

# Evaluación del bienestar psicológico: estudio preliminar de una versión castellana del inventario de cociente emocional EQ-i

Daniel Gómez Dupertuis y José Eduardo Moreno

**Resumen:** El EQ-i es un Inventario de Cociente Emocional para la evaluación del bienestar psicológico, cuyo autor es Reuven Bar-On, Ph.D., profesor en el Departamento de Psicología de la Universidad de Tel Aviv.

Daniel Gómez Dupertuis realizó su traducción y adaptación al castellano, y supervisó su adaptación en una nueva versión para los hispanohablantes de Norteamérica. José Eduardo Moreno fue asesor de la adaptación para la versión castellana de la prueba.

## INTRODUCCIÓN

En este trabajo presentamos, en lengua castellana, el Inventario de Cociente Emocional (EQ-i) de Reuven Bar-On, que intenta evaluar el bienestar psicológico; y decimos intenta, porque la prueba está todavía en la etapa de construcción, y la presente no es su forma definitiva.

Nuestro interés por el estudio de la personalidad, los estilos de vida y los valores, nos acercaron al concepto de bienestar psicológico y a este autor, con quien tomamos contacto en 1993. Le ofrecimos la posibilidad, no solamente de tomar una muestra argentina para la normatización de la prueba, sino también hacer su traducción y adaptación a la lengua castellana.

Nuestra propuesta de traer al ámbito del castellano el inventario de Bar-On es en función de la actualidad y significación de las investigaciones sobre personalidad, que han conducido a la construcción de nuevos instrumentos y a la modernización de los ya reconocidos en este terreno. Piénsese, por ejemplo, en las nue-

vas versiones del MMPI y del MCMI. Otro factor que nos impulsó fue la importancia que reviste a nuestro juicio el tema del bienestar psicológico.

Para la tarea de traducción contamos con la invaluable ayuda de la Prof. María de la Paz Rodiño.

En la segunda etapa, la administración del inventario, debemos agradecer la colaboración de las cátedras de Psicología Experimental de la Universidad Nacional de La Plata, y de Psicología del Desarrollo I de la Pontificia Universidad Católica Argentina, como también la de los alumnos, siempre dispuestos a lo novedoso y lo diferente.

A continuación exponemos la noción de bienestar psicológico desarrollada por el Dr. R. Bar-On, luego presentamos las características más importantes de este nuevo instrumento y finalmente comunicamos los resultados de los estudios preliminares realizados con la versión castellana del EQ-i.

## EVALUACIÓN DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO. NOCIONES DEL AUTOR DEL EQ-i

Tres factores influyeron en el interés del Dr. Bar-On al estudiar el bienestar psicológico y en su conceptualización de dicha noción: (a) la psicología humanista, (b) la experiencia clínica y (c) los estudios sobre salud mental de Marie Jahoda.

Daniel Gómez Dupertuis es psicólogo clínico y docente de la Universidad Adventista del Plata. José Eduardo Moreno es investigador adjunto del CIIPME - CONICET y profesor de la Universidad Adventista del Plata.

## La psicología humanista

En EE.UU. la tercera fuerza o psicología humanista emergió en la década del sesenta, diferenciándose del psicoanálisis o primera fuerza, y el neoconductismo o segunda fuerza.

Esta corriente psicológica surgió en el marco de un movimiento cultural más amplio, de crítica a la sociedad contemporánea y de defensa de la justicia y de los derechos humanos.

En el campo de la psicología se caracterizó por una fuerte crítica al “establishment” de los psiquiatras y psicoterapeutas que focalizaban su trabajo primariamente en lo psicopatológico, y no en el desarrollo humano.

La psicología humanista tiene, pues, su centro en las potencialidades del hombre más que en los rasgos psicopatológicos, en las fuerzas del yo más que en las defensas “yoicas”, en el ser humano más que en el individuo como “objeto” o como “sujeto”.

## La experiencia clínica

La carencia de una noción clara de bienestar psicológico dificulta la orientación psicológica y la terapia, y hace menos comprensibles sus objetivos a los pacientes.

