



**ESTUDI DE LA INTEL·LIGÈNCIA
EMOCIONAL PERCEBUDA EN RELACIÓ
AMB L'ANSIETAT I LES HABILITATS
SOCIALS EN ESTUDIANTS
UNIVERSITARIS**

Treball de Final de Grau realitzat per:

Emma Cortadella Martínez

Tutora: Elisabet Serrat Sellabona

Grau en Psicologia

Facultat d'Educació i Psicologia

Universitat de Girona

Curs 2020-2021

Índex

1. Introducció	1
1.1. Justificació	1
1.2. Aproximació conceptual	2
1.2.1. Intel·ligència Emocional	2
1.2.2. Ansietat en universitaris	4
1.2.3. Habilitats Socials	5
2. Objectius del treball	6
3. Metodologia	6
3.1. Participants	7
3.2. Instruments	7
3.2.1. Avaluació de la Intel·ligència Emocional Percebuda	7
3.2.2. Avaluació de l'Ansietat	8
3.2.3. Avaluació de les Habilitats Socials	8
3.3. Procediment	9
3.3.1. Anàlisi de les dades	9
4. Resultats	11
5. Discussió i Conclusions	15
6. Referències bibliogràfiques	19
7. Annexes	23

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL, ANSIETAT I HABILITATS SOCIALS

Resum

Aquest treball vol estudiar la relació entre la Intel·ligència Emocional Percebuda, l'Ansietat i les Habilitats Socials en els estudiants universitaris. Concretament, en les carreres de Psicologia i Ciències Polítiques, per així també poder estudiar possibles diferències entre aquestes. Es van passar tres instruments (TMMS-24, STAI i EHS) a 54 participants. Els resultats han mostrat que hi ha una relació indirecta significativa entre les dimensions de Claredat i Reparació Emocional i les dues dimensions de l'Ansietat (A/E i A/R). També s'ha vist una relació significativa però directa entre les mateixes dimensions de la Intel·ligència Emocional Percebuda i les Habilitats Socials dels universitaris. En comparar les dues carreres universitàries, també es va poder veure una diferència significativa en l'ansietat i les habilitats socials, els estudiants de Ciències Polítiques tendeix a puntuar més alt en Ansietat i més baix en Habilitats Socials.

Paraules claus: Intel·ligència Emocional, Ansietat, Habilitats Socials, Atenció, Reparació i Claredat.

Abstract

This paper aims to study the relationship between Perceived Emotional Intelligence, Anxiety and Social Skills in university students. Specifically, in the fields of Psychology and Political Science, in order to study possible differences between them. Three instruments (TMMS-24, STAI and EHS) were administered to 54 participants. The results showed that there was a significant indirect relationship between the dimensions of Emotional Clarity and Emotional Repair and the two dimensions of Anxiety (A/E and A/R). There was also a significant but direct relationship between the same dimensions of Perceived Emotional Intelligence and the Social Skills of university students. When comparing the two university degrees, it was also possible to see a significant difference in anxiety and social skills, with Political Science students tending to score higher in Anxiety and lower in Social Skills.

Key words: Emotional Intelligence, Anxiety, Social Skills, Attention, Repair and Clarity.

1. Introducció

1.1. Justificació

Després d'haver estat aquests quatre anys de carrera vivint a Girona i gaudint de la vida universitària, he pogut veure els factors que prenen més rellevància dins el dia a dia dels estudiants universitaris.

Quan vaig haver de pensar en el meu tema del TFG no tenia gens clar per on tirar. Buscant temes que em podrien interessar vaig arribar a la Intel·ligència Emocional (IE) i a tota la importància que avui en dia se li està donant. És un concepte pel qual com més llegia sobre ell més volia saber i aprendre. Arribat en aquest punt, vaig haver de buscar variables amb les quals poder relacionar-la i així poder extreure un estudi en el qual basar el meu TFG. Com he dit, actualment hi ha molts estudis sobre la IE i moltes variables amb les quals ha estat relacionada. A vegades, tanta informació fa que no sàpigues què agafar i que no agafar de referència. Finalment, vaig decidir portar-m'ho al meu terreny més proper i mirar al meu voltant. Aquí va ser on, observant els meus companys i companyes i pensant en com havien sigut aquests anys de carrera, vaig decidir les altres dos variables.

En primer lloc, vaig pensar en l'ansietat, tal com diuen molts estudis, és un sentiment que tot estudiant viu. En les èpoques d'exàmens i entregues finals tot gira al voltant d'aquesta ansietat i patiment constant per a donar el millor d'un mateix i extreure'n els resultats més adients amb aquest esforç. Per això, va ser en la primera variable que vaig pensar, l'ansietat i com aquesta afecta el nostre dia a dia universitari.

En segon lloc, em vaig preguntar que ha fet que aquesta experiència hagi estat tan bona. La resposta a aquesta pregunta va ser la vida social, les amistats i relacions amb els meus companys i companyes del grau. Em vaig adonar de la importància d'haver tingut aquestes persones al meu costat i em vaig plantejar com una persona que no havia pogut tenir la sort que jo he tingut a l'haver trobat gent així ha pogut gaudir i aprendre de l'experiència universitària. Va ser aquí on em vaig plantejar la

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL, ANSIETAT I HABILITATS SOCIALS

importància de les habilitats socials en aquesta etapa de la nostra vida i on vaig decidir que aquesta seria la meva tercera variable.

Partint d'aquestes dues variables, s'ha vist en diversos estudis com estan relacionades amb la IE. Com millor IE tingui l'estudiant, millor sabrà gestionar l'ansietat durant la carrera. Paral·lelament, també hi ha diversos estudis que afirmen que la IE està molt relacionada amb les relacions socials dels universitaris. Amb tot això, i donant especial importància a tenir una bona intel·ligència emocional i a entrenar-la, en aquest treball es vol veure la relació d'aquestes tres variables.

1.2. Aproximació conceptual

En aquest apartat s'introduiran teòricament les diferents variables estudiades en aquest treball. Primer es parlarà de la intel·ligència emocional, seguidament de l'ansietat i, finalment, de les habilitats socials. A més de fer una aproximació teòrica de cada una d'elles també es concretarà en com aquestes afecten al col·lectiu universitari.

1.2.1. Intel·ligència Emocional

Avui en dia, l'intel·ligència emocional (IE) és un concepte que està molt estudiat i al qual cada cop se li està donant més importància. La nostra societat va prendre consciència sobre aquest gràcies al llibre escrit per Daniel Goleman l'any 1995, el qual va ser un best-seller mundial. Aquest autor defineix l'intel·ligència emocional com la capacitat de reconèixer les teves pròpies emocions i les dels altres, per així saber-les gestionar de la millor manera i tenir unes relacions més productives amb aquelles persones del nostre entorn. Tot i que Goleman va ser qui li va donar la fama al concepte, aquest va ser creat per Salovey i Mayer (1990).

S'està veient que aquest concepte té una gran influència en diversos aspectes de la vida diària d'una persona. Per aquesta raó, ha estat relacionat amb molts conceptes de diferents àmbits. Alguns exemples serien l'ansietat, la depressió, el rendiment acadèmic, etc. (K. C. H. Zhoc et al., 2019; Cazalla-Luna et al., 2014, ; Rodríguez de Ávila, Amaya-Agudero i Argota-Pineda, 2011).

