollo (Knudsen, 2004). Esto podría estar vinculado a que el estado de maduración biológica del cerebro suele alcanzarse cuando termina la adultez emergente, alrededor de los 25 años (Giedd, 2006). Es un período sensible pues el fin de la adultez emergente suele coincidir con el inicio de la totalidad de las responsabilidades propias del adulto joven y es probable que los individuos ya se hayan comprometido con algún camino laboral relativamente sostenible y estable en el tiempo (Arnett, 2000; Carlsson,

Wängqvist, M. & Frisén, 2015) y será muy difícil luego generar este contexto óptimo para el desarrollo del autoconocimiento que brinda la adultez emergente (Arnett, 2004, 2016). Esto resultaría una situación preocupante para los niveles de felicidad de esta población en el caso que exista una asociación con el autoconocimiento.

Tomando en cuenta lo anterior, es necesario considerar que la limitada duración temporal de este período a la adultez emergente una población vulnerable (Webster, Westrate, Ferrari, Munroe & Pierce, 2017). Esto resulta preocupante al tener en cuenta los resultados de un meta-análisis realizado en diversas muestras que encontró que una vez terminada la adultez emergente solo un tercio de esta población cuenta con una identidad clara y se ha comprometido con algún camino acorde a ella (Kroger, Martinussen & Marcia, 2010) y en consecuencia, podría estar afectando los niveles de felicidad de una gran parte de esta población en el supuesto que se encuentren asociadas la inteligencia intrapersonal y la felicidad.



CAPÍTULO III: OBJETIVOS, HIPÓTESIS Y DEFINICIÓN DE VARIABLES

3.1. Delimitación de objetivos.

Objetivo general

Determinar si existe una relación entre la inteligencia Intrapersonal y Felicidad en universitarios de Lima Metropolitana.

Objetivo específico

- Evaluar la asociación entre la Inteligencia Intrapersonal y los componentes de la felicidad: Sentido positivo de vida, satisfacción con la vida, realización personal y alegría de vivir.

3.2. Hipótesis

- Existe una relación positiva y estadísticamente significativa entre la Inteligencia Intrapersonal y los niveles de Felicidad en los adultos emergentes de Lima Metropolitana de universidades privadas la cual se basa en estudios similares, tales como los llevados a cabo por Castro, Wong, Anchante y Paucar (2018) y Pulido y Herrera (2018).

3.3. Definiciones de variables

3.3.1. Felicidad

La felicidad es un estado afectivo en el cual una persona experimenta de manera subjetiva una satisfacción plena con la vida Alarcón (2009). La definición operacional se obtuvo a través de las puntuaciones derivadas de la aplicación de la Escala de Felicidad de Lima que evalúa los cuatro componentes propuestos: sentido positivo de vida, satisfacción con la vida, realización personal y la alegría de vivir (Alarcón, 2006).

3.1.2. Inteligencia Intrapersonal

La inteligencia intrapersonal es la capacidad para poder comprenderse a uno mismo, reconocer las propias emociones, poder “acceder” a su propio mundo interior, poder

comprender las razones que llevan a actuar de un modo o de otro y la capacidad para mantener un comportamiento acorde las necesidades y metas personales Gardner (1993). La definición operacional será obtenida a través de las puntuaciones extraídas de la sub-escala de Inteligencia Intrapersonal del Cuestionario de Inteligencias Múltiples (CUIM) (Aliaga et al., 2012).



CAPÍTULO IV: MÉTODO

4.1. Tipo y diseño de investigación

La presente investigación es de enfoque cuantitativo pues se utilizará la estadística para procesar los datos y el uso de pruebas psicométricas, y es de tipo correlacional, pues se buscará analizar y describir la asociación entre dos variables sin pretender descubrir causalidad entre ellas (Alarcón, 2013; Shaughnessy et al., 2007). Asimismo, el estudio cuenta con un diseño de tipo no experimental pues no se manipularán las variables y la evaluación se dará en un ambiente no controlado (Ato & Vallejo, 2015), y es transversal pues se realizará una única evaluación en un momento determinado del tiempo (Alarcón, 2013; Shaughnessy et al., 2007)

4.2. Participantes

La muestra estuvo compuesta por 268 jóvenes provenientes de Lima Metropolitana pertenecientes a distintas universidades privadas de Lima (ver Tabla 4.1). Sus edades oscilaron entre los 17 y 25 años ($M=19.75$, $D.E.=1.94$), pues este es el rango promedio de edad del período de la adultez emergente (Arnett, 2000).

El muestreo utilizado fue de tipo no probabilístico (Ato et al., 2013) por conveniencia (Sommer & Sommer, 2001; Shaughnessy et al., 2007) pues se evaluaron aquellos sujetos que se encontraron disponibles. Como criterio de inclusión, se decidió incluir en el estudio a aquellos participantes que tenían 17 años o más, y que estudiaran en una universidad privada. Se excluyó a los participantes que no hablaran español de manera fluida o no tengan entendimiento de este, por fines de la comprensión de las pruebas.

La muestra original estuvo compuesta por 303 casos de los cuales se tuvieron que eliminar a 35 sujetos por no cumplir con los criterios de inclusión o por no haber respondido a los cuestionarios de forma satisfactoria.

Tabla 4.1

Distribución de la muestra según variables sociodemográficas

	<i>N</i>	<i>%</i>
Edad		
17	11	4.10%
18	74	27.60%
19	74	27.60%
20	31	11.60%
21	21	7.80%
22	23	8.60%
23	20	7.50%
24	10	3.70%
25	4	1.50%

n=268

Para determinar el tamaño de la muestra se utilizó el programa estadístico G*Power (Faul et al., 2009). Este estableció un tamaño del efecto mínimo de 153 participantes para el cálculo de una correlación bivariada normal de una cola, puesto que la hipótesis es unidireccional; se asumió un tamaño del efecto mínimo de .20 debido a que es el mínimo recomendado para investigaciones de las ciencias sociales (Ferguson, 2009). Asimismo, se estableció un error alpha de estimación de .05 y una potencia estadística de .80, debido a que esta convención es actualmente aceptada para las ciencias sociales por ofrecer un adecuado balance entre los errores estadísticos de tipo 1 y tipo 2 (Ellis, 2010).

4.3. Técnicas de Recolección de datos

Para el presente estudio se utilizaron los siguientes instrumentos para medir la felicidad y la inteligencia intrapersonal respectivamente:

4.3.1. Escala de Felicidad de Lima de Alarcón

La escala fue creada en el medio peruano por Reynaldo Alarcón (2006) y mide el constructo de felicidad el cual es dividido en cuatro componentes subyacentes, propuestos

por el mismo autor. Estos son: *el sentido positivo de vida; la satisfacción con la vida; la realización personal y la alegría de vivir.*

En la teoría propuesta por el autor la felicidad significa un sentimiento de satisfacción que experimenta una persona y que sólo ella puede experimentar en su vida interior, es decir, nadie podrá experimentar la felicidad más que uno mismo, asimismo esta teoría sostiene que la felicidad es perecible, pues es un estado de conducta, esto le da a la felicidad una condición de ser temporal, pero al mismo tiempo puede ser duradera si se busca de forma permanente alcanzar esos estados de satisfacción (Alarcón, 2009).

La escala cuenta con un total de 27 ítems y se califican a través de una escala de tipo Likert que presenta cinco alternativas (*“Totalmente de acuerdo”, “Acuerdo”, “Ni acuerdo ni desacuerdo”, “Desacuerdo” y “Totalmente en desacuerdo”*). Con respecto a la confiabilidad de la prueba se calcularon las correlaciones entre cada ítem y la puntuación total para poder obtener una consistencia interna sólida; todas las correlaciones resultaron estadísticamente significativas obteniéndose una $p < .001$ para 2 colas, así como una confiabilidad por consistencia interna a través de coeficiente alfa de Cronbach de .916.

A través de un análisis componentes principales realizado por Alarcón (2006) se extrajeron cuatro componentes: el primer componente es el sentido positivo de la vida que posee 11 ítems; el segundo componente es la satisfacción con la vida que posee 6 ítems; el tercer componente es la realización personal que contiene 6 ítems y el cuarto componente es la alegría de vivir que posee 4 ítems. En la Tabla 4.2 se pueden observar las cargas factoriales de los ítems. Los cuatro componentes con valores Eigen varían de 1.50 a 8.59. A través de este análisis se pudieron agrupar 4 componentes independientes subyacentes de la felicidad los cuales a través de la correlación de Pearson y las desviaciones estándar muestran correlaciones positivas y significativas ($p < .01$). Esto indica que los 4 componentes están relacionados entre sí. Estos hallazgos evidencian que todos los reactivos son pertinentes para medir el constructo de felicidad y aportan evidencias acerca de la validez de la estructura interna del constructo. Con el presente resultado se puede decir que la prueba cuenta con adecuadas propiedades psicométricas (Muñiz, 1996) que en este caso permiten medir la felicidad.

Tabla 4.2

Matriz de componentes principales extraídos por rotación Varimax y cargas factoriales de los ítems

Items	C1	C2	C3	C4
26. Todavía no he encontrado sentido a mi existencia	.68			
20. La felicidad es para algunas personas no para mí	.68			
18. Tengo problemas tan hondos que me quitan la tranquilidad	.67			
23. Para mí, la vida es una cadena de sufrimientos	.67			
22. Me siento triste por lo que soy	.66			
02. Siento que mi vida está vacía	.66			
19. Me siento un fracasado	.64			
17. La vida ha sido injusta conmigo	.62			
11. La mayoría del tiempo no me siento feliz	.62			
07. Pienso que nunca seré feliz	.59			
14. Me siento inútil	.53			
04. Estoy satisfecho con mi vida		.68		
03. Las condiciones de mi vida son excelentes		.67		
05. La vida ha sido buena conmigo		.66		
01. En la mayoría de las cosas mi vida ha estado cerca a mi ideal		.57		
06. Me siento satisfecho con lo que soy		.55		
10. Me siento satisfecho porque estoy donde tengo que estar		.44		
24. Me considero una persona realizada			.67	
21. Me siento satisfecho con lo que hasta ahora he alcanzado			.64	
27. Creo que no me falta nada			.61	
25. Mi vida transcurre plácidamente			.58	
09. Si volvería a nacer no cambiaría casi nada de mi vida			.46	
08. Hasta ahora he conseguido las cosas que para mí son importantes			.41	
12. Es maravilloso vivir				.66
15. Soy una persona optimista				.61
16. He experimentado la alegría de vivir				.58
13. Por lo general me siento bien				.49
Coefficientes Alfa =	.88	.79	.76	.72

Nota: Recuperado de “Desarrollo de una escala factorial para medir la felicidad”, de Alarcón, R., 2006, *Interamerican Journal of Psychology*, 40(1), 99-106.

4.3.2. Cuestionario de Inteligencia Múltiples (CUIM)

Para la presente investigación se utilizó el subcomponente de inteligencia intrapersonal del Cuestionario de Inteligencia Múltiples (CUIM) que fue construida y validada en el medio peruano por Aliaga et al. (2012). El cuestionario mide los niveles de las ocho Inteligencias Múltiples propuestas por Gardner (1987). Este instrumento cuenta con un total de 80 ítems, los cuales tienen un formato de respuesta de tipo Likert con 7 niveles en el cual el puntaje 1 significa *De ninguna manera es cierto en mi caso* y el puntaje 7 significa *Es totalmente cierto en mi caso*. Cada una de las sub-escalas tiene un total de 10 ítems y en cada una de estas puede haber un puntaje total mínimo de 7 y un puntaje máximo de 70.

Para aportar evidencias acerca de la validez del contenido del Cuestionario de Inteligencias Múltiples esta fue sometida al juicio de 10 expertos, de los cuales 5 eran docentes de la carrera de psicología de asignaturas de metodología de investigación, psicometría y construcción de pruebas psicológicas y 5 eran docentes que contaban con experiencia como expositores en temas relacionados a las inteligencias múltiples. El coeficiente V de Aiken obtuvo valores que fluctuaban entre .85 y 1.00, por lo que se asume la adecuación del contenido de la prueba. Con respecto a la confiabilidad y específicamente a la consistencia interna de las puntuaciones, los valores de los coeficientes Alpha de la prueba fluctuaron entre .69 hasta .88, lo cual sitúa al cuestionario como una prueba con una consistencia interna adecuada y aceptable de acuerdo a la propuesta de George y Mallery (2002).

La presente investigación midió únicamente la sub-escala de inteligencia intrapersonal del Cuestionario de Inteligencias Múltiples, pues el objetivo era hallar la asociación que presenta con la felicidad y sus componentes y se volvió prescindible evaluar a los participantes en todas las sub-escalas de las inteligencias múltiples. La Tabla 4.3 permite observar que las distintas sub-escalas del cuestionario tienen una baja correlación entre ellas. Tal como se muestra en esta tabla, la sub-escala de inteligencia intrapersonal presenta un tamaño del efecto que oscila entre .2 y .5, por lo que fue posible aislar los ítems de esta sub-escala para su posterior aplicación (Ferguson, 2009).