La práctica clínica muestra que es más productivo centrarse en los factores “*eupsíquicos*” (Maslow, 1950) y “*salutogénicos*” (Antonovsky, 1979) y promover el bienestar psicológico y los aspectos más sanos de la personalidad.

## Los estudios sobre salud mental de Marie Jahoda

La Comisión de Enfermedades y Salud Mental de EE.UU. le encargó a Marie Jahoda la revisión de la noción de salud mental y de su evaluación. Su labor se plasmó en el libro *Current Concepts of Positive Mental Health* (1958).

En su revisión de la literatura sobre el tema, Jahoda definió seis áreas que sintetizan los componentes principales de la salud psicológica: (a) Actitudes positivas respecto del “sí mismo” (self). (b) Crecimiento, desarrollo y autorrealización. (c) Integración de la personalidad. (d) Autonomía. (e) Percepción eficiente de la realidad. (f) Importancia del medio ambiente.

## EL BIENESTAR PSICOLÓGICO Y LOS FACTORES DE LA PERSONALIDAD

R. Bar-On integra el concepto de bienestar psicológico a las nociones de salud mental, normalidad, adaptación y madurez, considerando estos últimos términos

como más limitados, vagos e imprecisos respecto del primero.

Por ejemplo, la normalidad supondría la aproximación a una norma social, a un promedio de la población; la adaptación prioriza el ajuste flexible a situaciones cambiantes; la madurez es vista como un estadio final, caracterizado por la capacidad de dar y de ser socialmente responsable, en tanto que la salud mental está más asociada al modelo biomédico e implicaría una ausencia de enfermedad. Por eso considera como más amplia y adecuada la noción de bienestar psicológico.

Entonces, definiendo el bienestar psicológico, podríamos decir que un sujeto psicológicamente sano es uno que la mayor parte del tiempo y en la mayoría de las situaciones: (a) posee una visión positiva de sí mismo, (b) es independiente, (c) es asertivo, (d) puede soportar y manejar bien el estrés, (e) logra controlar sus impulsos, (f) se actualiza a sí mismo, (g) es relativamente feliz, (h) es capaz de involucrarse en relaciones sociales mutuamente satisfactorias, (i) tiene una buena evaluación de la realidad, (j) posee capacidad de resolver problemas.

Los componentes individuales de esta definición los daremos al analizar las diferentes escalas.

## Las escalas del EQ-i

En la siguiente presentación de las escalas, el enfoque consistirá en avanzar factor por factor, realizando un listado de los ítems según sus componentes conceptuales.

### Visión de sí mismo (Self Regard - SR)

**Definición:** capacidad de respetarse y aceptarse a sí mismo, y de verse como básicamente bueno.

1. Capacidad de verse a sí mismo como una persona básicamente buena.

109. Creo que soy, básicamente, una buena persona.

2. Capacidad de respetarse a sí mismo.

81. No me siento bien conmigo mismo.

123. Me siento feliz de ser el tipo de persona que soy.

3. Capacidad de aceptarse a sí mismo.

95. Me resulta difícil aceptarme tal como soy.

165. Considerando mis cosas buenas y mis cosas malas, me siento bien conmigo mismo.

151. Estoy contento de la manera en que me veo.

137. Me siento cómodo con mi cuerpo.

4. Sentir confianza en la propia capacidad para enfrentar la vida y para llevar el control de la propia vida.

25. Puedo controlar lo que sucede en mi vida.

127. Siento que me es imposible enfrentar la mayor parte de los problemas.



## *Relaciones interpersonales (Interpersonal Relationship - IR)*

**Definición:** capacidad de establecer y mantener relaciones mutuamente satisfactorias, caracterizadas porque en ellas se da y se recibe afecto e intimidad.

1. Capacidad de establecer y mantener relaciones.  
66. Me resulta fácil hacer amigos.
2. Relaciones interpersonales mutuamente satisfactorias.  
122. Mis relaciones más cercanas significan mucho, tanto para mí como para mis amigos.
3. Capacidad de dar y recibir afecto e intimidad.  
80. Mis amigos pueden contarme cosas íntimas acerca de ellos.  
52. Me resulta difícil decirle a alguien que él o ella me gusta mucho.  
22. Me resulta bastante fácil expresar mis sentimientos.  
108. Me guardo mis asuntos personales para mí mismo.