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL, ANSIETAT I HABILITATS SOCIALS

Per entendre millor la IE i perquè té una influència important amb diferents variables, s'ha d'explicar el model de IE de Mayer i Salovey (1997). Tal com recullen Extrema i Fernández-Berrocal (2004), és el plantejament científic que ha tingut més suport empíric. Aquest exposa que les persones amb una bona intel·ligència emocional tenen més destresa a l'hora de percebre, comprendre i manejar les seves pròpies emocions i a la vegada extrapolar-les cap als altres (Mayer i Salovey, 1997; citat per Extrema i Fernández-Berrocal, 2004).

Com s'ha vist en estudis com el de Salguero et al. (2011), les habilitats emocionals prenen un paper molt important a l'hora de predir molts aspectes de la vida dels adolescents. En aquest estudi assenyalen que aquelles persones que mostren millors destreses per identificar les seves emocions i les dels altres, mostren també millors destreses amb les relacions socials així com menys estrès i tensió (Salguero, Fernández-Berrocal, Ruiz-Aranda, Castillo i Palomera (2001)).

Aquesta concepció de la intel·ligència emocional ha estat vista i definida de diverses maneres, tot i això, fa temps que es va arribar a una acceptació general del que aquesta consta de dos constructes. La IE com a tret, la percepció de la persona sobre com fa ús de les seves emocions i després està la perspectiva de la IE com habilitats, que veuen aquesta com una habilitat cognitiva.

Per tant, aquest estudi vol avaluar la intel·ligència emocional percebuda (IEP), el grau d'habilitats que la persona pensa que té sobre les seves capacitats emocionals. Això es durà a terme mitjançant una escala dels mateixos Salovey et al. (1995) on s'avalua l'expressió, el maneig i el reconeixement de les emocions.

Aquest instrument consta de tres dimensions les quals s'han d'explicar per entendre que es vol avaluar amb aquest estudi. La primera és l'Atenció Emocional, aquella percepció que la persona té de les seves emocions. La segona és la Claredat Emocional, la percepció que és té sobre la comprensió dels propis estats emocionals. I per últim, la Reparació Emocional, percepció que és té sobre la capacitat per regular aquestes emocions (Fernández-Berrocal, 2004).

El que es té molt clar sobre aquest constructe és que adquirir una bona IE fa que diversos aspectes del dia a dia d'una persona millorin, com per exemple, les

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL, ANSIETAT I HABILITATS SOCIALS

relacions interpersonals, la solució de problemes, l'estrès, entre molts altres. Unes bones capacitats emocionals faran que la vida d'una persona que s'està formant pugui tenir una millor adaptació al context i un millor afrontament de les circumstàncies que vagin apareixent durant aquesta etapa (Goleman, 2001; Mayer i Salovey, 1997). Tot això pot ajudar a assolir els èxits tant de la vida quotidiana com de la professional.

1.2.2. Ansietat en universitaris

Totes les persones han patit o pateixen ansietat en algun moment de la seva vida. Per desgràcia no li podem posar fi a aquesta emoció negativa, però sí que podem aprendre a saber gestionar-la de la millor manera i que aquesta ens afecti mínimament.

L'ansietat és caracteritzada per una sensació desagradable i inquietant que sorgeix d'una situació on l'individu es veu amenaçat sigui de veritat o no (Cardona-Arias, Pérez-Restrepo, Rivera-Ocampo, Gómez-Martínez i Reyes, 2014). Aquest concepte s'ha de saber diferenciar si és patològic o no. L'ansietat patològica és aquella que no permet a la persona solucionar el problema que li crea ansietat, fent que aquesta es torni crònica. En canvi, l'ansietat no patològica sorgeix com a resposta d'un estímul tant extern com intern i pot servir per a solucionar el problema i fins i tot evitar-lo (Garcia, s.f. ; citat per Rodríguez de Ávila, Amaya-Agudero i Argota-Pineda, 2011).

Dins la població universitària hi ha una alta prevalença d'ansietat, fent que aquest afecti en diferents aspectes de la vida de l'estudiant, com poden ser les relacions entre iguals, el rendiment acadèmic o el benestar emocional (Rodríguez de Ávila, Amaya-Agudero i Argota-Pineda, 2011).

És important també recalcar la diferència entre ansietat-estat (A/E) i ansietat-tret (A/R). En aquest estudi es volen avaluar les dues, però no es poden treure les mateixes conclusions, ja que són conceptes diferents. L'ansietat-estat és una condició emocional transitòria que pot sentir una persona, caracteritzada per sentiments subjectius conscientment percebuts, de tensió i aprensió, a més d'una hiperactivitat del sistema nerviós automàtic. Aquest estat pot variar amb el temps i

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL, ANSIETAT I HABILITATS SOCIALS

ser més o menys intensa. Per altra banda, l'ansietat-tret es una condició més estable on el subjecte percep les situacions com amenaçants o estressants (Spielberger, Gorsuch i Lushene, 1970; 2008).

Com s'ha vist en estudis com els de Salvorey et al (2002) amb una mostra d'estudiants universitaris, existeixen correlacions negatives entre la IEP i l'ansietat, en les diferents dimensions d'aquestes. Altres estudis com el de Salguero Noguera i Iruarrizaga Díez (2006) també van trobar que les persones que presentaven una bona claredat i reparació emocional tendeixen a tenir nivells més baixos d'ansietat.

En un estudi realitzat per Mesa Castro (2019) amb professionals de la infermeria, també van sortir resultats d'aquesta relació entre la IEP i l'ansietat. Com a resultats més elevats en claredat i reparació emocional, s'observen resultats més baixos en ansietat, tant A/E com A/R.

1.2.3. Habilitats Socials

Les persones som éssers socials, tenim una tendència natural a establir relacions amb altres individus, per aquesta raó, és fonamental disposar d'unes bones habilitats socials per a poder tenir unes relacions interpersonals satisfactòries (Hidalgo i Abarca, 1990). Segons Garcia (2005), ens referim a habilitats socials com aquelles conductes necessàries per a poder relacionar-nos i interactuar entre els nostres iguals d'una manera mútuament satisfactòria i efectiva.

Aquestes habilitats socials (HS) estan caracteritzades per ser conductes apreses durant el procés de socialització de la família, l'escola i la comunitat. Tenen uns components motors, emocionals i cognitius que fan que les persones tinguin unes conductes o unes altres. A més, aquestes relacions on es veuen les diferents habilitats, sempre són bidireccionals, és a dir, hi són participes més d'una persona (Fernández, 2007; citat per Morales, Barrera, Veytia, i González, 2018).

Aquelles persones amb unes bones habilitats socials tenen la capacitat d'expressar els seus sentiments i de comprendre els dels altres, són persones capaces de resoldre els problemes de la vida diària pensant tant en ells mateixos com en els altres (Morales, Barrera, Veytia, i González, 2018). Bàsicament podríem dir que tenir

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL, ANSIETAT I HABILITATS SOCIALS

una bona empatia proporciona unes millors i menys agressives relacions intrapersonals (Escoda, Guiu, i Benet, 2010).