Tabla 4.3

Coefficientes de correlación de las escalas/inteligencias múltiples del Cuestionario de Inteligencias Múltiples CUIM

	2	3	4	5	6	7	8
1	.289**	.368**	.409**	.415**	.365**	.238**	.394**
2	-----	.123**	.344**	.298**	.263**	.306**	.295**
3		-----	.391**	.209**	.232**	.203**	.238**
4			-----	.342**	.375**	.373**	.431**
5				-----	.303**	.546**	.292**
6					-----	.246**	.433**
7						-----	.312**

**p<.01

Nota: 1=Inteligencia lingüística; 2=Inteligencia musical; 3=Inteligencia lógico-matemático; 4= Inteligencia visoespacial; 5= Inteligencia interpersonal; 6=Inteligencia intrapersonal; 7=Inteligencia cinestésica; 8=Inteligencia naturalista. Adaptado de “Las inteligencias múltiples. Evaluación y relación con el rendimiento en matemática en estudiantes de quinto año de secundaria de Lima Metropolitana”, de Aliaga et al., 2012, Revista de Investigación en Psicología, 15(2), 163-202.

4.4. Procedimiento de recolección de datos

La recolección de datos se realizó de manera presencial. En un primer momento se contactó docentes que laboren en universidades privadas de Lima Metropolitana y se les explicó el objetivo de la investigación, el cuál consistía en hallar en determinar si existe asociación entre dos constructos: la inteligencia intrapersonal y la felicidad y sus componentes en adultos emergentes. Luego, se procedió a consultarles si deseaban colaborar proporcionando espacios de sus clases para realizar las aplicaciones correspondientes; y se coordinó vía correo electrónico las fechas de aplicación.

En un segundo momento, se realizaron las aplicaciones de instrumentos con los alumnos en los primeros 35 a 40 minutos de clase. Para dicha aplicación, el investigador explicó el propósito académico de la investigación y estableció de manera explícita clara el carácter voluntario de su participación, así como también la confidencialidad de los datos recogidos.

Posteriormente, se les entregó el protocolo de consentimiento informado (ver apéndice 3) y se enfatizó los medios de comunicación con el autor, es decir su número y correo electrónico de contacto para aclarar cualquier duda. Finalmente, se les entregó engrapados el consentimiento informado junto con los instrumentos de

evaluación, es decir, Escala de Felicidad Lima (ver apéndice 1) y el Cuestionario de Inteligencias Múltiples (ver apéndice 2); y se les solicitó que ingresen sus datos personales en todos ellos con la finalidad de mantener un orden a la hora de la corrección de las pruebas.



CAPÍTULO V: RESULTADOS

En primera instancia, se analizó la consistencia interna de los instrumentos utilizados mediante el estadístico Omega que se aplicó a las cargas factoriales reportadas en el estudio de Aliaga et al. (2012) y de Alarcón (2006). En este sentido, se halló que el instrumento de medición de felicidad muestra una adecuada consistencia interna, así como sus componentes. No obstante, el instrumento utilizado para medir la Inteligencia Intrapersonal mostro serias limitaciones, en tanto el Omega hallado es menor a 0.7. Seguidamente, se realizaron análisis descriptivos de ambas variables de estudio (ver Tabla 5.1). Se reportó la media, desviación estándar, el rango observado (máximo y mínimo obtenido), la asimetría y la curtosis (ver Tabla 5.1).

Tabla 5.1

Estadísticos descriptivos y confiabilidad

	M	D. E.	Omega	Rango		Asimetría	Curtosis
				Potencial	Observado		
Felicidad	3.32	0.59	0.84	1- 5	1.93-4.89	,638	-,322
Alegría de vivir	4.01	0.72	0.88	1- 5	1- 5	-1,316	2,830
Realización Personal	3.34	0.67	0.78	1- 5	1.67- 5	-,244	-,511
Satisfacción con la vida	3.61	0.69	0.84	1- 5	1.67- 5	-,756	,088
Sentido Positivo	2.90	1.13	0.97	1- 5	1.27- 5	,309	-1,308
Inteligencia Intrapersonal	4.70	0.78	0.5	1- 7	1.40-6.60	-,290	,694

n=268

En segundo lugar, al analizar los estadísticos descriptivos de los instrumentos, se puede observar que existe un grado intermedio de felicidad ($m=3.32$, $d.e.=0.59$) en la muestra estudiada según la escala Likert propuesta por Alarcón (2008). Asimismo, se halló que dentro de los componentes de Felicidad, la más alta era Alegría de Vivir ($m=4.01$, $d.e.=0.72$), mientras que la más baja era Sentido Positivo ($m=2.90$, $d.e.=1.13$). Por su parte, se halló que Inteligencia Intrapersonal ($m=4.70$, $d.e.=0.78$) según el reporte realizado por los evaluados es media alta de acuerdo a la escala Likert propia de la escala (ver Tabla 5.1).

Posteriormente, se realizó una prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov, pues el tamaño de la muestra es mayor a 50, siendo esta significativa para la mayoría de variables (ver Tabla 5.2). Sin embargo, ya que la asimetría fue menor a 3 y la curtosis fue menor a 10 en ambos casos (ver Tabla 5.1), se puede afirmar que la distribución de los datos obtenidos se asemeja a la normal y se puede continuar con los análisis paramétricos (Kline, 2010).

Tabla 5.2

Prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov

	<i>p</i>
Inteligencia Intrapersonal	0.03
Felicidad	0.00
Alegría de vivir	0.00
Realización Personal	0.01
Satisfacción con la vida	0.00
Sentido Positivo	0.00

Finalmente, con el fin de responder al objetivo principal de la presente investigación se realizaron correlaciones bivariadas de Pearson entre ambas variables de estudio. Los hallazgos demuestran que no existen correlaciones significativas entre ambas variables (ver Tabla 5.3). No obstante, sí se encontró dos correlaciones pequeñas pero significativas entre Inteligencia Intrapersonal y dos componentes de felicidad: Realización Personal ($r=.13$, $p<.05$) y Satisfacción con la Vida ($r=.15$, $p<.05$).

Tabla 5.3

Correlaciones entre inteligencia intrapersonal, la felicidad y sus cuatro componentes

	Felicidad	Alegría de vivir	Realización Personal	Satisfacción con la vida	Sentido Positivo
Inteligencia Intrapersonal	.08	.09	,13*	,15*	-,010
Felicidad		.48**	.57**	,592**	,785**
Alegría de vivir			,601**	,642**	-,031
Realización Personal				,787**	-,002
Satisfacción con la vida					,022
Sentido Positivo					

* $p<.05$

** $p<.01$

CAPÍTULO VI: DISCUSIÓN

El objetivo de la presente investigación era encontrar cuál era el grado de asociación entre la inteligencia intrapersonal y la felicidad y sus componentes. Se analizó la confiabilidad de los datos a través del coeficiente Omega, luego se determinó la normalidad de los datos y se realizaron las correlaciones a través del coeficiente de Pearson. Los resultados obtenidos se evalúan apropiadamente en contraste con el conocimiento empírico actual.

Dentro los principales hallazgos se encontró que no existe una asociación entre la inteligencia intrapersonal y la felicidad como variable general. Sin embargo, sí se encontraron asociaciones significativas pero débiles entre la inteligencia intrapersonal y dos de los componentes de la felicidad según Alarcón (2006), estos son: realización personal y satisfacción con la vida. Por ello, se hipotetizará por qué la felicidad y la inteligencia intrapersonal no se encuentran directamente asociados. Esta ausencia de asociación entre ambos parecieran ser resultados controversiales e inconsistentes con la literatura existente, pues se han encontrado asociaciones empíricas entre variables análogas a la inteligencia intrapersonal y el bienestar en estudios como el de Barriball et al. (2011) que hallaron asociaciones entre la inteligencia emocional y el bienestar. Asimismo, diversos autores han asociado de forma conceptual al bienestar con variables asociadas al autoconocimiento y auto-aceptación (De Zubiría, 2011, Lyubomirsky, 2013; Kayes; 2006; Rojas, 2001; Ryff & Singer, 2013; Wong, 2012); otros, con mayor determinación plantean de forma teórica que la sensación de una identidad sólida es un elemento esencial para el bienestar pues permite plantear objetivos de vida con los que uno se sienta a gusto (Leary, 2018). De igual manera, se han encontrado asociaciones negativas entre la incapacidad para definirse a uno mismo y el bienestar subjetivo (Baggio et al., 2016) lo cual sugiere que la ausencia de un autoconocimiento podría ser un impedimento para alcanzar un bienestar pleno. Es necesario, entonces, indagar en aquellos factores que podrían explicar esta ausencia de asociación. No obstante, dicha controversia puede explicarse mediante diversos factores.

En primera instancia, una posible hipótesis que podría dar solución a dicha interrogante es la presencia de sesgos cognitivos específicos propiamente humanos que suelen aparecer cuando un individuo evalúa subjetivamente su propio nivel de bienestar.

En primer lugar, un sesgo frecuente es el denominado “punto de referencia”, el cuál postula que los individuos cuando evalúan su propio bienestar suelen hacerlo en relación a los otros individuos que se encuentran cerca (Baron & Ritov, 2004). Es decir, es altamente probable que los niveles de felicidad reportados presenten variaciones significativas dependiendo de los estímulos (ej. redes sociales) y personas a las que hayan estado expuestas inmediatamente antes o durante la evaluación. Dicho sesgo puede generar puntuaciones infladas o exactamente lo contrario, lo cuál podría tener un efecto sobre la asociación que tiene la percepción de inteligencia intrapersonal sobre la felicidad. Por otro lado, otro sesgo que podría explicar estos resultados controversiales recae en la teoría modular de la mente (Scholl & Leslie, 1999; Wright, 2017), de acuerdo a estos autores la mente al activar algunas emociones vinculadas a un pensamiento, como pensar sobre la felicidad, puede guiar el comportamiento inconsciente de los individuos en torno a esa emoción, como en este caso, pensar sobre felicidad podría haberlos llevado a querer evaluarse como personas muy felices. Y la evidencia sugiere que las evaluaciones de contenidos como la satisfacción con la vida son susceptibles a verse afectados por el estado de ánimo de un momento determinado (Kern et al., 2014; Myers 1993).

En segundo lugar, otra posible hipótesis para dar una mejor comprensión a los hallazgos de la presente investigación es que la variable de inteligencia intrapersonal es un constructo que está inevitablemente afectado por la edad y la madurez. Es decir, cambia a lo largo del desarrollo humano (Gardner, 1983). En el inicio de su teoría Gardner (1983) propone que la inteligencia intrapersonal atraviesa diversas etapas hasta desarrollar su identidad. En consecuencia, es posible aseverar tal y como lo hacen Moran y Gardner (2018) que dicho proceso toma tiempo y requiere de madurez emocional, lo que podría afectar significativamente la asociación que tiene dicha variable con el bienestar o felicidad percibida. Por lo tanto, resulta relevante tener en cuenta factores propios del contexto para comprender la asociación entre ambas variables, lo cuál implica un análisis profundo de las características de la población de la adultez emergente en un contexto cultural determinado (Skhirtladze et al., 2019). Si bien, la felicidad pareciera ser un concepto clave para los jóvenes actuales específicamente en países occidentales, aún no queda claro si la inteligencia emocional y el desarrollo de ésta toma una figura esencial en términos de objetivos y metas en esta etapa. Si se analiza lo propuesto por un autor clásico como Erikson (1968), quien propone la consolidación de la identidad como la tarea propia de este momento del desarrollo, podemos dar cuenta de que dicho proceso es

probable recién culmine al finalizar la adultez emergente. En consecuencia, al estar esta población en pleno desarrollo aún, es completamente posible que el avance hacia la conformación de una identidad no esté del todo lograda. Autores como Parker et. al, (2005) y Roberts et al. (2006) sostienen este argumento con sus hallazgos, ellos encontraron una correlación positiva entre la edad y la inteligencia emocional; lo cuál implica que a medida el individuo crece en años, la madurez, consciencia y estabilidad emocional también. A este hallazgo, es necesario enmarcarlo bajo la premisa de una comprensión teórica de la inteligencia emocional como una habilidad de carácter maleable, específicamente durante esta etapa (Hiten et al., 2019). Esto sugiere, por lo tanto, que la relación entre las variables de estudio, es decir autoconocimiento y felicidad sea difícil de determinar debido a las innumerables variaciones posibles durante esta etapa. En consecuencia, aun considerando las características de la etapa del desarrollo, el proceso de consolidación de identidad es tan maleable e impredecible que es un escenario complicado para encontrar relaciones con otros constructos (Arnett, 2014).