## *Responsabilidad social (Social Responsibility - RE)*

**Definición:** capacidad de demostrar responsabilidad social, con la experiencia de sí mismo como miembro constructivo, cooperativo y que contribuye a su grupo social.

Sobre la base de los resultados empíricos a la fecha, así como en una reelaboración de su relación lógica con el concepto de bienestar, el autor piensa que su inclusión no está plenamente justificada. Sin embargo, la decisión de excluir este factor se tomará a partir de los resultados de la investigación.

1. Capacidad de aceptar y respetar a los otros como personas.  
100. Me resulta difícil aceptar a los otros tal como son.
2. Capacidad de demostrar responsabilidad social.  
142. La gente piensa que soy irresponsable.  
86. Si pudiera infringir la ley sin pagar las consecuencias, en ciertas circunstancias lo haría.  
72. Si viera a un niño que está llorando, me detendría a ayudarlo a encontrar a sus padres aunque en ese mismo momento tuviera que estar en otro lado.  
58. Creo que la gente que no tiene hijos no debería pagar impuestos destinados a la educación.
3. Tener la experiencia de sí mismo como un miembro constructivo, cooperativo y que contribuye a su grupo social.  
16. Me gusta ayudar a la gente.  
114. Siento que no le debo absolutamente nada a nadie en este mundo.

## *Independencia (Independence - ID)*

**Definición:** capacidad de dirigirse a sí mismo y autocontrolarse tanto en el pensamiento como en la acción, sin dependencia emocional de otros.

1. Manejo propio y autocontrol en el pensamiento.  
46. Prefiero tener en cuenta mis propias ideas antes que los consejos de los demás.  
74. Prefiero que otros tomen las decisiones importantes de mi vida.  
116. Me gusta planear las cosas por mí mismo.
2. Manejo propio y autocontrol en la acción.  
60. En general, yo mismo decido mis acciones.  
4. Prefiero un trabajo en el que me digan casi todo lo que tengo que hacer.  
102. Me gusta hacer las cosas solo, sin ayuda externa.  
130. Soy más bien un seguidor que un líder.
3. Libre de dependencia emocional de los otros.  
144. Tengo tendencia a aferrarme a los demás.  
158. Me parece que necesito a los demás más de lo que ellos me necesitan a mí.

## *Flexibilidad (Flexibility - FL)*

**Definición:** capacidad de ajustar los propios pensamientos, sentimientos y conducta a situaciones y condiciones cambiantes.

Sobre la base de los resultados empíricos a la fecha, así como de una reelaboración de su relación lógica con el concepto de bienestar, el autor piensa que su inclusión no está plenamente justificada. Sin embargo, la decisión de excluir este factor se tomará a partir de los resultados de la investigación.

1. Capacidad de ajustar los propios pensamientos y sentimientos a situaciones y condiciones cambiantes.  
140. Creo que hay solamente una manera verdadera de ver la mayoría de las cosas.  
56. Creo que uno debería cambiar sus criterios de acuerdo con los tiempos.  
98. Mis ideas acerca de la religión son inmutables.
2. Capacidad de ajustar la propia conducta a situaciones y condiciones cambiantes.  
126. Me resulta difícil cambiar mis costumbres.  
168. Me resultaría difícil readaptarme si me viera obligado a dejar mi casa.

## *Resolución de problemas (Problem-solving - PS)*

**Definición:** capacidad de atravesar el proceso de: (a) ser consciente del problema y tener la intención de solucionarlo, (b) definir y formular el problema con la mayor claridad posible, (c) generar tantas soluciones como pueda, y (d) tomar la decisión de implementar una u otra de las decisiones consideradas.

1. Tomar conciencia del problema y decidirse a resolverlo.  
57. Creo que al enfrentar un problema, lo primero que hay que hacer es detenerse a pensar.
2. Definir y formular claramente el problema.  
1. Mi método para superar las dificultades consiste en actuar paso a paso.