Estudis realitzats per Extremera-Pachero i Fernández-Berocal (2004) on es volia mirar la relació de la IE amb la qualitat de les relacions interpersonals i l'empatia en estudiants universitaris, es va trobar que aquells estudiants que amb nivells alts en maneig emocional mostraven millor implicació empàtica. A més, altes puntuacions en claredat i reparació emocional es van associar a una millor capacitat a adoptar la perspectiva d'una altra persona durant situacions de la vida quotidiana, és a dir, ser capaç de veure les coses des del punt de vista de l'altre.

2. Objectius del treball

Hi ha diversos estudis que s'han dedicat a mirar la relació entre aquestes variables explicades anteriorment, tot i això, no s'ha trobat cap que les estudiï juntes i amb els instruments que es faran servir en aquest treball. A més, hi ha estudis que han mirat aquestes variables en diferents professions o carreres universitàries, però la comparació que es vol fer en aquest treball tampoc s'ha trobat en cap estudi cercat.

Per tal de poder aprofundir en com els universitaris creuen que identifiquen i regulen les seves emocions i relacionar-ho amb l'ansietat que senten i les habilitats socials que tenen, els objectius principals d'aquest estudi són els següents:

- Aprofundir en la relació de la Intel·ligència Emocional i l'Ansietat en estudiants universitaris.
- Aprofundir en la relació de la Intel·ligència Emocional i les Habilitats Socials en universitaris.
- Observar les possibles diferències entre els universitaris estudiants de Psicologia i Ciències Polítiques

3. Metodologia

3.1. Participants

En aquest estudi van participar 54 estudiants universitaris d'entre 20 i 32 anys (M=22.3). Dels quals 30 van ser estudiants de 4t de Psicologia de la UdG (Universitat de Girona) i 24 estudiants de 4t de Ciències Polítiques de la UPF (Universitat Pompeu Fabra). A més, 41 d'aquests participants es van identificar amb el gènere femení i 13 amb el gènere masculí.

En aquesta primera taula (Taula 1) s'ensenya les principals característiques de la mostra.

Taula 1. Principals dades descriptives dels participants.

Característiques de la mostra	N = 54
Mitjana Edat	22.3
Gènere, %	
- Femení	75.9
- Masculí	24.1
Grau, %	
- Psicologia	55.6
- CCPP	44.4

3.2. Instruments

Aquest apartat està dedicat a explicar els diferents instruments que es van utilitzar per recollir les dades d'aquest estudi amb la finalitat d'analitzar-les i estudiar-les.

La IEP es va avaluar mitjançant la versió espanyola de la Trait Meta-Mood Scale. Aquesta va ser creada per Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. i Ramos, N. l'any 2004. Com el seu nom ho indica, aquesta escala consta de 24 ítems que són puntuats amb una escala tipus Likert amb un gradient de freqüència que va des d'1 («*Nada de acuerdo*») a 5 («*Totalmente de acuerdo*»).

3.2.1. Avaluació de la Intel·ligència Emocional Percebuda

Aquest instrument està compost per tres dimensions per a poder mirar de quina manera som conscients de les nostres emocions i la capacitat que tenim per a regular-les de la manera més correcta. Les dimensions són les següents:

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL, ANSIETAT I HABILITATS SOCIALS

- Atenció emocional: capacitat per a sentir i expressar les emocions adequadament. En l'estudi de Fernández-Berrocal et al. (2004) van trobar una consistència interna de 0.90 igual que en aquest estudi.
- Claredat emocional: percepció que és té sobre la comprensió dels propis estats emocionals. La consistència interna trobada pels autors en aquesta escala va ser de 0.90 i en el present estudi, de 0.92.
- Reparació emocional: capacitat per a regular els estats emocionals de la manera òptima. Els autors van trobar una consistència interna de 0.90 i en aquest estudi es va obtenir una de 0.88.

3.2.2. Avaluació de l'Ansietat

Per a poder avaluar l'ansietat es va utilitzar el qüestionari STAI: Cuestionario Ansiedad Estado-Rasgo (Spielberger, Gorsuch i Lushene, 1970;2008). Aquest instrument és un dels qüestionaris més famosos i usats per a mesurar l'ansietat. Consta de dues parts amb 20 ítems per avaluar les dues dimensions de l'ansietat. També es mesura amb una escala tipus Likert on cada pregunta es puntua en un gradient de freqüència des de 0 («Nada») a 3 («Mucho») per a la dimensió A/E i des de 0 («Casi Nunca») a 3 («Casi siempre») per a la dimensió A/R.

Aquesta primera dimensió, Ansietat Estat (A/E), avalua un estat emocional transitori i momentani, és a dir, com et sents en el moment de contestar el qüestionari. La segona dimensió, Ansietat Tret (A/R), mesura una condició més estable, propensió ansiosa que caracteritza als individus amb tendència a percebre les situacions com amenaçadores. Els estudis realitzats amb universitaris van trobar una consistència interna d'entre 0.84 i 0.93 en les dues dimensions. En aquest estudi s'ha trobat una consistència interna de 0.51.

3.2.3. Avaluació de les Habilitats Socials

Les HS es van avaluar mitjançant l'Escala d'Habilitats Socials creada per Guismero l'any 2002 per avalua les habilitats socials i l'assertivitat de les persones. Consta de 33 ítems, 28 dels quals estan relacionats amb la falta d'assertivitat o escasses habilitats socials i 5 d'ells en el sentit positiu, és a dir, amb una bona assertivitat o adequades habilitats socials. Per a cada afirmació hi ha quatre alternatives de resposta, “No me identifico en absoluto; la mayoría de las veces no me ocurre o no

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL, ANSIETAT I HABILITATS SOCIALS

lo haría”, “Más bien no tienen que ver conmigo, aunque alguna vez me ocurra”, “Me describe aproximadamente, aunque no siempre actúe o me sienta así”, “Muy de acuerdo y me sentiría o actuaría así en la mayoría de los casos”.

En l'estudi de l'autora es va trobar una consistència interna de 0.91 i en aquest estudi es va obtenir una consistència interna de 0.86.

3.3. Procediment

Durant el mes de març de 2021 es va passar en format electrònic els diferents qüestionaris per recollir les dades. Es va fer a través de *Google Forms (Annex 1)* informant els participants que es tractava d'un estudi amb finalitat acadèmica on es volia veure les relacions entre la Intel·ligència Emocional percebuda, l'Ansietat i les Habilitats Socials dels universitaris. També se'ls informava que es trigava entre uns 10-15 min en contestar els tres instruments, els quals també estaven explicats abans de començar a contestar.

Per a poder seguir endavant i començar a respondre els diferents instruments, es mostrava un consentiment informat on es recalca que era totalment confidencial i anònim, si es clicava a seguir, volia dir que acceptaven participar en l'estudi. A més, s'explicava que tenien el dret de declinar la seva participació si així ho desitjaven.

Es van enviar a través del grup de WhatsApp de 4^t de Psicologia i, gràcies a l'ajuda d'una estudiant de CCPP, també es va poder enviar pel grup de 4^t d'aquest altre grau.