En tercera instancia, una siguiente posible explicación para no hallar asociación significativa entre ambas variables de estudio podría ser las variaciones de la felicidad a lo largo del desarrollo humano. Es indispensable considerar que las personas valorizan componentes necesarios para su felicidad de acuerdo al período de vida en el que se encuentren pues en cada etapa las necesidades para adaptarse y funcionar de forma óptima son distintas (Adler et al., 2017; Elster, 2016). Por ejemplo, Kern et al. (2014) hallaron que las sub-dimensiones que componen el concepto de felicidad en adolescentes difieren significativamente a las propuestas por Seligman (2002, 2011) en adultos. Si tomamos esto en consideración y se revisa concienzudamente la propuesta de Alarcón (2006) con respecto a la definición de felicidad, es posible observar mucha similitud con la propuesta de Seligman. Por lo tanto, dados los hallazgos de Kern et al. (2015) es posible hipotetizar que los resultados de la presente investigación podrían verse seriamente influenciados por el marco teórico propuesto para comprender la felicidad. Por ejemplo, Seligman (2011) propone la dimensión denominada “propósito”, la cuál es bastante similar a la propuesta por Alarcón (2006) denominada “Sentido positivo” y según Kern et al. (2014) esta dimensión debería anularse en tanto un adolescente o joven es muy posible que aún no tenga claro su sentido de propósito y por eso lo reemplaza por “optimismo” y “perseverancia”. Por lo tanto, es posible concluir que conforme los individuos maduran psicológicamente, las concepciones de felicidad atraviesan un proceso de transformación

(Fossas, 2018), lo cuál podría explicar el hecho de que las dos variables principales de estudio en la presente investigación no hayan mostrado una asociación significativa.

Finalmente, podría explicarse también la ausencia de asociación entre ambas variables de estudio mediante la presencia de variables mediadoras. Es decir, que su sola presencia puedan cambiar significativamente la intensidad y dirección entre ambas variables (Étchebarne et al., 2008). Por ejemplo, investigaciones realizadas en los últimos 20 años demuestran que variables tales como el optimismo, la espiritualidad y la personalidad, son variables mediadoras sustanciales (Fabricatore et al., 2000; Haslam et al., 2009; Joshanloo et al., 2017; Krok, 2015). Por otro lado, es necesario enfatizar que el mismo Gardner (1983) sostiene que la inteligencia intrapersonal y la inteligencia interpersonal no se pueden desprender una de la otra. Es decir, la inteligencia intrapersonal también denominada “inteligencia interior” (Hajhashemi et al., 2018) es una pieza clave para la inteligencia interpersonal; y viceversa. En consecuencia, es posible hipotetizar que una posible variable mediadora en este caso específico podría ser la inteligencia interpersonal. Es posible que el balance entre inteligencia interpersonal e inteligencia intrapersonal sea en realidad la variable que esté directamente asociada al bienestar. Además, podría agregarse que teniendo en cuenta que en el Perú según Yamamoto (2017) las relaciones interpersonales cumplen un rol fundamental en la percepción de bienestar, es muy posible que la inteligencia intrapersonal no baste por sí sola para afectar o verse afectada por el bienestar (Caycho-Rodriguez, 2010; Viner et al., 2012; Yamamoto et al., 2008)

No obstante, como se describió anteriormente la inteligencia interpersonal y la inteligencia intrapersonal están estrechamente asociadas y no se pueden desligar una de la otra (Gardner, 1993); por lo tanto, surge el cuestionamiento sobre si aquellos más felices en el contexto limeño son los que poseen más vínculos interpersonales podrían ser también aquellos que poseen una inteligencia intrapersonal muy desarrollada, pues estas no pueden desligarse. Considerar que la adecuada regulación de las propias emociones propia de la inteligencia intrapersonal es lo que permite funcionar dentro de un contexto social de forma efectiva (Mayer et al., 2000; Mayer et al., 2008; Tjan, 2015) sostiene este argumento. Pero, en contraposición a esta posibilidad, autores como Cherniss (2010) han propuesto que la inteligencia emocional (que involucra el reconocer y distinguir las propias emociones) no es lo mismo que la competencia social, pues uno puede reconocer sus emociones y las de otros pero no saber funcionar socialmente con fluidez y en

consecuencia, podría ocurrir que las personas más felices en el contexto peruano podrían tener vínculos interpersonales debido no a una inteligencia emocional elevada, sino a su sólida competencia social y esta sea la que se asocie con la felicidad restándole relevancia a la inteligencia intrapersonal. Pareciera ser que es más bien el disfrute mismo de las interacciones interpersonales lo que se asocia con la felicidad (Furnham & Petrides, 2003; Lakey & Orehek, 2011; McHugh, 2018).

Finalmente, se discutirá la asociación entre la inteligencia intrapersonal y cada uno de los componentes de la felicidad. Como se mencionó anteriormente, en una primera instancia, pareciera ser inconsistente que la felicidad total no presente una correlación con la inteligencia intrapersonal. Sin embargo, la felicidad de acuerdo a Alarcón (2006), posee componentes que son independientes el uno del otro debido a que la felicidad es un constructo complejo y los ítems que la miden no se integran en un solo componente, sino que se encuentran divididos en dimensiones que son notablemente diferenciadas. Lo anterior es coherente con lo propuesto por diversos autores que afirma que la felicidad es un fenómeno multicausal y por ende son múltiples las dimensiones que la componen (Ben-Sahar, 2018; Forgeard et al., 2011; Jugureanu et al., 2014). Bajo esta perspectiva sí resulta consistente encontrar que la inteligencia intrapersonal tenga relación únicamente con dos de sus componentes y no con su puntaje total, pues miden diversas dimensiones de este fenómeno. Por otro lado, parece ser coherente que las asociaciones que se encontraron sean débiles, pues tal y como sostienen Gignac y Szodorai (2016) resulta coherente sostener que las asociaciones medidas a través de coeficiente de Pearson que sean mayores a .10 pueden ser consideradas como asociaciones de magnitud relativamente pequeña, pero típicas o esperadas al medir constructos psicológico; este es el caso de las asociaciones encontradas entre la *Realización personal* y la *Satisfacción con la vida*. Por consiguiente, en consecuencia, en fenómenos multicausales como la felicidad, es esperable que se asocie con más de una variable, pero de forma débil y los resultados sí tendrían sentido; es muy improbable que una sola variable pueda explicar un fenómeno complejo como la felicidad (Tweed et al., 2019).

Ahora, se pasará, a discutir los dos componentes que se encontraron asociados de forma débil pero significativa con la inteligencia intrapersonal. El primero de ellos es la realización personal, el cual de acuerdo al autor se refiere a la sensación de autoeficacia y la tranquilidad emocional de saber que uno cuenta con las capacidades necesarias para desarrollarse como persona y poder “realizarse” en su contexto (Alarcón, 2006). Esto

resulta coherente con lo propuesto por Roberts et al. (2007) quienes encontraron una relación entre satisfacción con la vida y la perseverancia para alcanzar los logros, es decir, que aquellas personas que consideran que pueden cuentan con lo necesario para perseverar en sus logros tienen un nivel de satisfacción con la vida más elevado. Pareciera que la felicidad efectivamente indica un óptimo nivel del individuo en su entorno (Yamamoto, 2017). Lo anterior se encuentra alineado con lo postulado por diversos autores (Goleman et al., 2017; Ryff, 2014) que han identificado el conocimiento y aceptación de las propias capacidades y características personales como un componente crucial para la felicidad debido a que permite contar con la sensación que uno cuenta con las herramientas necesarias para desarrollarse y afrontar los retos con éxito. Uno de los retos importantes del período de la adultez emergente es el de atravesar la etapa universitaria de manera satisfactoria. La universidad se convierte entonces en una plataforma de validación y desarrollo de la percepción de auto-eficacia en la adultez emergente, es decir, en un lugar para conocerse y sentir que son capaces de afrontar el reto y por ende elevar sus niveles de felicidad (Deci & Ryan, 2000; Noor & Hanafi, 2017) Es interesante notar que investigaciones de hace más de tres décadas como las de Salovey y Mayer (1990) proponía teorías similares. Ellos sostenían que personas que poseen la capacidad para comprenderse, expresar sus propias emociones y poder regularlas, tenían mayores habilidades para funcionar en altos niveles de funcionamiento. En síntesis, la inteligencia intrapersonal que puede ser entendida como conocerse y saber “manejarse” a uno mismo, podría promover la sensación de sentirse competentes para afrontar los retos propios de la etapa y esto pareciera ser un componente relevante para la felicidad.

El segundo componente que se encontraba asociado de forma significativa a la inteligencia intrapersonal es la satisfacción con la vida, que hace referencia a al sentirse satisfecho con los logros que uno ha alcanzado y el sentir que uno se encuentra en el “lugar indicado” en un determinado momento de su vida (Alarcón, 2006). Estos hallazgos son coherentes con lo propuesto Gignac (2006) quien encontró asociaciones entre la satisfacción con la vida y la inteligencia emocional que es un constructo conceptualmente similar a la inteligencia intrapersonal; contar con habilidades emocionales pareciera relacionarse con la satisfacción sobre los logros que se están alcanzando, sobre todo si estos son coherentes con la propia identidad. Esto es relevante pues pareciera no bastar con cumplir con los retos propios de la adultez emergente de atravesar la universidad lo que se asocia con la felicidad, sino contar con la capacidad emocional para asumir retos

que sean significativos y coherentes con uno mismo (Sheldon, 2013). Lo descrito anteriormente se refuerza al analizar el escenario opuesto en el que se plantean objetivos incoherentes con la propia identidad; pues este tipo de objetivos han sido asociados de forma negativa con el bienestar subjetivo. La evidencia parece señalar que contar con habilidades emocionales durante la adultez emergente para reconocer y asumir objetivos coherentes con uno mismo se asocia con un mayor bienestar y funcionamiento óptimo (Hamilton & Adamson, 2013).

Tanto la realización personal como la satisfacción con la vida parecieran tener en común la capacidad de autoeficacia la cual ha sido fuertemente asociada a la felicidad (Deci & Ryan, 2000; Kern et al., 2015). La relación de ambos componentes con la inteligencia intrapersonal cobra sentido al comprender que las personas necesitan de un autoconocimiento para poder reconocer sus recursos personales y en consecuencia sentirse autónomos y competentes (Ryan y Deci, 2019). Asimismo, el reconocimiento de estos recursos permite establecer objetivos que sean coherentes con la propia identidad y con las propias fortalezas personales (Park et al., 2004; Seligman, 2002, Sheldon, 2013). Los resultados parecieran indicar que un individuo necesita sentir que es competente en el lugar indicado para sentirse feliz.

Ahora, se pasará, a discutir diversas hipótesis que podrían sustentar por qué dos de los componentes de la felicidad no mostraron relación con la inteligencia intrapersonal. El primero de ellos es la alegría de vivir, definida como la sensación de que vale la pena vivir debido a la cantidad de experiencias y estados positivos que se experimentan (Alarcón, 2006). Estos resultados parecieran ser controversiales pues se encontró que existe evidencia que asocian los afectos positivos y la autorregulación emocional ya que estos se refuerzan y promueven mutuamente (Garland et al., 2010). Pero para entender esta ausencia de asociación es necesario comprender la naturaleza de los afectos en los individuos. Diversas investigaciones ilustran que los estados emocionales son procesos complejos que varían, fluctúan y, en líneas generales, los experimentan todas las personas (Fredrickson, 2009; Fredrickson & Joiner, 2018; Tugade & Fredrickson, 2006); así pues, las personas experimentan afectos positivos o negativos por su condición misma de ser humano, sin necesidad de contar con un autoconocimiento o una conciencia sobre sus propias emociones (Gross, 1998). Bajo esta perspectiva una persona puede incrementar sus emociones positivas, pero no es necesario regular sus emociones o conocer su mundo interno, solo es necesario experimentar situaciones

percibidas como gratificantes (Roberts, 2013). Por consiguiente, la evidencia sugiere que los afectos positivos podrían experimentarse independientemente de una inteligencia intrapersonal elevada, de modo que la ausencia de asociación resulta coherente.

El segundo componente de felicidad que no mostró asociación con la inteligencia intrapersonal es el sentido de positivo de vida que hace referencia a experimentar sentimientos positivos con respecto al camino de vida que uno lleva y en consecuencia contar con una ausencia de sentimientos de depresión (Alarcón, 2006). El sentido positivo de vida es conceptualmente similar a uno de los componentes de la felicidad definido por Seligman (2002) como propósito trascendente de vida; y cierto es que la felicidad ha sido asociada desde hace más de dos décadas con el establecimiento de una vida con propósito caracterizada por contar metas coherentes a uno mismo (McGregor & Little, 1988; Sheldon, 2013), no obstante, otros autores como Hill, Burrow, O'Dell y Thornton, (2010), Kern et al. (2015) y Young et al. (2011) sostienen que en la adultez emergente los individuos se encuentran recién en el proceso paulatino de formar estos proyectos de vida a largo plazo, por lo que contar con un sentido de vida no es relevante para la felicidad en poblaciones jóvenes y más bien adquiere importancia en etapas posteriores de la vida. Esto cobra sentido al considerar que los retos de la etapa se orientan a la demandante tarea de atravesar los estudios universitarios la cual se centra en el tiempo presente de los adultos emergentes (Arnett, 2000). De hecho, dedicar tiempo a planear una vida futura cargada de sentido durante la adultez emergente podría generar un alto nivel de estrés así como la sensación de sentirse abrumados (Conley et al., 2014), por lo que sería contraproducente para su felicidad hacerlo.