15. Cuando enfrente una situación difícil, trato de reunir toda la información posible.

3. Proponer varias soluciones.

113. Trato de pensar en la mayor cantidad posible de modos de encarar las situaciones que se presentan.

4. Decidirse por una u otra de las soluciones consideradas.

71. Cuando trato de resolver un problema, examino cada posibilidad y después decido la mejor manera de solucionarlo.

### Asertividad (Assertiveness - AS)

**Definición:** capacidad de: (a) hacer valer los propios derechos, (b) expresar abiertamente los propios pensamientos y creencias, y (c) expresar sentimientos.

1. Capacidad de hacer valer los propios derechos.

8. Cuando alguien me molesta, soy incapaz de decírselo en la cara.

78. Puedo imponerme cuando es necesario.

2. Capacidad de expresar ideas y creencias.

36. Soy incapaz de expresar mis ideas a los demás.

92. Cuando no estoy de acuerdo con alguien, puedo decírselo.

3. Capacidad de expresar sentimientos.

50. Cuando estoy enojado con los demás, lo puedo hablar con ellos.

64. Me resulta difícil expresar mis sentimientos íntimos.

### Prueba de realidad (Reality Testing - RT)

**Definición:** por un lado, la correspondencia entre lo que se experimenta y lo que objetivamente existe, y por otro, la capacidad de evaluar dicha correspondencia.

1. Correspondencia de lo que se experimenta con lo que existe.

37. He tenido experiencias extrañas que son inexplicables.

135. Generalmente, lo que siento se relaciona con lo que sucede a mi alrededor.

2. Evaluación de la correspondencia entre lo que se experimenta y lo que existe.

9. Trato de ver las cosas como realmente son, sin fantasear ni soñar despierto sobre ellas.

149. Puedo desprenderme fácilmente de mis ensueños para ponerme a tono con la realidad de la situación inmediata.

121. Me resulta difícil saber con certeza si las cosas han sucedido realmente, si las he soñado, o si simplemente he pensado que sucedían.

23. Trato de evitar el agrandar las cosas.

### Tolerancia al estrés (Stress Tolerance - ST)

**Definición:** la capacidad de soportar acontecimientos adversos y situaciones estresantes sin desmoronarse, basada a su vez en: (a) la capacidad de elegir diferentes cursos de acción para enfrentar el estrés,

(b) tener una actitud optimista hacia las nuevas experiencias, hacia el cambio en general y sobre la propia capacidad de superar con éxito el problema que se enfrenta, y (c) el sentimiento de que uno puede controlar o influir en la situación estresante.

1. Capacidad de soportar acontecimientos adversos y situaciones estresantes sin paralizarse, desmoronarse o estallar.

61. Puedo manejar las situaciones estresantes sin ponerme demasiado nervioso.

19. No actúo bien cuando estoy bajo presión.

2. Capacidad de elegir varios cursos de acción.

5. Tengo éxito en hallar la salida a las situaciones difíciles.

3. Ser optimista acerca de las nuevas experiencias y de la propia capacidad para superar los problemas que se presentan.

145. Creo en mi capacidad para manejar los problemas más difíciles.

131. Me resulta difícil enfrentar las cosas desagradables de la vida.

117. Sé cómo mantenerme en calma en las situaciones difíciles.

4. Sentir que uno puede controlar o influir en la situación estresante.

47. Creo que puedo mantener las situaciones difíciles bajo control.

89. Cuando las cosas me agobian, trato de permanecer calmo.

### Actualización de sí mismo (Self-actualization - SA)

**Definición:** es un esfuerzo general para realizar las capacidades potenciales que se tienen, caracterizado por involucrarse en distintos intereses y ocupaciones, y por estar comprometido con propósitos y metas conducentes a una vida enriquecida y con mayor sentido.