3.3.1. Anàlisi de les dades

Per dur a terme l'anàlisi de les dades d'aquest estudi d'investigació s'utilitzarà el software informàtic SPSS versió 27 per a Windows. Un cop finalitzat el procés de recollida de les dades, es va crear una matriu de dades amb els resultats obtinguts durant aquest procés. En aquesta, es veuran tots els valors obtinguts de cada participant en els diferents instruments.

Seguidament, es van introduir aquestes dades al programa estadístic per a poder fer les proves necessàries per veure si s'han obtingut els resultats esperats o no. La

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL, ANSIETAT I HABILITATS SOCIALS

primera prova que es va realitzar va ser la prova de la consistència interna, a través del coeficient de fiabilitat obtingut amb l'alfa de *Cronbach*. Un cop obtingudes totes les consistències internes dels diferents instruments, es van realitzar les proves de normalitat per a saber si s'havien de fer proves paramètriques o no paramètriques.

Un cop realitzades aquestes proves, es va elaborar una anàlisi descriptiva de les puntuacions de cada variable. Posteriorment, es van fer correlacions i regressions per obtenir les diferències significatives que es volen trobar.

Primer es van fer correlacions de *Pearson* entre les puntuacions de les tres dimensions de la IE amb les puntuacions de les dues dimensions de l'Ansietat i la puntuació total de les HS. Després, també es va voler veure la relació entre Ansietat i HS, per la qual cosa també es va fer una correlació de *Pearson* entre aquestes dues variables.

Per a poder veure fins a quin punt les dimensions de la IE prediuen l'ansietat i les habilitats socials es van fer regressions lineals. Primerament entre dimensions de la IE i habilitats socials i seguidament entre les dimensions de la IE i les dimensions de l'ansietat.

Finalment, per poder mirar les diferències entre les dues carreres universitàries estudiades, es va realitzar la prova *T student* per així poder comparar mitjanes i veure si hi ha diferències significatives.

4. Resultats

Les mitjanes i desviacions estàndards de les puntuacions de les diferents variables es troben en la Taula 2.

Taula 2. Descriptius generals per a cada variable estudiada

	Mitjana	Desviació Típica
Atenció Emocional	28,33	6,18
Claredat Emocional	27,8	6,05
Reparació Emocional	27,17	6,32
Habilitats Socials	91,26	18,4
Ansietat-Estat	21,91	13,9
Ansietat-Tret	24,24	12,75

Per poder analitzar les possibles diferències entre les dimensions de la IE i les altres dos variables es va fer una correlació de Pearson. Amb això podem observar, en la Taula 3, que les dimensions de Claredat Emocional i Reparació Emocional estan significativament relacionades tant amb les Habilitats Social com amb les dues dimensions de l'ansietat. Però, aquesta relació no és la mateixa. La relació amb les habilitats social és positiva per a les dues dimensions ($r = 0.33$ i $r = 0.29$), mentre que amb l'ansietat aquesta relació és negativa (A/E: $r = -0.55$ i $r = -0.68$; A/R: $r = -0.50$ i $r = -0.72$), és a dir, inversa.

Taula 3. Correlacions entre les puntuacions en les dimensions de la IE i habilitats social i ansietat.

	Habilitats Socials	Ansietat-Estat	Ansietat-Tret
Atenció Emocional	0,1	0,07	0,16
Claredat Emocional	0,325*	-0,552**	-0,504**
Reparació Emocional	0,289*	-0,675**	-0,718**

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$.

Un cop analitzada la relació amb la IE, també es va voler veure la relació entre les puntuacions en habilitats socials i les dues dimensions de l'ansietat. Com es pot veure en els resultats en la Taula 4, també hi ha una relació significativa negativa

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL, ANSIETAT I HABILITATS SOCIALS

entre la puntuació en habilitats socials i les dues dimensions de l'ansietat (A/E: $r = -0.41$; A/R: $r = -0.57$).

Taula 4. Correlació entre les puntuacions en habilitats socials i les dues dimensions de l'ansietat.

	Ansietat-Estat	Ansietat-Tret
Habilitats Socials	-0,409**	-0,567**

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$.

Per a poder avaluar més precisament aquesta relació entre les variables, es van fer regressions lineals. Primer amb la dimensió Claredat Emocional i les variables HS i les dues dimensions de l'ansietat. Seguidament es va fer el mateix però amb la tercera dimensió de la IE, la Reparació Emocional. Per tant, les dimensions de la IEP van ser les variables dependents i les HS i l'ansietat, les independents.

Mitjançant la primera regressió (Taula 5) s'observa que l'Ansietat-Estat ($r = 0.041$) és la única variable que té una relació significativa amb la Claredat Emocional, a més aquesta és negativa. Per tant, com més Ansietat-Estat menys Claredat Emocional.

Taula 5. Regressió lineal entre la dimensió Claredat Emocional i HS i dues dimensions ansietat.

Variables del model	β	Desv. Error	Beta	t	Sig	F	R ² ajustada
Habilitats Socials	0.036	0.047	0.109	0.754	0.454	7.723	0.276
Ansietat-Estat	-0.207	0.098	-0.474	-2.102	0.041		
Ansietat-Tret	-0.19	0.119	-0.039	-1.156	0.877		

Pel que fa a la regressió lineal amb la dimensió de Reparació Emocional (Taula 6), només s'observa una relació significativa amb l'Ansietat-Tret ($r = 0.003$). Per tant, com més Ansietat-Tret, menys Reparació Emocional.

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL, ANSIETAT I HABILITATS SOCIALS

Taula 6. Regressió lineal entre la dimensió Reparació Emocional i HS i dues dimensions ansietat.

Variables del model	β	Desv. Error	Beta	t	Sig	F	R² ajustada
Habilitats Socials	-0.052	0.040	-0.152	-1.293	0.202	19.986	0.518
Ansietat-Estat	-0.088	0.084	-0.194	-1.051	0.298		
Ansietat-Tret	-0.317	0.101	-0.639	-3.134	0.003		

L'últim anàlisi de dades que es va fer en el present estudi, va ser per poder veure possibles diferències entre les dues carreres universitàries estudiades, psicologia i ciències polítiques. Per poder veure aquesta diferència s'ha dut a terme una *t Student* i s'ha mirat la diferència entre les variàncies i les mitjanes. En la Taula 7 es mostren els principals estadístics descriptius de cada un dels graus.

Taula 7. Mitjanes i desviacions estàndards de les puntuacions de les dues carreres en les diferents variables.

	<i>Psicologia</i>		<i>Ciències Polítiques</i>	
	M	DT	M	DT
Atenció Emocional	30,43	4,62	25,71	6,93
Claredat Emocional	30,77	4,01	24,08	6,19
Reparació Emocional	28,9	5,25	25	6,95
Habilitats Socials	98,77	12,29	81,88	20,6
Ansietat-Estat	17,27	10,66	27,71	15,46
Ansietat-Tret	19,53	8,46	30,13	14,8

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL, ANSIETAT I HABILITATS SOCIALS

Mitjançant la prova de Levene s'ha pogut veure que les variàncies són heterogènies en les variables d'habilitats socials ($r = 0.002$) i en les dues dimensions d'ansietat ($A/E = 0.032$ i $A/R = 0.001$). Això fa que, mirant els resultats de la t student, al ser $p < 0.05$, es mostrin diferències significatives. Aquests resultats es mostren a la Taula 8.