Esta tarea de atravesar los estudios universitarios en la adultez emergente viene acompañada de la crucial tarea de consolidación de la identidad y se espera que al finalizar la etapa los individuos hayan cumplido con este reto y los individuos hayan desarrollado una identidad vocacional que implica un conocimiento las propias características personales para comprometerse con un camino de vida significativo (Marcia, 1966; Porfeli et al., 2013; Reifman & Grahe, 2015). Una vez culminada esta etapa, el reto anterior el definir un camino laboral y académico empieza a convertirse en un factor de alta relevancia en la vida (Skhirtladze et al., 2019). La literatura sugiere que el sentido positivo de vida podría asociarse con la felicidad en etapas posteriores de la vida por lo que la falta de asociación entre la inteligencia intrapersonal y el sentido positivo de vida pareciera ser consistente (Haidt, 2006; Kern et al., 2015; Skhirtladze et al., 2019). Con un

ahínco aun mayor, se ha asociado de forma negativa a la felicidad con la sensación de inautenticidad e incoherencia en el camino de vida por falta de autoconocimiento lo cual permite notar la importancia del sentido de vida (Kelly et al., 2015; Riediger & Freund, 2004). Sin embargo, en la adultez emergente los individuos se encuentran, más bien, atravesando un extenso proceso activo de exploración y desarrollo de la propia identidad que les permitirá establecer propósitos con sentido más adelante (Fadjukoff et al., 2016; Kroger y Marcia, 2011; Mayselless & Keren, 2013).

Sintetizando los párrafos anteriores, dos de los componentes de la felicidad no se asociaron con la inteligencia intrapersonal: la alegría de vivir y el sentido positivo de vida. En el primer caso, los afectos parecieran no requerir de un autoconocimiento para ser experimentados y el segundo de ellos pareciera cobrar importancia para la felicidad en etapas posteriores a la adultez emergente. Comprender si existe relación entre estos dos componentes contribuye a analizar y comprender si sus relaciones con la inteligencia intrapersonal de forma más integral. Estos componentes podrían encontrarse en efecto asociados, pues existe evidencia que revela que los afectos positivos se asocian con la presencia de un de sentido de vida, es decir, contar con un sentido de vida podría generar afectos positivos, y viceversa (King et al., 2006) De estar asociados se esclarecería el por qué ambos no contaban con asociación con la inteligencia intrapersonal. No obstante, investigaciones como las de Fredrickson y Joiner (2018) y Unerwood (2019) sostienen que emociones positivas como la alegría podrían no guardar ninguna relación con temas relacionados a la trascendencia como lo es el sentido de vida, pues los afectos positivos se experimentan en el presente como sensaciones temporales mientras que el propósito se orienta más hacia el futuro. No queda claro si la alegría de vivir se asocia con el sentido de vida en la adultez emergente, pero permite esclarecer que parecen no ser componentes prioritarios en la felicidad del adulto emergente.

Dentro de las principales limitaciones de la presente investigación encontramos la poca confiabilidad que mostraron los resultados a través del análisis del coeficiente Omega (ver Tabla 5.1.). Esta se debe principalmente a la baja consistencia interna que muestran los ítems del Cuestionario de Inteligencias Múltiples (CUIM) y en consecuencia se limita la validez interna del estudio. Otro componente que limita la capacidad de generalización es el tipo de muestreo no probabilístico utilizado, el cual evalúa a una muestra que no representa a toda la población, pero que fue escogido principalmente debido a la disponibilidad de la muestra (Alarcón, 2013; Hernandez et al.,

2014; Shaughnessy et al., 2007). Por otro lado, es necesario mencionar que al investigar la variable de felicidad, siempre se deberá considerar como una limitante la deseabilidad social (Layard, 2011); lo anterior podría deberse a que las pruebas que miden la felicidad a través de los auto-reportes puede motivar a las personas a “inflar” sus niveles reales de felicidad, querer proyectar un alto nivel de ella y por lo tanto afectar la veracidad de los datos (Wojcik & Ditto, 2014). Asimismo, los estados de ánimo de los participantes durante el momento de la evaluación pueden haber variado los puntajes obtenidos de felicidad (Myers, 1993). Estos factores en su conjunto representan una limitación pues pueden afectar la confiabilidad.

CONCLUSIONES

Como conclusión principal de la investigación no se encontró una asociación entre la felicidad y la inteligencia intrapersonal en adultos emergentes de Lima Metropolitana. Respondiendo a los objetivos específicos de la investigación, se encontraron las siguientes conclusiones:

- Se encontraron asociaciones débiles pero significativas entre la inteligencia intrapersonal y dos de sus componentes (la *realización personal* y la *satisfacción con la vida*) lo cual podrían vincularse a una sensación de auto-eficacia para poder afrontar los retos propios de esta etapa, como podrían ser, desempeñarse con éxito en el plano social y en el entorno universitario.
- No se encontraron asociaciones entre la inteligencia intrapersonal y el componente de felicidad la *alegría de vivir*, esto podría deberse a que los afectos positivos pueden ser experimentados por un individuo independientemente de contar con una inteligencia intrapersonal elevada.
- No se encontraron asociaciones entre la inteligencia intrapersonal y el sentido positivo de vida, esto podría deberse a que los planes a futuro y la sensación de contar con un sentido cobren importancia en etapas posteriores de la vida una vez que la identidad se encuentre consolidada.
- Las variables de inteligencia intrapersonal y felicidad varían a lo largo del ciclo vital por lo que es importante tener en cuenta el factor edad para comprender las asociaciones entre ambos constructos.

RECOMENDACIONES

Teniendo en cuenta los hallazgos de la presente investigación, se detallan las siguientes recomendaciones para el futuro:

- Se aconseja seguir indagando en la relación que existe entre ambos constructos e indagar en la naturaleza entre ambas variables teniendo en cuenta la variable edad, pues la felicidad y sus percepciones pueden variar de acuerdo al período del ciclo de vida (Kern et al., 2015) y esto podría arrojar resultados que refuercen o contradigan las conclusiones de la presente investigación. Por lo anterior, se recomienda llevar a cabo una investigación longitudinal entre estas dos variables pues podría resultar efectiva para poder analizar la naturaleza de una asociación a lo largo del tiempo (Ferrer y McArdle, 2010).
- Se sugiere explorar la existencia de variables mediadoras en la asociación entre las variables de inteligencia intrapersonal y felicidad. De forma específica se sugiere investigar los vínculos personales como una posible variable mediadora, pues es una variable de suma importancia durante esta etapa para la felicidad y permitiría comprender la naturaleza de estas asociaciones a profundidad (Bangali y Guichard, 2012; McAdams, 2013; McLean et al., 2016; Viner et al., 2012).
- Asimismo, se recomienda tener en consideración medir la inteligencia intrapersonal con instrumentos con una confiabilidad mayor para poder tener una evidencia más fidedigna acerca de esta asociación. Ante esta recomendación, es importante considerar que en la medición de constructos como inteligencia emocional, uno de los métodos que cuenta con mayor validez parecieran ser las pruebas basadas en habilidades y no en auto-reporte (Conte, 2005), por lo que se sugiere utilizar este tipo de técnicas. Asimismo, se sugiere utilizar evaluaciones que sean más sensibles al contexto de la persona, pues estas son más efectivas para constructos similares a la inteligencia emocional (Cherniss, 2010) y así obtener una evaluación más integral de la persona y sus niveles de autoconocimiento que involucre metodologías cuantitativas y cualitativas.

REFERENCIAS

- Adler, M. D., Dolanb, P., & Kavetsos, G. (2017). Would you choose to be happy? Tradeoffs between happiness and the other dimensions of life in a large population survey. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 139, 60–73.
<https://doi.org/10.1016/j.jebo.2017.05.006>
- Aknin, L., Norton M., & Dunn, E. (2009). From wealth to well-being? Money matters, but less than people think. *Journal of Positive Psychology*, 4, 523-527.
<https://doi.org/10.1080/17439760903271421>
- Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una escala factorial para medir la felicidad. *Revista Interamericana de Psicología*. 40(1), 99-106.
<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rip/v40n1/v40n1a10.pdf>
- Alarcón, R. (2007). *Investigaciones sobre la psicología de la felicidad*. Universidad Ricardo Palma Editorial Universitaria.
<http://www.colaepsi.psicológico.cl/tematicayponentes/REYNALDOALARCON.pdf>
- Alarcón, R. (2009). Psicología de la felicidad. Introducción a la psicología positiva. *Revista de Psicología*, 28(2), 411-414.
<http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/download/1500/1444/>
- Alarcón, R. (2013). *Métodos y diseños de investigación del comportamiento*. Universidad Ricardo Palma Editorial Universitaria.
- Aliaga, J., Ponce D., Bulnes B., Elizalde B., Montgomery U., Gutiérrez O., Delgado C., Perea, R. y Torchiani, G. (2012). Las inteligencias múltiples. Evaluación y relación con el rendimiento en matemática en estudiantes del quinto año de secundaria de Lima Metropolitana. *Revista de Investigación en Psicología*, 15(2), 163-202.
<https://doi.org/10.15381/rinvp.v15i2.3699>
- Anchor, S. (2010) *The happiness advantage*. Random House.
- Annas, J. (2006). Happiness as achievement. *The MIT Press Journal*, 133(2), 44-51.
- Ardila, R. (2010). Reseña de “Psicología de la felicidad. Introducción a la psicología positiva” de Alarcón. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42(3), 504-505.

https://www.researchgate.net/publication/50285604_Resena_de_Psicologia_de_la_felicidad_Introduccion_a_la_psicologia_positiva_de_Alarcon_R

- Argyle, M. (1999). Causes and correlates of happiness. In D. Kahneman, E. Diener y N. Schwartz (Eds.), *Well-being: the foundations of hedonic psychology* (pp.353-373). Russell Sage.
- Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness*. Routledge.
- Aristóteles (1994) *Ética a Nicomaco*. Centro de Estudios Políticos y Constitucionales.
- Arnett, J. (1998). Learning to stand alone. The contemporary American transition to adulthood in cultural and historical context. *Human Development*, 41, 295-315. <https://doi.org/10.1159/000022591>
- Arnett, J. (2000). Emergency Adulthood. A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychological Association*, 55(5), 469-480. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. (2007). Suffering, selfish, slackers? Myths and reality about emerging adults. *Journal of Youth and Adolescence*, 36, 23–29. <https://doi.org/10.1007/s10964-006-9157-z>
- Arnett, J. (2014). *Emerging adulthood: the winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Arnett, J. (2014). Presidential address. The emergence of emerging adulthood. *Emerging Adulthood*, 2, 155–162. <https://doi.org/10.1177/2167696814541096>
- Arnett, J., & Jensen, L. (2002). A congregation of one. Individualization religious beliefs among emerging adults. *Journal of Adolescent Research*, 17(5), 451-467. <https://doi.org/10.1177/0743558402175002>
- Ato, M., López, J. y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=167/16728244043>
- Ato, M., y Vallejo, G. (2015). *Diseños de investigación en psicología*. Pirámide.
- Baggio, S., Studer, J., Iglesias K., Daeppen, J., & Gmel, G. (2016). Emerging adulthood. A time of changes in psychosocial well-being. *Evaluation & the Health Professions*, 40(4), 1-18. <https://doi.org/10.1177/0163278716663602>

- Ball, R., & Chernova, K. (2008). Absolute income, relative income, and happiness. *Social Indicators Research*, 88(3), 497–529. <https://doi.org/10.1007/s11205-007-9217-0>
- Bangali, M., & Guichard, J. (2012). The role of dialogic processes in designing career expectations. *Journal of Vocational Behavior*, 81, 183–190. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2012.06.006>
- Baron, J., & Ritov, I. (2004). Omission bias, individual differences, and normality. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 94(2), 74–85. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2004.03.003>
- Barriball, J., Fitzpatrick, L., & Roberts, J. (2011). Emotional intelligence. Its relationship to stress, coping, well-being and professional performance in nursing students. *Nurse Education Today*, 31(8), 855–860. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2010.12.023>
- Bellingtier, J., & Neupert, S. (2018). Daily subjective age in emerging adults. *Society for the Study of Emerging Adulthood*, 7(6), 1-10. <https://doi.org/10.1177/2167696818785081>
- Brunstein, J., Schultheiss, O., & Grässmann, R. (1998). Personal goals and emotional well-being. The moderating role of motive dispositions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(2), 494-508. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.75.2.494>
- Behjat, F. (2011) Interpersonal and intrapersonal intelligences. Do they really work in foreign-language learning? *Social and Behavioral Sciences*, 32, 351 – 355. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.01.052>
- Ben Sahar, T. (6 de mayo del 2018). *V.O. Complete. Tal Ben Sahar; The Science of Happiness* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=EW1Ia3gNxsg>
- Benson, J., Johnson, M., & Elder, G. (2012). The implications of adult identity for educational and work attainment in young adulthood. *Developmental Psychology*, 48(6), 1752-1758. <https://doi.org/10.1037/a0026364>
- Beytía, P. (2016). Singularity of Latin American patterns of happiness. In M. Rojas (Ed.), *Handbook of Happiness Research in Latin America* (pp. 1-13). Springer.
- Beytía, P., y Calvo, E. (2011). ¿Cómo medir la felicidad? *Claves para políticas públicas*, 4, 1–10. <https://doi.org/10.2139/ssrn.2302809>
- Bilgrami, A. (2006). *Self-knowledge and resentment*. Harvard University Press.