1. Actualización general de sí mismo.

49. En los últimos años me he quedado estancado.

2. Esforzarse por realizar las propias potencialidades.

7. Si me interesara por algo, por ejemplo la fotografía, procuraría aprender todo lo que pudiera sobre el tema.

3. Estar involucrado en varios intereses y ocupaciones, y comprometido con propósitos y metas.

119. Disfruto de las cosas que me interesan.

91. Me involucro en cosas que no me interesan.

4. Esfuerzo constante por enriquecer la propia vida.

21. Trato de que mi vida tenga el mayor sentido posible.

63. No consigo disfrutar de lo que hago.

3. Me resulta difícil disfrutar de la vida.



## Alegría (Happiness - HA)

**Definición:** capacidad de sentirse satisfecho con los distintos aspectos de la propia vida, de disfrutar por sí mismo y junto con otros, y de divertirse.

1. Alegría en general.
  73. Soy una persona bastante optimista.
  - j. Capacidad de sentirse satisfecho y disfrutar los diferentes aspectos de la propia vida.
    87. Estoy satisfecho con mi vida.
    129. No estoy muy contento con mi vida.
3. Capacidad de jugar y divertirse.
  31. Me resulta fácil reír.
  59. Me resulta difícil sonreír.
  17. Puedo disfrutar de una buena broma.

## Control de los Impulsos (Impulse Control - IC)

**Definición:** capacidad de resistir o postergar un impulso o tentación para realizar alguna acción.

13. Tengo problemas para controlar mi enojo.
69. Mi impulsividad me crea problemas.
111. Tengo fuertes impulsos que son difíciles de controlar.
167. Tengo tendencia a tener estallidos de cólera con mucha facilidad.

## CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL EQ-i

Hemos caracterizado al EQ-i como un inventario compuesto por 12 escalas. La presente versión en castellano tiene 172 ítems.

El sujeto debe puntuar cada una de las afirmaciones que describen un modo de ser, cómo se siente, piensa o actúa la mayor parte del tiempo y en la mayoría de las situaciones, según la siguiente escala:

Esto es verdad de mí...

1. Casi nunca
2. Pocas veces
3. A veces
4. Con frecuencia
5. Con mucha frecuencia

La prueba, que no tiene límite de tiempo, suele durar aproximadamente 20 minutos.

Además de obtenerse un puntaje por escala, se obtiene un puntaje total o Puntaje de Bienestar Psicológico.

Desejaríamos aclarar algunos puntos sobre el EQ-i antes de analizar cómo se seleccionaron los ítems.

El EQ-i (y lo que es más importante, el constructo que subyace a él, o sea, el bienestar psicológico) es un inventario multifactorial.

Sobre la base de la revisión exhaustiva del EQ-i y de los resultados de la investigación con este instrumen-

to, diversos especialistas en construcción de tests que revisaron el manuscrito original del Dr. Bar-On desde 1985 hasta el presente, estiman que en él aparecen entre siete y nueve factores.

Según Jackson y Coan el inventario tiene siete factores. Sobre la base de los resultados obtenidos por el Dr. Bar-On, tal como se exponen en el capítulo de análisis factorial que fundamenta su prueba, se pueden observar entre siete y nueve factores, dependiendo de cómo se evalúe la carga de los factores y cómo se utilicen los valores *eigen* para los puntajes de corte. Por supuesto, tal como era de esperar, estos factores se hallan interrelacionados.

## Selección de los ítems

El Dr. Bar-On realizó una selección preliminar de los ítems a partir de una lista de 44 inventarios y cuestionarios de factores de personalidad. Entre ellos, podemos mencionar el *MMPI*, *Eysenck Personality Inventory*, *Coopersmith Self-Esteem Scale*, *Study of Values*, *Vineland Maturity Scale* y otros.

La selección preliminar produjo un "pool" de 1000 ítems que, ordenados según los factores de personalidad, daban como resultado entre 80 y 100 ítems por factor. La tarea inicial fue reducir este número a 15 ó 20 ítems por factor, mediante el análisis de ítems y los estudios factoriales.

La primera versión del EQ-i tenía 240 ítems. Paralelamente a nuestra traducción y adaptación, el Dr. Bar-On ha proseguido el trabajo de depuración de las escalas, y la última versión del EQ-i en inglés consta de 117 ítems.