Taula 8. Resultats prova de Levene i Prova t Student.

	Prova de Levene	Prova t Student
Habilitats Socials	0.002	0.001
Ansietat-Estat	0.032	0.008
Ansietat- Tret	0.001	0.004

Un cop mirades aquestes dades, amb els estadístics descriptius de la Taula 7 s'observa que els estudiants de psicologia ($r = 98.77$) puntuen més alt en habilitats socials que els estudiants de ciències polítiques ($r = 81.88$). En canvi, en les dues dimensions de l'ansietat, els estudiants de ciències polítiques puntuen més alt que els estudiants de psicologia tant en ansietat-estat com en ansietat-tret ($r = 27.71$ i $r = 30.13$; $r = 17.27$ i $r = 19.53$, respectivament).

5. Discussió i Conclusions

Els resultats obtinguts en el present estudi mostren relacions significatives entre les dimensions Claredat i Reparació emocional i les Habilitats Socials i l'ansietat amb les seves dues dimensions. A més, també s'han pogut observar diferències significatives entre els estudiants de Psicologia i els estudiants de Ciències Polítiques, essent aquests segons amb tendència a sofrir més ansietat i a disposar d'inferiors habilitats socials.

Amb les anàlisis correlacionals s'ha pogut veure que aquells estudiants que perceben que tenen una bona comprensió de les emocions d'un mateix també informen de disposar d'unes bones habilitats socials. De la mateixa manera, els estudiants que afirmen tenir una capacitat per a regular les seves emocions de la millor manera també s'ha relacionat positivament en posseir unes altes habilitats socials.

De forma totalment contrària, s'observa que la tendència a patir ansietat està relacionada inversament amb disposar d'una bona claredat i reparació emocional. Això significa que, els estudiants que informen tenir nivells més alts d'ansietat, tendeixen a no saber comprendre de la manera més òptima les seves emocions ni disposar d'una adequada capacitat per a regular aquestes emocions correctament.

Aquests dos resultats van en relació amb els objectius d'aquest estudi. S'ha pogut veure una relació entre les diferents variables que s'han volgut estudiar i que aquesta hagi sigut significativa. Per tant, els primers dos objectius s'han pogut assolir.

Aquestes dades corroboren els resultats de diferents estudis que també manifesten relacions significatives negatives entre la claredat i la reparació emocionals i les dues dimensions de l'ansietat (Salvorey et al., 2002 ; Salguero Noguera i Iruarrizaga Díez, 2006). Aquelles persones amb bona claredat emocionals saben si el seu estat d'ànim és positiu o negatiu i a més, es veuen més capaces d'identificar quines emocions estan sentint, com aquestes es manifesten i per què. Això fa que aquestes disposin de nivells més baixos d'ansietat, ja que saben identificar-la i gestionar-la. En la mateixa línia, persones que es perceben capaces de regular correctament les

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL, ANSIETAT I HABILITATS SOCIALS

seves emocions també s'ha relacionat amb tenir menys símptomes d'ansietat (Salguero Noguera i Iruarrizaga Díez, 2006).

Altres estudis com el de Salguero et al. (2011) també van en relació amb els resultats d'aquest treball. Aquests fan èmfasi en la importància de tenir unes bones habilitats emocionals i com aquestes estan relacionades a tenir unes bones relacions socials. Per tant, aquelles persones que percebin que tenen unes bones competències emocionals seran més propenses a disposar també d'uniques bones habilitats socials i nivell més baixos de sentiments negatius com l'estrès o l'ansietat.

Tot i que en aquest estudi no es van extreure relacions significatives entre la dimensió d'Atenció Emocional i les altres dues variables, s'ha de remarcar que, en estudis com el d'Extrema-Pacheco i Fernández-Berrocal (2004), aquells universitaris que li prestaven massa atenció a les seves emocions també mostraven tenir un nivell de malestar personal superior i a l'hora, més malestar també per les emocions dels altres. D'això podem extreure que s'ha de trobar una balança, s'ha de saber identificar les emocions i gestionar-les de la millor manera, però saben quins són els nivells adequats d'atenció que se li ha de donar a aquestes. Per tant, s'ha de saber identificar, regular i saber quin grau d'atenció donar-li a les emocions per tal de fer front als diferents escenaris pels quals pot passar una persona en el seu dia a dia.

Les anàlisis de les regressions, confirmen les direccions de les correlacions i a més, podem extreure que la Claredat Emocional predeix significativament l'Ansietat-Estat i que la Reparació Emocional predeix significativament L'Ansietat-Tret. Això corrobora la influència significativa de la IEP sobre l'ansietat. Resultats similars es van poder veure en els estudis de Rodríguez de Ávila, Amaya-Agudero i Argota-Pineda (2011), aquests diuen que les persones que presenten més sensació d'ansietat tendeixen a disposar de menys capacitat per a reconèixer i regular les pròpies emocions.

Gràcies a les anàlisis de categories fets per a poder veure possibles diferències entre les dues carreres universitàries estudiades, també s'han pogut extreure uns resultats significatius. Encara que no s'hagin vist diferències significatives en relació amb

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL, ANSIETAT I HABILITATS SOCIALS

les tres dimensions de la IEP, sí que s'han trobat entre les habilitats socials i les dues dimensions de l'ansietat. Els estudiants de Psicologia informen disposar de superiors habilitats socials i nivells més baixos d'ansietat. Per tant, aquests universitaris serien més assertius a l'hora d'interactuar amb els altres i a la vegada, patir menys ansietat davant les situacions percebudes com a amenaçadores. Amb aquestes diferències trobades entre els universitaris, també s'assoleix l'últim objectiu del present treball.

D'aquest resultat podríem extreure moltes conclusions, tot i això, s'hauria de mirar el component més qualitatiu. Això podria haver-se donat perquè a l'hora de passar els qüestionaris i les escales, els estudiants de CCPP estaven passant per una època d'exàmens o treballs, i per això s'han identificat amb nivells més alts d'ansietat.

Per altra banda, si intentem buscar una resposta a favor de la carrera de Psicologia, podríem dir que sembla que els estudiants d'aquesta carrera estem i sortim més preparats emocionalment, fent que això també ens faci tenir millors habilitats socials. Això no aniria relacionat amb els resultats trobats per Cassaretto, Chau, Oblitas & Valdez (2003), on van veure que els professionals de la salut estan considerats entre les professions més esgotadores emocionalment, on dins d'aquest està la Psicologia. Tot i això, aquests resultats també poden venir donats perquè com a estudiants de Psicologia poden tenir més coneixements sobre els qüestionaris que es passen i com respondre a aquests perquè surti el que està millor vist o més desitgin.