- Boehm, J., Vie, L., & Kubzansky, L. (2012). The promise of well-being interventions for improving health risk behaviors. *Current Cardiovascular Risk Reports*, 6, 511-519. <https://doi.org/10.1007/s12170-012-0273-x>
- Burger, J., & Caldwell, D. (2000). Personality, social activities, job-search behavior and interview success. Distinguishing between PANAS trait positive affect and NEO extraversion. *Motivation and Emotion*, 24, 51– 62. <https://doi.org/10.1023/A:1005539609679>
- Burton, C., & King, L. (2008). Effects of (very) brief writing on health. The two minutes miracle. *British Journal of Health Psychology*, 13, 9-14. <https://doi.org/10.1348/135910707X250910>.
- Bruni, L. (2010). The happiness of sociality. Economics and eudaimonia. *Rationality and Society*, 22(4), 383–406. <https://doi.org/10.1177/1043463110374500>
- Calvo, E., Castellanos, R, Martínez, I., Millán, R., Moyano, E., Palomar, J., Rojas, M., Wills, E., y Yamamoto, J. (2012). *Medición, investigación e incorporación a la política pública del bienestar subjetivo*. Foro Consultivo Científico y Tecnológico. <https://doi.org/10.13140/RG.2.1.3548.5200>
- Carlsson, J., Wängqvist, M., & Frisé, A. (2015). Identity development in the late twenties. A never-ending story. *Developmental Psychology*, 51, 334–345. <https://doi.org/10.1037/a0038745>.
- Castro, L., Wong, A., Anchante, C., y Pauca, F. (2018). *Relación entre felicidad y desempeño en los trabajadores de una empresa industrial peruana* [Tesis para optar por el grado de magíster, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio de la Pontificia Universidad Católica del Perú. <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/13198>
- Caycho-Rodríguez, T. (2010). Variables psicológicas asociadas con la felicidad en centros peri-urbanos y urbanos marginales de Lima. *Scientia* 2(1), 61-68. <https://doi.org/10.13140/RG.2.1.2501.8326>.
- Cherniss, C. (2010). Emotional Intelligence: Toward clarification of a concept. *Industrial and Organizational Psychology*, 3(2), 110–126. <https://doi.org/10.1111/j.1754-9434.2010.01231.x>

- Chisholm, L., & Hurrelmann, K. (1995). Adolescence in modern Europe. Pluralized transition patterns and their implications for personal and social risks. *Journal of Adolescence*, *18*, 129-158. <https://doi.org/10.1006/jado.1995.1010>
- Chirkov, V., & Ryan, R. (2001). Parent and teacher autonomy support in Russian and U.S. adolescents. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, *32*, 618-635. <https://doi.org/10.1177/0022022101032005006>
- Cohen, P., Kasen, S., Chen, H., Hartmark, C., & Gordon, K. (2003). Variations in patterns of developmental transitions in the emerging adulthood period. *Developmental Psychology*, *39*, 657–669. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.39.4.657>
- Collins, W. A., & van Dulmen, M. (2005). Friendships and romance in emerging adulthood. Assessing distinctiveness in close relationships. In J. Arnett, & J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America. Coming of age in the 21st century* (pp. 219–234). Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11381-009>
- Comte-Sponville, A. (2003). *La felicidad, desesperadamente*. Paidós Ibérica.
- Conley, C., Kirsch, A., Dickson, D., & Bryant, F. (2014). Negotiating the transition to college. Developmental trajectories and gender differences in psychological functioning, cognitive affective strategies, and social well-being. *Emerging Adulthood*, *2*(3), 195–210. <https://doi.org/10.1177/2167696814521808>
- Cote, J. (2000). *Arrested adulthood: the changing nature of maturity and identity*. New York University Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Fluir: una psicología de la felicidad*. Kairós.
- Demir, M. (2010). Close relationships and happiness among emerging adults. *Journal of Happiness Studies*, *11*, 293–313. <https://doi.org/10.1007/s10902-009-9141-x>
- De Zubiría, M. (2011). *Psicología de la felicidad. Fundamentos de psicología positiva*. Grafimercadeo.
- Deci, E. & Ryan, R. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits. Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, *11*, 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- De Mattos, E., & Chaves, A. (2014). Exploring the role of catalyzing agents in the transition to adulthood. A longitudinal case study of Brazilian youth. *Annals of Theoretical Psychology*, *11*, 167–189. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-8821-7_9

- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 93, 542-575.
<https://eddiener.com/articles/1126>
- Diener, E & Biswas-Diener R (2002). Will money increase subjective well-being? A literature review and guide to needed research. *Social Indicators Research*, 57, 119-169.
https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6_6
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: unlocking the mysteries of psychological wealth*. Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781444305159>
- Diener, E., Pressman, S., Hunter, J., & Delgado-Chase, D. (2017). If, why, and when subjective well-being influences health, and future needed research. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 9, 133-167. <https://doi.org/10.1111/aphw.12090>.
- Diener, E., & Seligman, M. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13, 81– 84.
<https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>
- Diener, E., & Suh, E. (1997). Measuring quality of life: economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research*, 40, 189-216.
<https://doi.org/10.1023/A:1006859511756>
- Diener, E, Suh, M., Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective well-being. Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Dipeolu, A., Sniatecki, J., Storlie, C., & Hargrave, S. (2013). Dysfunctional career thoughts and attitudes as predictors of vocational identity among young adults with attention deficit hyperactivity disorder. *Journal of Vocational Behavior*, 82, 79–84.
<https://doi.org/10.1016/j.jvb.2013.01.003>
- Dunn, E., Aknin, L., & Norton, M. (2014). Prosocial spending and happiness. Using money to benefit others pays off. *Current Directions in Psychological Science*, 23, 41-47
<https://doi.org/10.1177/0963721413512503>
- Ellis, P. (2010). Effect size and the interpretation of research results in international business. *Journal of International Business*, 41(9), 1581-1588.
<https://doi.org/10.1057/jibs.2010.39>
- Elster, J. (2016). *Sour grapes: Studies in the subversion of rationality*. Cambridge University Press.

- Emmons, R., & Diener, E. (1986). A goal-effect analysis of everyday situational choices. *Journal of research in Personality and Social Psychology*, 54, 1040-1048.
[https://doi.org/10.1016/0092-6566\(86\)90137-6](https://doi.org/10.1016/0092-6566(86)90137-6)
- Emmons, R., & King, L. (1988). Conflict among personal strivings: immediate and long-term implications for psychological and physical well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1040-1048. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1040>
- Erickson, E. (1950). *Childhood and society*. W.W. Norton.
- Etchebarne, I., O'Connell, M. y Roussos, A. (2008). Estudio de mediadores y moderadores en la investigación en psicoterapia. *Revista del Instituto de Investigaciones de la Facultad de Psicología*, 13, 33 - 56. <http://repositorio.ub.edu.ar/handle/123456789/2748>
- Fabricatore, A., Handal, P., & Fenzel, L. (2000). Personal spirituality as a moderator of the relationship between stressors and subjective well-being. *Journal of Psychology and Theology*, 28(3), 221–228. <https://doi.org/10.1177/009164710002800305>
- Fadjukoff, P., Pulkkinen, L., & Kokko, K. (2016). Identity formation in adulthood. A longitudinal study from age 27 to 50. *Identity*, 16, 8–23.
<https://doi.org/10.1080/15283488.2015.1121820>
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A.-G., & Buchner, A. (2009). Statistical power analyses using G*Power 3.1. Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, 41(4), 1149-1160. <https://doi.org/10.3758/BRM.41.4.1149>
- Ferguson, C. (2009). An effect size prime. A guide for clinicians and researchers. *Professional Psychology: Research and Practice*, 40(5), 532-538. <https://doi.org/10.1037/a0015808>
- Ferrer, E., & McArdle, J. (2010). Longitudinal modeling of developmental changes in psychological research. *Current Directions in Psychological Science*, 19(3), 149–154. <https://doi.org/10.1177/0963721410370300>
- Fossas, A. (2018). Psychological maturity predicts different forms of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 20(6), 1933-1952. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-0033-9>
- Forgeard, M., Eranda, J., Kern, M., & Seligman, M. (2011). Doing the right thing. Measuring well-being for public policy. *International Journal of Wellbeing*, 1(1), 79-106.
<https://doi.org/10.5502/ijw.v1i1.15>

- Fredrickson, B. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300-319. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.300>
- Fredrickson, B. (2009). *Vida positiva*. Norma.
- Fredrickson, B., & Joiner, T. (2018). Reflections on positive emotions and upward spirals. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 194–199. <https://doi.org/10.1177/1745691617692106>
- Freud, S. (1989). *Civilization and its discontents*. W.W. Norton.
- Fromm, E. (1991). *Del tener al ser*. Paidós.
- Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. Basic Books.
- Gardner, H. (1987). Beyond the IQ. Education and human development. *Harvard Educational Review*, 57(2), 187–196. <https://doi.org/10.17763/haer.57.2.1210118834750615>
- Gardner, H. (1993). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Paidós.
- Gardner, H. (2006). *Multiple intelligence. New horizons in theory and practice*. Basic Books.
- Gardner, H. (2006). *The development and education of the mind. The selected works of Howard Gardner*. Routledge.
- Gardner, H. (22 de octubre del 2011). *The theory of multiple intelligences. As psychology, as education, as social science* [Sesión de conferencia]. Jose Cela University Honorary Degree Receipt, Madrid, España. <https://howardgardner01.files.wordpress.com/2012/06/473-madrid-oct-22-2011.pdf>
- Gardner, H., & Hatch, T. (1989). Educational implications of the theory of multiple intelligences. *Educational Researcher*, 18(8), 4–10. <https://doi.org/10.3102/0013189X018008004>
- Garland, E., Fredrickson, B., Kring, A., Johnson, D., Meyer, P., & Penn, D. (2010). Upward spirals of positive emotions counter downward spirals of negativity. Insights from the broaden-and-build theory and affective neuroscience on the treatment of emotion dysfunctions and deficits in psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 30, 849–864. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.002>
- George, D., & Mallery, P. (2002). *SPSS for Windows step by step. A simple guide and reference 11.0* (4th ed.). Allyn & Bacon.