Atendiendo a la importancia de la construcción de frases para reducir al mínimo la posibilidad de confusión por parte de los sujetos, a este proceso de depuración de escalas se agregó una cuidadosa revisión individual de los ítems, en los casos en que la experiencia de aplicación del instrumento hizo evidente tal necesidad.

## DESCRIPCIÓN DE LA MUESTRA ARGENTINA

El EQ-i fue administrado a alumnos universitarios de 4to. año de la carrera de Psicología de la Universidad Nacional de La Plata (Provincia de Buenos Aires), a alumnos de la Universidad Adventista del Plata (Provincia de Entre Ríos) y a sujetos varios de esta última provincia.

La muestra comprendió a 26 varones (27%) y 79 mujeres (73%), de un total de 109 sujetos. El 75% de los mismos tenía entre 20 y 29 años. La submuestra de La

**Tabla 1**

*Estadísticas descriptivas para las escalas del EQ-i: Muestra argentina (n=109).*

*Alpha de Cronbach: muestra argentina e israelí*

Escala	Media	Desv. Std.	Ajuste	Kurtosis	Alfa de Cronbach	
					Argentina	Israel
Resolución de Problemas	37,8	5,5	-0,13	-0,46	0,78	0,74
Visión de sí mismo	38,6	5,2	-0,34	-0,82	0,78	0,82
Relaciones Interpersonales	39,6	4,1	-0,23	-0,19	0,53	0,64
Responsabilidad Social	41,8	4,5	-0,78	2,07	0,64	0,55
Independencia	36,6	5,1	-0,64	-0,01	0,74	0,65
Actualización de sí mismo	41,8	5,3	-0,49	-0,04	0,79	0,72
Asertividad	36,8	5,2	-0,54	1,23	0,67	0,79
Flexibilidad	35,6	6,2	-0,29	-0,30	0,79	0,49
Alegría	40,3	5,0	-0,47	0,02	0,73	0,65
Tolerancia al Estrés	33,5	6,5	-0,52	0,33	0,84	0,79
Control de los Impulsos	36,3	7,5	-0,09	-1,04	0,86	0,81
Prueba de Realidad	39,1	5,7	-0,65	-0,15	0,76	0,71
Bienestar Psicológico	457,7	41,4	-0,42	-0,26		

Plata comprendió a 33 alumnos (30.2%), y la de Entre Ríos, a 76 personas (69.8%); de estas últimas, el 35% no eran estudiantes.

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

En la Tabla 1 mostramos las medias, desvío, ajuste y kurtosis para cada una de las escalas del EQ-i, así como para el puntaje de bienestar psicológico y las Escalas de Buena Imagen de Sí Mismo y Mala Imagen de Sí Mismo (Deseabilidad Social).

Acompañan a estos datos los resultados sobre confiabilidad de las escalas del EQ-i en las muestras argentina e israelí, expresada mediante el  $\alpha$  de Cronbach. Se puede observar la similitud de los resultados obtenidos en la mayoría de las escalas, y que las escalas de Flexibilidad y Responsabilidad Social de la muestra israelí tienen un  $\alpha$  relativamente baja, incrementándose considerablemente en la muestra argentina.

## CONSIDERACIONES FINALES

Las pruebas de confiabilidad del EQ-i en la versión castellana hasta el momento han sido satisfactorias y similares a las obtenidas en la versión original.

En el presente nos hallamos abocados a la construcción de los baremos de la prueba para la población argentina. Además, estamos finalizando estudios de validez.

Esperamos finalizar en el próximo año la labor de adaptación y los estudios correspondientes. También es nuestro deseo tomar muestras en países y poblaciones de habla castellana, y establecer contacto con quienes tengan interés en la utilización de este inventario.

## REFERENCIAS

- Antonovsky, A. (1979). *Health, stress, and coping*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Bar-On, R. (1994). EQI: The emotional quotient inventory. Manuscrito no publicado.
- Jahoda, M. (1958) *Current concepts of positive mental health*. New York: Basic Books.
- Maslow, A. H. Self-actualizing people: A study of psychological health. *Personality, 1*, 11-34.