Sense dubte una de les principals limitacions d'aquest estudi ha sigut la mostra. En ser aquesta d'una mida petita, els resultats no poden ser generalitzats. D'aquí es podria extreure orientacions per a futurs estudis. Seria interessant que es fecin, mitjançant una mostra més amplia, una recerca i comparació entre diferents carreres universitàries estudiant les variables d'aquest treball. Sobretot seria interessant estudiar carreres de diferents àmbits, comparar aquelles carreres més socials amb aquelles més científiques.

Una altra limitació que s'ha trobat en aquest estudi ha sigut no saber desxifrar d'on venen aquestes diferències entre carreres. Els resultats en el qüestionari STAI, en

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL, ANSIETAT I HABILITATS SOCIALS

la dimensió d'Estat, han pogut ser esbiaixades. En aquesta dimensió es preguntava com es sentien en relació amb els nivells d'ansietat en aquell moment i les respostes han pogut variar molt depenent del que estigués fent el/la participant. Això fa que d'aquí també es puguin treure orientacions futures. S'hauria d'investigar i indagar detalladament el component més qualitatiu, és a dir, perquè passa això.

Com a conclusió final, s'ha pogut veure la importància de disposar d'una bona comprensió i regulació emocional. Tenir aquestes capacitats fa que a l'hora d'afrontar situacions del dia a dia, sigui més senzill i no ens porti tants mals de cap. D'aquí es pot treure l'última línia de futur, disposar de programes d'entrenament d'aquesta IE podria fer que els nivells d'ansietat dels estudiants universitaris disminueixen i de la mateixa manera aquests també aprenguessin les competències emocionals per afrontar adversitats de la millor manera. Això faria que moltes altres variables milloressin, entre elles les habilitats socials. Tot i ser un àmbit molt estudiat i en el qual cada dia s'estan duent a terme més accions dins de l'educació obligatòria, els estudiants universitaris quedem sempre oblidats. Aquesta pràctica i entrenament de la Intel·ligència Emocional també hauria d'arribar a les aules universitàries.

6. Referències bibliogràfiques

- Andlin-Sobocki, P., & Wittchen, H. U. (2005). Cost of anxiety disorders in Europe. *European Journal of Neurology*, *12*(s1), 39–44. DOI:10.1111/j.1468-1331.2005.01196.x.
- Baltasar, S., & María, D. (2014). *Relación entre autoconcepto, ansiedad e inteligencia emocional: eficacia de un programa de intervención en estudiantes adolescentes*. (Tesi doctoral, Universitat d'Extremadura, Extremadura).
https://redined.mecd.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/133493/TD_UEX_2014_Sosa_Baltasar.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Cardona-Arias, J. A., Perez-Restrepo, D., Rivera-Ocampo, S., & Gómez-Martínez, J. (2015). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. *Diversitas*, *11*(1), 79-89. DOI: 10.15332/s1794-9998.2015.0001.05
- Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H. & Valdez, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes universitarios. *Departamento de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú*, *21*(2), 362-92.
- Cazalla-Luna, N., & Molero, D. (2014). Inteligencia emocional percibida, ansiedad y afectos en estudiantes universitarios. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, *25*(3), 56-73. [Consulta 3 de Maig de 2021]. ISSN: 1139-7853. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=338233061007>
- De Ávila, U. R., Agudelo, A. M. A., & Pineda, A. P. A. (2011). Inteligencia emocional y ansiedad en estudiantes universitarios. *Psicogente*, *14*(26), 310-320.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2005). Inteligencia emocional y diferencias individuales en el metaconocimiento de los estados

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL, ANSIETAT I HABILITATS SOCIALS

emocionales: una revisión de los estudios con el Trait Meta-Mood Scale. *Ansiedad y Estrés*, 11(2-3), 101-122.

Extremera, N., Fernández-Berrocal, P., Mestre, J. M., & Guil, R. (2004). Medidas de evaluación de la inteligencia emocional. *Revista latinoamericana de psicología*, 36(2), 209-228.

Escoda, N. P., Guiu, G., & Benet, A. (2010). Competencia emocional y habilidades sociales en estudiantes universitarios. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, XIII (34). Recuperat de: <http://reme.uji.es/articulos/numero34/article1/texto.html>

Fernández Berrocal, P. (2004). Escala para la Evaluación de la Expresión, Manejo y Reconocimiento de Emociones. *Revista Salud Mental*, 10(2), 144-159.

Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., & Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological reports*, 94(3), 751-755.

Fernández M. (2007). *Habilidades Sociales en el Contexto Educativo*. (Tesis doctoral, Universidad del Bío-Bío, Chile). <http://repobib.ubiobio.cl/jspui/handle/123456789/2060>

Del Arco, C. R. G. N. (2005). Habilidades sociales, clima social familiar y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Liberabit*, 11, 63-74.

Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. (98ª ed.). Editorial Kairós.

Hidalgo, C. G., & Abarca, N. (1990). Desarrollo de habilidades sociales en estudiantes universitarios. *Revista latinoamericana de Psicología*, 22(2), 265-282. [fecha de Consulta 24 d'Abril de 2021]. ISSN: 0120-0534. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80522205>

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL, ANSIETAT I HABILITATS SOCIALS

- Iturra, G. O., Astete, E. P., & Jara, M. O. (2012). Habilidades sociales y rendimiento académico: una mirada desde el género. *Acta colombiana de psicología*, 15(2), 21-28.
- Martínez, A., Piqueras, J. y Ramos, V. (2010). Inteligencia emocional en la salud física y mental. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 8 (2), 861-890. [Consulta 3 de Maig de 2021]. ISSN: 1696-2095. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293122002020>
- Mesa Castro, N. (2019). Influencia de la inteligencia emocional percibida en la ansiedad y el estrés laboral de enfermería. *Ene*, 13(3). [Consulta 20 d'Abril de 2021]. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2019000300010&lng=es&tlng=es
- Montaña, L. A. (2011). *Ansiedad en situación de examen y estrategias de afrontamiento en alumnos universitarios de 1º y 5º año*. (Tesis doctoral, Universitat Oberta Interamericana., Buenos Aires, Argentina).
- Morales, I. C. H., Barrera, Y. G., Veytia, G. G., & González, A. D. (2018). Las habilidades sociales y sus diferencias en estudiantes universitarios. *Vertientes Revista Especializada en Ciencias de la Salud*, 20(2), 22-29.
- Pacheco, N. E., & Berrocal, P. F. (2004). Inteligencia emocional, calidad de las relaciones interpersonales y empatía en estudiantes universitarios. *Clínica y salud*, 15(2), 117-137. [Consulta 20 d'Abril de 2021]. ISSN: 1130-5274. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180617822001>
- Revuelta, Ó. A. (2006). Inteligencia emocional percibida y optimismo disposicional en estudiantes universitarios. *Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado*, 9(1), 1-13. [Consulta 20 d'Abril de 2021]. ISSN: 1575-0965. Disponible en: <http://www.aufop.com/aufop/home/>

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL, ANSIETAT I HABILITATS SOCIALS