- Giedd, J. (2006). Structural magnetic resonance imaging of the adolescent brain. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1021(1), 77-85. <https://doi.org/10.1196/annals.1308.009>
- Gignac, G. & Szodorai, E. (2016). Effect size guidelines for individual differences researchers. *Personality and Individual Differences*, 102, 74–78. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.069>
- Gignac, G. (2006). Self-reported emotional intelligence and life satisfaction. Testing incremental predictive validity hypotheses via structural equation modeling (SEM) in a small sample. *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1569–1577. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.01.001>
- Goldscheider, F., & Davanzo, J. (1986). Semi-autonomy and leaving home during early adulthood. *Social Forces*, 65, 187-201. <https://www.jstor.org/stable/2578942>
- Goleman, D. (1998). *La práctica de la inteligencia emocional*. Kairós.
- Goleman, D. (2013). *Focus*. Kairós.
- Goleman, D. (21 de abril del 2015). *How emotionally intelligent are you?* [Publicación en un foro en línea]. LinkedIn. <https://www.linkedin.com/pulse/how-emotionally-intelligent-you-daniel-goleman/?trk=mp-reader-card>
- Goleman, D., Boyatzis, R., Davidson, R., Druskat, V., & Kohlrieser, G. (2017). *Building blocks of emotional intelligence. Emotional self-awareness* [Notas de lectura en la Web]. More than sound. <https://mindfulleadershipconference.com/wp-content/uploads/Dan-Goleman-Emotional-Self-Awareness.pdf>
- Goudie, R., Mukherjee, S., de Neve, J., Oswald, A., & Wu, S. (2014). Happiness as a driver of risk-avoiding behavior. Theory and an empirical study of seatbelt wearing and automobile accidents. *Economica*, 81, 674-697 <https://doi.org/10.1111/ecca.12094>
- Grant, A. (2016). *Originales*. Planeta Perú.
- Greenfield, E., Vaillant, G. & Marks, N. (2009). Do formal religious participation and spiritual perceptions have independent linkages with diverse dimensions of psychological well-being? *Journal of health and social behaviour*, 50(2), 196-212. <https://doi.org/10.1177/002214650905000206>.
- Gross, J. (1998). The emerging field of emotion regulation. An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>

- Guichard, J., & Dumora, B. (2008). A constructivist approach to ethically grounded vocational development interventions for young people. In J. A. Anthanasou, & R. Van Esbroeck (Eds.), *International Handbook of Career Guidance* (pp. 187–208). Springer.
- Hajhashemi, K., Caltabiano, N., Anderson, N. & Asadollah, S. (2018). Multiple intelligences, motivations and learning experience regarding video-assisted subjects in a rural university. *International Journal of Instruction*, *11*, 167-182.
<https://doi.org/10.12973/iji.2018.11112a>
- Hamilton M. & Adamson, E. (2013). Bounded agency in young carers' lifecourse-stage domains and transitions. *Journal of Youth Studies*, *16*(1), 101-117.
<https://doi.org/10.1080/13676261.2012.710743>
- Hamilton, S. & Hamilton, M. (2006). *School, work, and emerging adulthood*. In J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America. Coming of age in the 21st century* (pp. 257-277). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11381-011>
- Hamer, M. & Chida, Y. (2011). Life satisfaction and inflammatory biomarkers. The 2008 Scottish health survey. *Japanese Psychological Research*, *53*, 133-139.
<https://doi.org/10.1111/j.1468-5884.2011.00460.x>
- Haidt, J. (2006). *La hipótesis de la felicidad: la búsqueda de verdades modernas en la sabiduría antigua*. Gedisa.
- Hardin, C. (2006). Using the Multiple Intelligences as a learning intervention. A model for coaching and mentoring. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, *4*(2), 19-42.
https://www.researchgate.net/publication/254659024_Using_the_Multiple_Intelligences_as_a_learning_intervention_a_model_for_coaching_and_mentoring
- Haslam, N., Whelan, J., & Bastian, B. (2009). Big Five traits mediate associations between values and subjective well-being. *Personality & Individual Differences*, *46*(1), 40-42.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.09.001>
- Helliwell, J., Layard, R., & Jeffrey D. (2018). *World Happiness Report 2018*. New York: Sustainable Development Solutions Network. https://s3.amazonaws.com/happiness-report/2018/WHR_web.pdf
- Hernandez, R., Fernandez, C., y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación* (5.^a ed.). McGraw Hill

- Hill, P. L., Burrow, A., O'Dell, A., & Thornton, M. (2010). Classifying adolescents' conceptions of purpose in life. *The Journal of Positive Psychology, 5*(6), 466–473. <https://doi.org/10.1080/17439760.2010.534488>
- Hiten, P., Keefer, K., Snetsinger, S., Holden, R., & Parker, J. (2019). Stability and change in trait emotional intelligence in emerging adulthood. A four-year population-based study. *Journal of Personality Assessment*. <https://doi.org/10.1080/00223891.2019.1693386>
- Hurst, C., Baranik, L., & Daniel, F. (2013). College student stressors. A review of the qualitative research. *Stress and Health, 29*, 275–285. <https://doi.org/10.1002/smi.2465>
- Joshanloo, M., Park, Y., & Park, S. (2017). Optimism as the moderator of the relationship between fragility of happiness beliefs and experienced happiness. *Personality and Individual Differences, 106*, 61–63. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.10.039>
- Joshanloo, M. (2014). Differences in the endorsement of various conceptions of well-being between two Iranian groups. *Psychology of Religion and Spirituality, 6*(2), 138–149. <https://doi.org/10.1037/a0035510>
- Jugureanu, A. & Hughes, J., & Hughes, K. (2014). Towards a developmental understanding of happiness. *Sociological Research Online, 19*(2), 1–13. <https://doi.org/10.5153/sro.3240>
- Kahneman, D., & Krueger, B. (2006). Developments in the measurement of subjective well-being. *Journal of Economic Perspectives, 20*, 3–24. <https://doi.org/10.1257/089533006776526030>
- Kahneman D., Krueger A., Schkade D., Schwarz N., & Stone A. (2006). Would you be happier if you were rich? A focusing illusion. *Science, 312*, 1908–1910. <https://doi.org/10.1126/science.1129688>
- Kansky, J., y Diener E. (2017). Benefits of well-being: health, social relationships, work, and resilience. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing, 1*(2), 129–169. <https://arastirmax.com/en/system/files/dergiler/286552/makaleler/1/2/arastirmax-benefits-well-being-health-social-relationships-work-and-resilience.pdf>
- Kasser, T., & Ryan, R. (1993). A dark side of the American dream. Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology, 65*, 410–422. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.65.2.410>
- Keyes, C. (2006). Mental health in adolescence. Is America's youth flourishing? *American Journal of Orthopsychiatry, 76*(3), 395–402. <https://doi.org/10.1037/0002-9432.76.3.395>

- Kelly, R., Mansell, W. & Wood, A.M. (2015). Goal conflict and well-being. A review and hierarchical model of goal conflict, ambivalence, self-discrepancy and self-concordance. *Personality and Individual Differences*, 85, 212-229.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.05.011>.
- Kern, M., Waters, L., Adler, A., & White, M. (2014). A multidimensional approach to measuring well-being in students. Application of the PERMA framework. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), 262–271. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936962>
- King, L., Hicks, J., Krull, J., & Del Gaiso, A. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(1), 179–196.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.1.179>
- Kline, R. (2010). *Principles and practice of structural equation modeling* (3rd ed). Guilford Press.
- Knudsen, E. (2004). Sensitive periods in the development of the brain and behavior. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 16, 1412–1425. <https://doi.org/10.1162/0898929042304796>
- Kobza, N. (2015). Engineering sustainable happiness. *IFAC Papers Online*, 48(24), 195-200.
<https://doi.org/10.1016/j.ifacol.2015.12.082>
- Kroger, J., & Marcia, J. E. (2011). The identity statuses. Origins, meanings, and interpretations. In S. J. Schwartz, K. Luyckx, & V. L. Vignoles (Eds.), *Handbook of identity theory and research* (pp. 31–53). Springer.
https://doi.org/10.1007/978-1-4419-7988-9_2
- Krok, D. (2015). The mediating role of optimism in the relations between sense of coherence, subjective and psychological well-being among late adolescents. *Personality and Individual Differences*, 85, 134–139. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.05.006>
- Lakey, B., & Orehek, E. (2011). Relational regulation theory. A new approach to explain the link between perceived social support and mental health. *Psychological Review*, 118(3), 482-495. <https://doi.org/10.1037/a0023477>
- Largo, R. H. (2018). *Individualidad humana*. Penguin Random House.

- Larson, R., Wilson, S., Brown, B., Furstenberg, J., Frank, F., & Verma, S. (2002). Changes in adolescents' interpersonal experiences. Are they being prepared for adult relationships in the twenty-first century? *Journal of Research on Adolescence*, 12, 31–68.
<https://doi.org/10.1111/1532-7795.00024>
- Layard, R. (3 de marzo del 2003). *Happiness. Has social science a clue?* [Sesión de conferencia]. Lionel Robbins Memorial Lectures, Londres, Inglaterra.
<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.730.2335&rep=rep1&type=pdf>
- Layard, R. (2011). *Happiness. Lessons from a new science* (2nd ed.). Penguin.
- Leary, M. (5 de marzo del 2018). *What does your personality say about you | Free Full-length lecture* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=Fk8aRx2fFgA>
- Lee, B., Porfeli, E., & Hirschi, A. (2016). Between and within-person level motivational precursors associated with career exploration. *Journal of Vocational Behavior*, 92, 125–134. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2015.11.009>
- Lee, B., Song, B. & Rhee, E. (2018). Cognitive processes and their associations with vocational identity development during emerging adulthood. *Society for the Study of Emerging Adulthood*, 1, 1-12. <https://doi.org/10.1177/2167696818804681>
- Lomas, T., & Lomas, C. (2018). An art history of happiness. Western approaches to the good life through the last 1000 years as illustrated art. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 2(2) 1–24. <https://journalppw.com/index.php/JPPW/article/view/64/35>
- Lu, L., & Shih, J. (1997). Personality and happiness. Is mental health a mediator? *Personality and Individual Differences*, 22(2), 249–256.
[https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(96\)00187-0](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(96)00187-0)
- Lyubomirsky, S. (2008). *La Ciencia de la Felicidad*. Urano.
- Lyubomirsky, S. (2013). *Love 2.0*. Penguin Group.
- Lyubomirsky, S. [22 de marzo del 2018]. *The how of happiness with Sonja Lyubomirsky, PhD, at Happiness and its causes 2016* [Video]. YouTube.
https://www.youtube.com/watch?v=F7JDbP_x8So

- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect. Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, *131*, 803–855.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness. The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, *9*, 111–131.
<https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>
- McHugh, S. (2018). *The changing nature of happiness. An in-depth study of a town in North West England 1938–2016*. Palgrave Macmillan.
<https://doi.org/10.1007/978-3-319-65651-9>
- Marcia, J. (1966). Development and validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*, *3*, 551. <https://doi.org/10.1037/h0023281>
- Marcia, J. (1967). Ego identity status. Relationship to change in self-esteem, general maladjustment and authoritarianism. *Journal of Personality*, *35*, 119–133.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1967.tb01419.x>
- Marcia, J. (1980). Identity in adolescence. In J. Adelson (Ed.), *Handbook of adolescent psychology* (pp. 109-137). Wiley.
- Martínez-Iñigo, D., Tollerdel, P., Alcover, C. M., & Holman, D. (2007). Emotional labour and emotional exhaustion. Interpersonal and intrapersonal mechanisms. *Work & Stress*, *21*(1), 30-47. <https://doi.org/10.1080/02678370701234274>
- Mayer, J., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2000). Emotional intelligence meets traditional standards for intelligence. *Intelligence*, *27*, 267-298.
[https://doi.org/10.1016/S0160-2896\(99\)00016-1](https://doi.org/10.1016/S0160-2896(99)00016-1)
- Mayer, J., Roberts, R., & Barsade, S. (2008). Human abilities. Emotional intelligence. *Annual Review of Psychology*, *59*, 507-536.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.59.103006.09364>
- Mayseless, O. & Keren, E. (2013). Finding a meaningful life as a developmental task in emerging adulthood. The domains of love and work across cultures. *Emerging Adulthood*, *2*(1), 63-73. <https://doi.org/10.1177/2167696813515446>.
- McAdams, D. P. (2013). Life authorship. A psychological challenge for emerging adulthood. *Emerging Adulthood*, *1*, 151–158. <https://doi.org/10.1177/2167696813481774>

- McDaniel, B. & Grice, J. (2008). Predicting psychological well-being from self-discrepancies. A comparison of ideographic and nomothetic measures. *Self and Identity*, 7, 243–261. <https://doi.org/10.1080/15298860701438364>
- McGregor, I. y Little B. (1988). Personal projects, happiness and meaning. On doing well and being yourself. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 494-512. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.74.2.494>
- McLean, K., Syed, M. & Shucard, H. (2016). Bringing identity content to the fore. Links to identity development processes. *Emerging Adulthood*, 1, 1-9. <https://doi.org/10.1177/2167696815626820>
- McLean, K., Syed, M., Yoder, A., & Greenhoot, A. (2016). The role of domain content in understanding identity development processes. *Journal of Research on Adolescence*, 26, 60–75. <https://doi.org/10.1111/jora.12169>
- Mehl, M., Vazire, S., Holleran, S., & Clark, C. S. (2010). Eavesdropping on happiness. Well-being is related to having less small talk and more substantive conversations. *Psychological Science*, 21, 539-541. <https://doi.org/10.1177/0956797610362675>
- Moran, S., & Gardner, H. (2018). Hill, skill, and will. Executive function from a multiple-intelligences perspective. In L. Meltzer (Ed.), *Executive function in education. From theory to practice* (pp. 25–56). Guilford Press.
- Muñiz, J. (1996). *Psicometría*. Universitas.
- Myers, D. G. (1993). *The pursuit of happiness. Discovering the pathway to fulfillment, well-being, and enduring personal joy*. William Morrow.
- Myers D., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-19. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x>
- Nejadghani, A. (2017). The effect of physical activity on changes in happiness levels in people with different personality trait. *International Journal of Scientific Study*, 5(3), 271-275. <https://doi.org/10.17354/ijssJuneI/2017/040>
- Nelson, L., Willoughby, B., Rogers, A., & Padilla-Walker, L. (2015). What a view! Associations between young people’s views of the late teens and twenties and indices of adjustment and maladjustment. *Journal of Adult Development*, 22(3), 125–137. <https://doi.org/10.1007/s10804-015-9206-5>