- Resino, J. J. B., González, J. C., Montero, E. I. C., & Broncano, S. G. (2013). Calidad de vida universitaria: Identificación de los principales indicadores de satisfacción estudiantil. *Revista de Educación*, 362, 458-484. DOI: 10.4438/1988-592X-RE-2013-362-238
- Salguero Noguera J.M. y Iruarrizaga Díez I. (2006). Relaciones entre inteligencia emocional percibida y emocionalidad negativa: Ansiedad, ira y tristeza/depresión. *Ansiedad y Estrés*, 12(2-3), 207-221.
- Salguero, J. M., Fernández-Berrocal, P., Ruiz-Aranda, D., Castillo, R., & Palomera, R. (2011). Inteligencia emocional y ajuste psicosocial en la adolescencia: El papel de la percepción emocional. *European journal of education and psychology*, 4(2), 143-152. [Consulta 30 de Maig de 2021]. ISSN: 1888-8992. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=129322659005>
- Salovey, P., & Mayer, J. (1990). Inteligencia emocional. *Imaginación, conocimiento y personalidad*, 9(3), 185-211.
- Salovey, P., Stroud, L. R., Woolery, A. y Epel, E. S. (2002). Perceived emotional intelligence, stress reactivity, and symptom reports: Further explorations using the trait meta-mood scale. *Psychology and Health*, 17(5), 611-627. DOI:10.1080/08870440290025812
- Zhoc, K. C., King, R. B., Chung, T. S., & Chen, J. (2020). Emotionally intelligent students are more engaged and successful: examining the role of emotional intelligence in higher education. *European Journal of Psychology of Education*, 35(4), 839-863. DOI:10.1007/s10212-019-00458-0

7. Annexes

Annex 1:

Cuestionario de Intelgenia Emocional, Ansiedad y Habilidades Sociales.



Estimado/a participante,

Soy una estudiante de 4º año de Psicología que realiza su Trabajo de Fin de Grado sobre la relación entre inteligencia emocional, ansiedad y habilidades sociales en estudiantes universitarios. Para poder realizar esta investigación necesito que respondas este formulario compuesto por dos cuestionarios y una escalera:

- Trait Meta-Mood Scale-24, para evaluar la inteligencia emocional percibida.
- STAI (Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo), para evaluar la ansiedad en dos dimensiones:
 - Estado: evalúa el estado emocional momentáneo.
 - Rasgo: evalúa el estado emocional más estable.
- EHS (Escala de Habilidades Sociales), para evaluar cómo la persona actúa y afronta determinadas situaciones.

Se estima que se tarda aproximadamente entre 10-15 min en contestar el cuestionario. Según el Reglamento General de Protección de Datos y Ley Orgánica 3/2018, del 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de derechos digitales este cuestionario es confidencial y anónimo, esto significa que la información que se pide no puede identificarlo. Casi todas las preguntas están en formato de respuesta de opción múltiple y es importante tener en cuenta que, dado que el cuestionario se realiza on-line, los datos no son recuperables, una vez contestadas todas las preguntas, la información no podrá modificarse ni eliminarse.

El análisis de los resultados será totalmente anónimo y se utilizará sólo con fines académicos para la realización del Trabajo de Fin de Grado.

Su participación en este estudio es voluntaria, por lo que tiene el derecho de declinar su participación si así lo desea. Además, también puede abandonar el estudio en cualquier momento, sin dar ninguna razón.

Una vez leído esto, responder a este cuestionario indica que das permiso y aceptas participar.

Muchas gracias por tu tiempo y colaboración.

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL, ANSIETAT I HABILITATS SOCIALS

Edad: *

Text d'una resposta breu

Género con el que te identificas: *

- Masculino
- Femenino
- Otro
- Prefiero no decirlo

Grado que estás cursando actualmente *

Text d'una resposta breu

Curso: *

- 1º
- 2º
- 3º
- 4º

Trait Meta-Mood Scale-24



(Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos, 2004; versión original de Salovey et al., 1995).

INSTRUCCIONES:

A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase y indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Marque la respuesta que más se aproxime a sus preferencias.

No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas.

Intente no emplear mucho tiempo en cada respuesta.

Opciones de respuesta:

1. Nada de acuerdo
2. Algo de acuerdo
3. Bastante de acuerdo
4. Muy de acuerdo
5. Totalmente de acuerdo

1. Presto mucha atención a los sentimientos. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL, ANSIETAT I HABILITATS SOCIALS

2. Normalmente me preocupo mucho por lo que siento. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3. Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL, ANSIETAT I HABILITATS SOCIALS

5. Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Pienso en mi estado de ánimo constantemente. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. A menudo pienso en mis sentimientos. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL, ANSIETAT I HABILITATS SOCIALS

8. Presto mucha atención a cómo me siento. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Tengo claro mis sentimientos. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. Frecuentemente puedo definir mis sentimientos. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL, ANSIETAT I HABILITATS SOCIALS

11. Casi siempre sé cómo me siento. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12. Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13. A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL, ANSIETAT I HABILITATS SOCIALS

14. Siempre puedo decir cómo me siento. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

15. A veces puedo decir cuáles son mis emociones. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

16. Puedo llegar a comprender mis sentimientos. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL, ANSIETAT I HABILITATS SOCIALS

...

17. Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

18. Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

19. Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL, ANSIETAT I HABILITATS SOCIALS

20. Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

21. Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

22. Me preocupo por tener un buen estado de ánimo. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

⋮

23. Tengo mucha energía cuando me siento feliz. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

24. Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

STAI (Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo) A-E



(Spielberger, Gorsuch y Lushene, 1970; 2008)

A continuación, encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y marque la puntuación (0 a 3) que indique mejor cómo se SIENTE AHORA MISMO, en este momento. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa su situación presente.

Opciones de respues:

- 0. Nada
- 1. Algo
- 2. Bastante
- 3. Mucho

1. Me siento calmado. *

0

1

2

3

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL, ANSIETAT I HABILITATS SOCIALS

2. Me siento seguro. *

0	1	2	3
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3. Estoy tenso. *

0	1	2	3
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. Estoy contrariado. *

0	1	2	3
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL, ANSIETAT I HABILITATS SOCIALS

5. Me siento cómodo (estoy seguro). *

0	1	2	3
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Me siento alterado. *

0	1	2	3
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Estoy preocupado por posibles desgracias futuras. *

0	1	2	3
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL, ANSIETAT I HABILITATS SOCIALS

8. Me siento descansado. *

0

1

2

3

9. Me siento angustiado. *

0

1

2

3

10. Me siento confortable. *

0

1

2

3

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL, ANSIETAT I HABILITATS SOCIALS

11. Tengo confianza en mí mismo. *

0	1	2	3
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12. Me siento nervioso. *

0	1	2	3
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13. Estoy desasosegado. *

0	1	2	3
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL, ANSIETAT I HABILITATS SOCIALS

14. Me siento muy "atado" (como oprimido). *

0	1	2	3
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

15. Estoy relajado. *

0	1	2	3
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

16. Me siento satisfecho. *

0	1	2	3
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL, ANSIETAT I HABILITATS SOCIALS

17. Estoy preocupado. *

0	1	2	3
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

18. Me siento aturdido y sobreexcitado. *

0	1	2	3
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

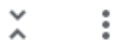
19. Me siento alegre. *

0	1	2	3
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

20. En este momento me siento bien. *

0	1	2	3
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

STAI (Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo) A-R



(Spielberger, Gorsuch y Lushene, 1970; 2008)

A continuación, encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y marque la puntuación (0 a 3) que indique mejor cómo se SIENTE EN GENERAL en la mayoría de las ocasiones. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando lo que mejor describa cómo se siente generalmente.