- Noor, F., & Hanafi, Z. (2016). Relationship between emotional intelligence and academic achievement in emerging adults. A systematic review. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 6(6).
<https://doi.org/10.6007/IJARBSS/v6-i6/2197>.
- O'Brien, C. (2008). Sustainable happiness. How happiness studies can contribute to a more sustainable future. *Canadian Psychology*, 49, 289-295. <https://doi.org/10.1037/a0013235>
- Organization for Economic Co-Operation and Development (OECD) (15-16 de mayo del 2008). *Understanding the brain: The birth of a learning science. New insights on learning through cognitive and brain science* [Sesión de conferencia]. OECD/CERI International Conference. <https://www.oecd.org/site/educeri21st/40554190.pdf>
- Park, N, Peterson, C., & Seligman, M. (2004). Strengths characters and wellbeing. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619.
<https://doi.org/10.1521/jscp.23.5.603.50748>
- Parker, J., Saklofske, D., Wood, L., Eastabrook, J., & Taylor, R. (2005). Stability and change in emotional intelligence. Exploring the transition to young adulthood. *Journal of Individual Differences*, 26(2), 100–106. <https://doi.org/10.1027/1614-0001.26.2.100>
- Pearson, M. (2014). *Multiple intelligences and therapeutic alliances. Counsellors' experiences of incorporating a multiple intelligence approach to counselling* [Doctoral dissertation, University of Notre Dame]. ResearchGate.
https://www.researchgate.net/publication/293820195_Multiple_intelligences_and_therapeutic_alliances_Counsellors'_experiences_of_incorporating_a_multiple_intelligence_approach_to_counselling
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. Oxford University Press.
- Peterson, J. (2012). The meaning in meaning. In M.J. McDonald, *Positive Psychology of Meaning and Spirituality*. (pp. 11-32). Purpose Research.
- Peterson, G., Sampson, J., Lenz, J., & Reardon, R. (2002). A cognitive information processing approach to career problem solving and decision-making. *Career choice and development*, 4, 312–269. <https://journals.flvc.org/svp2016/article/view/90518/89208>
- Peterson, J (2018). *12 Reglas para vivir*. Planeta Perú.

- Peterson, J., Luthans, F., Avolio, B., Walumbwa, F., & Zhang, Z. (2011). Psychological capital and employee performance. A latent growth modeling approach. *Personnel Psychology*, 64, 427-450. <http://digitalcommons.unl.edu/managementfacpub/143>
- Petrides, K., & Furnham, A. (2003). Trait emotional intelligence. Behavioral validation in two studies of emotion recognition and reactivity to mood induction. *European Journal of Personality*, 17(1), 39-57. <https://doi.org/10.1002/per.466>
- Pettir, J., Roberts, R., Lewinsohn, P., Seeley, J., & Yaroslavsky, I. (2011). Developmental relations between perceived social support and depressive symptoms through emerging adulthood. Blood is thicker than water. *Journal of Family Psychology*, 25(1), 127-136. <https://doi.org/10.1037/a0022320>
- Piechowski, M. (1997). Emotional giftedness. The measure of intrapersonal intelligence. In N. Colangelo & G. Davis (Eds.), *Handbook of gifted education* (pp. 366-381). <https://www.positivedisintegration.com/Piechowski1997c.pdf>
- Pishghadam, R. (2009). Emotional and verbal intelligences in language learning. *Iranian Journal of Language Studies*, 3, 43-64. https://www.researchgate.net/publication/26571143_Emotional_and_Verbal_Intelligences_in_Language_Learning
- Post, S. (2005). Altruism, happiness and health. *International Journal of Behavioral Medicine*, 12(2), 66-77. <https://greatergood.berkeley.edu/images/uploads/PostAltruismHappinessHealth.pdf>
- Porfeli, E., Lee, B., & Vondracek, F. (2013). Identity development and careers in adolescents and emerging adults: content, process, and structure. In W. Walsh, M. Savicakas, & P. Hartung (Eds.), *Handbook of Vocational Psychology* (pp. 133-154). Routledge.
- Pressman, S., Gallagher, M., & Lopez, S. (2013). Is the emotion-health connection a firstworld problem? *Psychological Science*, 24, 544-549. <https://doi.org/10.1177/0956797612457382>.
- Pulido, F., y Herrera, F. (2018). Relaciones entre felicidad, inteligencia emocional y factores sociodemográficos en secundaria. *Anuario de psicología*, 48(1), 34-42. <http://revistes.ub.edu/index.php/Anuariopsicologia/article/download/27479/28418>
- Reifman, A., & Grahe, J. (2015). Introduction to the special issue of emerging adulthood. *Emerging Adulthood*, 4(3), 135-141. <https://doi.org/10.1177/2167696815588022>

- Reifman, A., Arnett, J., & Colwell, M. (2007). Emerging adulthood. Theory, assessment, and application. *Journal of Youth Development*, 2(1), 1-12.
<https://doi.org/10.5195/jyd.2007.359>
- Riediger M., & Freund A. (2004). Interference and facilitation among personal goals: differential associations with subjective well-being and persistent goal pursuit. *Personality and Social Psychological Bulletin*, 30(12), 1511–1523.
<https://doi.org/10.1177/0146167204271184>
- Roberts, R. (2013). *Emotions in the moral life*. Cambridge University Press.
- Roberts, B., Walton, K., & Viechtbauer, W. (2006). Patterns of mean-level change in personality traits across the life course. A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 132(1), 1–25. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.1.1>
- Roberts, B., Kuncel, N., Shiner, R., Caspi, A., & Goldberg, L. (2007). The power of personality. The comparative validity of personality traits, socioeconomic status, and cognitive ability for predicting important life outcomes. *Perspectives on Psychological Science*, 2(4), 313–345. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2007.00047.x>
- Rojas, M. (2016). Happiness, research, and Latin America. In M. Rojas (Eds.), *Handbook of happiness research in Latin America*. (pp. 1-13). Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-017-7203-7_1
- Rojas, E. (2001). *Una teoría de la felicidad*. Dossat.
- Ryan, R., & Deci, E. (2019). Research on intrinsic and extrinsic motivation is alive, well, and reshaping 21st-century management approaches. Brief reply to Locke and Schattke. *Motivation Science*, 5(4), 291–294. <https://doi.org/10.1037/mot0000128>
- Ryff, C. (1989). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction. New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 35-55.
<https://doi.org/10.1177/016502548901200102>
- Ryff, C., & Singer, B. (2013). Know thyself and become what you are. A eudaimonic approach to psychological well-being. In A. Delle (Ed.), *Happiness studies. The exploration of happiness* (pp. 97–116). Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-007-5702-8_6
- Ryff, C. (2014). Psychological well-being revisited. Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28.
<https://doi.org/10.1159/000353263>

- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/dugg-p24e-52wk-6cdg>
- Santos, L. (Productor). (7 de octubre del 2019). “*Mistakenly seeking solitude*” (T1 E4) [Episodio de Podcast]. The Happiness Lab.
<https://www.happinesslab.fm/season-1-episodes/mistakenly-seeking-solitude>
- Schulenberg, J., Sameroff, A., & Cicchetti, D. (2004). The transition to adulthood as a critical juncture in the course of psychopathology and mental health. *Development and Psychopathology*, 16(4), 799–806. <https://doi.org/10.1017/S0954579404040015>
- Schwartz, S. J., Coté, J., & Arnett, J. (2005). Identity and agency in emerging adulthood. Two developmental routes in the individualization process. *Youth & Society*, 37, 201–229. <https://doi.org/10.1177/0044118X05275965>
- Scholl, B., & Leslie, A. (1999). Modularity, Development and theory of mind. *Mind and Language*, 14(1), 131–153. <https://doi.org/10.1111/1468-0017.00106>
- Seligman, M. (2002). *La auténtica felicidad*. Free Press.
- Seligman, M. (2011). *Flourish. A visionary new understanding of happiness and well-being*. Atria.
- Shaughnessy, J., Zechmeister, E., y Shaughnessy, J. (2007). *Métodos de investigación en psicología* (7.ª ed.). McGraw-Hill.
- Sharon, T. (2015). Constructing adulthood. Markers of adulthood and well-being among emerging adults. *Emerging Adulthood*, 4(3), 161-167.
<https://doi.org/10.1177/2167696815579826>
- Sheldon, K. (2005). Positive value change during college. Normative trends and individual differences. *Journal of Research in Personality*, 39(2), 209-223.
<http://web.missouri.edu/~sheldonk/pdfarticles/JRP05.pdf>
- Sheldon, K. (2013). Individual daimon, universal needs, and subjective well-being. Happiness as the natural consequence of a life well lived. In A. S. Waterman (Ed.), *The best within us. Positive psychology perspectives on eudaimonia* (pp. 119-137). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14092-007>
- Sheldon, K., Elliot, A., Ryan, R., Chirkov, V., Kim, Y., Wu, C., & Sun, Z. (2004). Self-concordance and subjective well-being in four cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 35(2), 209–223. <https://doi.org/10.1177/0022022103262245>

- Sheldon, K., & Kasser, T. (1995). Coherence and congruence. Two aspects of personality integration. *Journal of Personality and Social Psychology*, *68*, 51-84.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.3.531>
- Simon, R. W., & Barrett, A. E. (2010). Non-marital romantic relationships and mental health in early adulthood. Does the association differ for women and men? *Journal of Health and Social Behavior*, *51*, 168–182. <https://doi.org/10.1177/0022146510372343>
- Skhirtladze, N., Van Petegem, S., Javakhishvili, N., Schwartz, S., & Luyckx, K. (2019). Motivation and psychological need fulfillment on the pathway to identity resolution. *Motivation and Emotion*, *43*, 894-905.
<https://doi.org/10.1007/s11031-019-09795-5>
- Skhirtladze, N., Javakhishvili, N., Schwartz, S., Beyers, W., & Luyckx, K. (2016). Identity processes and statuses in post-Soviet Georgia. Exploration processes operate differently. *Journal of Adolescence*, *47*, 197–209. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2015.08.006>
- Skulborstad, H., & Hermann, A. D. (2016). Individual difference predictors of the experience of emerging adulthood. *Emerging Adulthood*, *4*, 168–175.
<https://doi.org/10.1177/2167696815579820>
- Snyder, C., Harris, C., Anderson, J., Holleran, S., Irving, L., Sigmon, S., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, P., & Harney, P. (1991). The will and the ways. Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, *60*(4), 570-585. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.4.570>
- Sommer, B., y Sommer, R. (2001). *La investigación del comportamiento*. Oxford University Press.
- Stoica, C. (2015). Sleep, a predictor of subjective well-being. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, *187*, 443 – 447. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.03.083>
- Suárez, J., Maiz, F., y Meza, M. (2010). Inteligencias múltiples. Una innovación pedagógica para potenciar el proceso enseñanza aprendizaje. *Investigación y Postgrado*, *25*(1), 81-94.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=65822264005>
- Sugimura, K., & Shimizu, N. (2010). Identity development in the learning sphere among Japanese first-year university students. *Child and Youth Care Forum*, *40*, 25–41.
<https://doi.org/10.1007/s10566-010-9119-2>
- Syed, M., & Mitchell, L. L. (2013). Race, ethnicity, and emerging adulthood. Retrospect and prospects. *Emerging Adulthood*, *1*, 83–95. <https://doi.org/10.1177/2167696813480503>

- Tamnes, C.K., Ostby, Y., Fjell, A.M., Westlye, L.T., Due-Tønnessen P., & Wallhovd, K.B. (2010). Brain maturation in adolescence and young adulthood. Regional age-related changes in cortical thickness and white matter volume and microstructure. *Cerebral Cortex*, 20(3), 534-548. <https://doi.org/10.1093/cercor/bhp118>
- Tapia, A., Tarragona, M., y Gónzales, M. (2012). *Psicología positiva*. Trillas.
- Tenney, E., Poole, J., & Diener, E. (2016). Does positivity enhance work performance? Why, when, and what we don't know. *Research in Organizational Behavior*. 36, 27-46. <https://doi.org/10.1016/j.riob.2016.11.002>.
- Tjan, A. K. (11 de febrero del 2015). 5 ways to become more self-aware. *Harvard Business Reviw*. <https://hbr.org/2015/02/5-ways-to-become-more-self-aware>
- Torralba, F. (2010). *Inteligencia espiritual*. Plataforma.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. (2006). Regulation of positive emotions. Emotion regulation strategies that promote resilience. *Journal of Happiness Studies*, 8(3), 311–333. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9015-4>
- Tweed, R., Mah , E., & Gidgeon, L. (2019). Bringing coherence to positive psychology. Faith in humanity. *The Journal of Positive Psychology*, 15. 1-13. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1725605>
- Underwood, L. G. (2019). Refining research on joy. *The Journal of Positive Psychology*, 15(1), 1–4. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1685575>
- Vallerand, R. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Advances in experimental social psychology*, 29, 271-360. <https://lrcs.uqam.ca/wp-content/uploads/2017/07/Vallerand1997.pdf>
- Vallerand, R., & Rateller, C. F. (2002). Intrinsic and extrinsic motivation. A hierarchical model. In E. Deci & R. Ryan (Eds.), *Handbook of Self-Determination* (pp. 3-33). University of Rocheter Press.
- Vennema, S., Hetland, L., & Chalfen, K. (1999). *The Project Zero Classroom. New approaches to thinking and understanding*. Project Zero Harvard University.
- Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención Psicosocial*, 3, 87-116. <https://personal.eur.nl/veenhoven/Pub1990s/94d-fulls.pdf>