Opciones de respuestas:

- 0. Casi nunca
- 1. A veces
- 2. A menudo
- 3. Casi siempre

21. Me siento bien. *

0

1

2

3

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL, ANSIETAT I HABILITATS SOCIALS

22. Me canso ràpidamente. *

0	1	2	3
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

23. Siento ganas de llorar. *

0	1	2	3
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

24. Me gustaría ser tan feliz como otros. *

0	1	2	3
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL, ANSIETAT I HABILITATS SOCIALS

25. Pierdo oportunitades por no decidirme pronto. *

0	1	2	3
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

26. Me siento descansado. *

0	1	2	3
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

27. Soy una persona tranquila, serena y sosegada. *

0	1	2	3
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL, ANSIETAT I HABILITATS SOCIALS

28. Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas. *

0	1	2	3
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

29. Me preocupado demasiado por cosas sin importancia. *

0	1	2	3
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

30. Soy feliz. *

0	1	2	3
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL, ANSIETAT I HABILITATS SOCIALS

31. Suelo tomar las cosas demasiado seriamente. *

0	1	2	3
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

32. Me falta confianza en mí mismo. *

0	1	2	3
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

33. Me siento seguro. *

0	1	2	3
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL, ANSIETAT I HABILITATS SOCIALS

34. Evito enfrentarme a las crisis o dificultades. *

0	1	2	3
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

35. Me siento triste (melancólico). *

0	1	2	3
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

36. Estoy satisfecho. *

0	1	2	3
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL, ANSIETAT I HABILITATS SOCIALS

37. Me rondan y molestan pensamientos sin importancia. *

0	1	2	3
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

38. Me afectan tanto los desengaños, que no puedo olvidarlos. *

0	1	2	3
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

39. Soy una persona estable. *

0	1	2	3
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

40. Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales, me pongo tenso y *

0	1	2	3
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

SHB (Escala Habilidades Sociales)



(González, E. G., 2002)

A continuació apareixen frases que descriuen diverses situacions; se trata de que lea muy atentamente y responda en qué medida se identifica con cada una de ellas o no; si le describen bien o no. No hay respuestas correctas ni incorrectas, lo importante es que responda con la máxima sinceridad.

Opciones de respuesta:

1. No me identifico en absoluto; la mayoría de las veces no me ocurre o no lo haría.
2. Más bien no tienen que ver conmigo, aunque alguna vez me ocurra.
3. Me describe aproximadamente, aunque no siempre actúe o me sienta así.
4. Muy de acuerdo y me sentiría o actuaría así en la mayoría de los casos.

1. A veces evito hacer preguntas por miedo a parecer estúpido. *

1

2

3

4

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL, ANSIETAT I HABILITATS SOCIALS

2. Me cuesta telefonar a tiendas, oficinas, etc. *

1	2	3	4
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3. Si al llegar a mi casa encuentro un defecto en algo que he comprado, voy a la tienda a devolverlo. *

1	2	3	4
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. Cuando en una tienda atienden antes a alguien que entró después que yo, me *

1	2	3	4
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

...

5. Si un vendedor insiste en enseñarme un producto que no deseo en absoluto, paso un mal rato para decirle <<No>>. *

1	2	3	4
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. A veces me resulta difícil pedir que me devuelvan algo que dejé prestado. *

1	2	3	4
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL, ANSIETAT I HABILITATS SOCIALS

7. Si en un restaurant no me traen la comida como la había pedido, llamo al camarero y digo que me la hagan de nuevo. *

1	2	3	4
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. A veces no sé qué decir a personas atractivas del sexo opuesto. *

1	2	3	4
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL, ANSIETAT I HABILITATS SOCIALS

9. Muchas veces cuando tengo que hacer un halago, no sé qué decir. *

1	2	3	4
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. Tiendo a guardar mis opiniones para mí mismo. *

1	2	3	4
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11. A veces evito ciertas reuniones sociales por miedo a hacer o decir alguna *

1	2	3	4
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL, ANSIETAT I HABILITATS SOCIALS

12. Si estoy en el cine y alguien me molesta con su conversación, me da mucho apuro pedirle que se calle. *

1	2	3	4
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13. Cuando algún amigo expresa una opinión con la que estoy muy en desacuerdo, prefiero callarme a manifestar abiertamente lo que yo pienso. *

1	2	3	4
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14. Cuando tengo mucha prisa y me llama una amiga por teléfono, me cuesta *

1	2	3	4
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

15. Hay determinadas cosas que me disgusta prestar, pero si me las piden, no sé *

1	2	3	4
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL, ANSIETAT I HABILITATS SOCIALS

16. Si salgo de una tienda y me doy cuenta de que me han dado mal la vuelta, regreso allí a pedir el cambio correcto. *

1

2

3

4

17. No me resulta fácil hacer un cumplido a alguien que me gusta. *

1

2

3

4

18. Si veo en una fiesta a una persona atractiva del sexo opuesto, tomo la iniciativa y me acerco a entablar conversación con ella. *

1

2

3

4

19. Me cuesta expresar mis sentimientos a los demás. *

1

2

3

4

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL, ANSIETAT I HABILITATS SOCIALS



20. Si tuviera que buscar trabajo, preferiría escribir cartas a tener que pasar por entrevistas personales. *

1

2

3

4

21. Soy incapaz de regatear o pedir descuento al comprar algo. *

1

2

3

4

22. Cuando un familiar cercano me molesta, prefiero ocultar mis sentimientos antes que expresar mi enfado. *

1

2

3

4

23. Nunca sé como <<cortar>> a un amigo que habla mucho. *

1

2

3

4

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL, ANSIETAT I HABILITATS SOCIALS



24. Cuando decido que no me apetece volver a salir con una persona, me cuenta mucho comunicarle mi decisión. *

1

2

3

4

25. Si una amigo al que he prestado cierta cantidad de dinero parece haberlo olvidado, se lo recuerdo. *

1

2

3

4

26. Me suele costar mucho pedir a un amigo que me haga un favor. *

1

2

3

4

27. Soy incapaz de pedir a alguien una cita. *

1

2

3

4

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL, ANSIETAT I HABILITATS SOCIALS

28. Me siento turbado o violento cuando alguien del sexo opuesto me dice que le gusta algo de mi físico. *

1	2	3	4
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

29. Me cuesta expresar mi opinión en grupos (en clase, en reuniones, etc) *

1	2	3	4
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

30. Cuando alguien se me <<cuela>> en una fila, hago como si no me diera cuenta. *

1	2	3	4
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL, ANSIETAT I HABILITATS SOCIALS

⋮

31. Me cuesta mucho expresar agresividad o enfado hacia el otro sexo aunque tenga motivos justificados. *

1

2

3

4

32. Muchas veces prefiero ceder, callarme o <<quitarem de en medio>> para evitar problemas con otras personas. *

1

2

3

4

33. Hay veces que no sé negarme a salir con alguien que no me apetece pero que me llama varias veces. *

1

2

3

4