- Veenhoven, R. (2008). Healthy happiness. Effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care. *Journal of Happiness Studies*, 9, 449-469. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9042-1>
- Veenhoven, R. (2012). Happiness. Also known as life satisfaction and subjective well-being. In K.C. Land & A. Michalos (Eds.), *Handbook of Social Indicators and Quality of Life Research* (pp.63-77). Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-007-2421-1_3.
- Veroude K., Jolles, J., Croiset, G., & Lydia Krabbendam (2013). Changes in neural mechanisms of cognitive control during the transition from late adolescence to young adulthood. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 5, 63-70. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2012.12.002>.
- Viner, R., Ozer, E., Denny, S., Marmot, M., Resnick, M., Fatusi, A., & Currie, C. (2012). Adolescence and the social determinants of health. *The Lancet*, 379, 1641–1652. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60149-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60149-4)
- Vosylis, R., Erentaite, R., & Crocetti, E. (2017). Global versus domain-specific identity processes. Which domains are more relevant for emerging adults? *Emerging Adulthood*, 1, 1-10. <https://doi.org/10.1177/2167696817694698>
- Walker, J. V., & Peterson, G. W. (2012). Career thoughts, indecision, and depression. Implications for mental health assessment in career counseling. *Journal of Career Assessment*, 20, 497–506. <https://doi.org/10.1177/1069072712450010>
- Wall, J., Law, A. K., Zhu, M., Munro, D., Parada, F., & Young, R. A. (2015) Understanding goal-directed action in emerging adulthood. Conceptualization and method. *Emerging Adulthood*, 1, 1-10. <https://doi.org/10.1177/2167696815610695>
- Webster, J. D., Weststrate, N.M., Ferrari, M., Munroe, M., & Pierce, T.W. (2017). Wisdom and meaning in emerging adulthood. *Emerging Adulthood*, 6(2), 1-19. <https://doi.org/10.1177/2167696817707662>
- Weiser, E. (2012). Associations Between positive and negative affect and 12-month physical disorders in a national sample. *Journal of clinical psychology in medical settings*, 19, 197-210. <https://doi.org/10.1007/s10880-011-9277-9>.
- Wierzbicka, A. (2004). Happiness in cross-linguistic and cross-cultural perspective. *Daedalus*, 133(2), 34-43. <https://doi.org/10.1162/001152604323049370>

- Wills, E. (2009). Spirituality and subjective well-being. Evidences for a new domain in the personal well-being index. *Journal of Happiness Studies*, *10*, 49–69.
<https://doi.org/10.1007/s10902-007-9061-6>
- Wilson, T., & Gilbert, D. (2005). Affective forecasting. Knowing what to want. *Current Directions in Psychological Science*, *14*, 131–134.
<https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00355.x>
- Wise, D., & Stake, J. E. (2002). The moderating roles of personal and social resources on the relationship between dual expectations and well-being. *Journal of Social Psychology*, *142*(1), 109-119. <https://doi.org/10.1080/00224540209603889>
- Wojcik, S. P., & Ditto, P. H. (2014). Motivated Happiness. *Social Psychological and Personality Science*, *5*(7), 825–834. <https://doi.org/10.1177/1948550614534699>
- Wong, P. (2012). Introduction. A quiet positive revolution. In M.J. McDonald (Eds), *Positive Psychology of Meaning and Spirituality*. (pp. 1-11). Purpose Research.
- Wright, R. (2017). *Why Buddhism is right*. Simon & Schuler.
- Yalcin, I., & Malkoc, A. (2015). The relationship between meaning in life and subjective well-being. Forgiveness and hope as mediators. *Journal of Happiness Studies*, *16*(4), 915-929.
<https://doi.org/10.1007/s10902-014-9540-5>
- Yamamoto, J. (2016). The social psychology of Latin American happiness. In M. Rojas (Ed.), *Handbook of Happiness Research in Latin America* (pp. 31-49). Springer.
https://www.researchgate.net/publication/283961245_Handbook_of_Happiness_Research_in_Latin_America
- Yamamoto, J. (2017). *Un modelo de bienestar subjetivo para Lima* [Tesis para optar por el grado de docto, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositoria de la Pontificia Universidad Católica del Perú.
http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/7682/YAMAMOTO_SUDA_JORGE_MODELO_BIENESTAR.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Yamamoto, J., Feijoo, A. R., & Lazarte, A. (2008). Subjective well-being. An alternative approach. In J. Copestake (Ed.), *Wellbeing and development in Peru. Local and universal views confronted*. (pp. 61-101). Palgrave McMillian.

- Young, R. A., & Valach, L. (2008). Action theory. An integrative paradigm for research and evaluation in career. In J. A. Athanasou & R. Esbroeck (Eds.), *International handbook of career guidance* (pp. 643–657). Springer.
- Young, R. A., Marshall, S.K., Foulkes, K., Haber, C., Lee, C.S., Penner, C. & Rostram, H. (2011). Counseling for the transition to adulthood as joint, goal-directed action. *Journal of Vocational Behavior*, 79, 325–333. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2011.02.005>
- Young, R. A., Sheila, M., Leah, W., Green, A., Klubben, L., Parada, F., Polak, E., Socholotiuk, K., & Zhu, Ma (2014). Transition to adulthood as a peer project. *Emerging Adulthood*, 3(3), 1-13. <https://doi.org/10.1177/2167696814559304>
- Zarrett, N., & Eccles, J. (2006). The passage to adulthood. Challenges of late adolescence. *New directions for youth development*, 111(7) 13-28. <https://doi.org/10.1002/yd.179>





APÉNDICES

APÉNDICE 1: ESCALA DE FELICIDAD DE ALARCÓN

Escala de Felicidad de Lima – EFL

Le agradeceremos marcar con una X el cuadrado que muestre su grado de acuerdo o desacuerdo

	CUESTIONARIO	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Ni acuerdo ni desacuerdo	Desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
1.	En la mayoría de las cosas, mi vida está cerca de mi ideal.					
2.	Siento que mi vida está vacía.					
3.	Las condiciones de mi vida son excelentes.					
4.	Estoy satisfecho con mi vida.					
5.	La vida ha sido buena conmigo.					
6.	Me siento satisfecho con lo que soy.					
7.	Pienso que nunca seré feliz.					
8.	Hasta ahora, he conseguido las cosas que son importantes para mí.					
9.	Si volviera a nacer, no cambiaría casi nada en mi vida.					
10.	Me siento satisfecho porque estoy donde tengo que estar.					
11.	La mayoría del tiempo me siento feliz.					
12.	Es maravilloso vivir.					
13.	Por lo general me siento bien.					
14.	Me siento inútil.					
15.	Soy una persona optimista.					
16.	He experimentado la alegría de vivir.					
17.	La vida ha sido injusta conmigo.					
18.	Tengo problemas tan hondos que me quitan la tranquilidad.					
19.	Me siento un fracasado.					
20.	La felicidad es para algunas personas, no para mí.					
21.	Estoy satisfecho con lo que hasta ahora he alcanzado.					
22.	Me siento triste por lo que soy.					
23.	Para mí, la vida es una cadena de sufrimientos.					
24.	Me considero una persona realizada.					
25.	Mi vida transcurre plácidamente.					

26.	Todavía no he encontrado sentido a mi existencia.					
27.	Creo que no me hace falta nada.					



APÉNDICE 2: CUESTIONARIO DE INTELIGENCIAS

MÚLTIPLES (CUIM)

CUESTIONARIO CUIM

Edad: _____ Sexo: F-M

Institución Educativa (Universidad): _____

Carrera: _____

Fecha de Hoy: Día: _____ Mes: _____ Año: _____

INSTRUCCIONES

A continuación hay una serie de frases. Ud. tiene que decidir si lo dicho en esas frases es o no cierto en su caso. Para responder, use la escala situada abajo. Si piensa que lo dicho en la frase es totalmente cierto en su caso. Marque con una equis (X) el número 7. Si piensa que lo dicho en la frase de ninguna manera es cierto en su caso, marque con una equis (X) el número 1. Si piensa que lo dicho en la frase es más o menos cierto en su caso, escriba el número entre el 1 y el 7 que mejor lo describa a us

1 2 3 4 5 6 7

De ninguna manera es
cierto en mi caso

Es totalmente cierto en
mi caso

N°	Frases	1	2	3	4	5	6	7
1	Me doy un tiempo exclusivo para pensar sobre los grandes asuntos de la vida							
2	Normalmente, yo sé cuáles son mis sentimientos sobre algo.							
3	Reconozco con facilidad mis emociones							
4	Me es fácil describir lo que siento.							
5	A menudo, me planteo preguntas acerca de los valores y creencias de las personas.							
6	La gente me ve como una persona solitaria							
7	He asistido al psicólogo, orientador o tutor para aprender más sobre mí.							
8	Tengo una afición o interés especial que guardo sólo para mí							
9	Yo prefiero pasar una tarde libre en casa que en una fiesta							
10	Mi manera de ser afecta cómo yo aprendo							

APÉNDICE 3: CONSENTIMIENTO INFORMADO

El propósito de esta **ficha de consentimiento** es proveer al participante en esta investigación una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participante.

La presente investigación es conducida por Bruno Rebagliati Beltroy de la Universidad de Lima. La meta de este estudio es hallar la relación entre felicidad y la inteligencia intrapersonal

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá completar los test. Esto tomará aproximadamente 35 minutos de su tiempo.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del mismo en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguno de los ítems del cuestionario le parecen incómodos, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas. Desde ya le agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por_____ . He sido informado (a) de que la meta de este estudio es _____.

Me han indicado también que tendré que responder tests, lo cual tomará aproximadamente _____ minutos. Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a **Bruno Rebagliati al teléfono 981108253**.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar a Bruno Rebagliati al teléfono anteriormente mencionado.

Nombre del Participante

Firma del Participante

Fecha

**APÉNDICE 4: PERMISOS DE APLICACIÓN PARA EL
CUESTIONARIO DE INTELIGENCIAS MÚLTIPLES
(CUIM)**

Mensaje 1.

Vía: Correo Electrónico

Emisor de Mensaje: Bruno Rebagliati

Destinatario: Jaime Aliaga Tovar

Fecha: 17-06-16

Hora: 15:14 p.m.

Buenas tardes Sr. Aliaga,

*Mi nombre es **Bruno Rebagliati Beltroy**, actualmente me encuentro realizando mi internado en la carrera de **Psicología** en la **Universidad de Lima**.*

*El motivo del presente correo es solicitar su permiso para poder utilizar el **Cuestionario CUIM** que mide las **Inteligencias Múltiples Propuestas por Gardner** únicamente con el fin de realizar mi proyecto de tesis.*

*Mi proyecto consiste en una investigación cuantitativa que busca hallar una correlación entre **Felicidad e Inteligencia Intrapersonal**, por lo que su prueba sería ideal para medir el segundo constructo. El presente proyecto está siendo supervisado por el profesor **Luis Miguel Escurra**.*

Quedo atento a su comunicación y de antemano aprovecho para agradecerle por su tiempo y atención.

Reciba de mi parte un cordial saludo,

Bruno Rebagliati

Mensaje 2.

Vía: Correo electrónico

Emisor de Mensaje: Jaime Aliaga Tovar

Destinatario: Bruno Rebagliati

Fecha: 17-06-16

Hora: 15:27 p.m.

Estimado Bruno Rebagliatti, le agradezco su saludo e intención de utilizar el CUIM como instrumento de captura de información en su Tesis. A su solicitud, que demuestra un comportamiento ético, le digo que le le autorizo a hacer uso del mismo. Por favor, mantengME INFORMADO de la realización de su investigación. Asimismo, preséntele mi cordial saludo a Don Miguel Escurra Mayaute, distinguido colega y amigo.

Dios guarde a Ud.

Dr. Jaime Aliaga Tovar

APÉNDICE 5: PERMISO DE APLICACIÓN PARA LA ESCALA DE FELICIDAD DE ALARCÓN

Solicitud para Utilizar Instrumento Psicológico

Fecha:

Yo SEYNAUDO ALARCÓN NAPURÍ identificado con el
DNI 07714605 brindo autorización a BRUNO REBAGUATI para utilizar
el instrumento ESCALA DE FELICIDAD en el desarrollo de su tesis
para optar por el grado de Licenciatura en la carrera de Psicología. Por medio de la presente
doy autorización al solicitante para utilizar el instrumento y realizar la aplicación del
mismo. El solicitante se compromete dar una devolución de los resultados si estos son
solicitados.



Firma



Firma del Solicitante