

La inteligencia emocional y el sentido del humor como variables predictoras del bienestar subjetivo (pp. 211-227)

M. Pilar Berrios-Martos, Manuel Pulido-Martos, José María Augusto-Landa
y Esther López-Zafra
Universidad de Jaén (España)

El objetivo de este trabajo ha sido analizar la relación y la capacidad predictiva de la inteligencia emocional (IE) y el sentido del humor (SH) sobre dos dimensiones del bienestar subjetivo: el bienestar psicológico subjetivo (BPS) y el bienestar material subjetivo (BMS). Los estudios previos han observado una relación entre estos constructos y la inteligencia emocional pero de manera separada. Un total de 113 participantes entre 18 y 27 años ($M=19,6$; $DT=3,9$), han completado una medida de habilidad de IE, un cuestionario de SH y una escala de bienestar subjetivo. Nuestros resultados muestran que la creación de humor, la apreciación de humor y el uso del humor en el afrontamiento de problemas predicen el BPS y que la apreciación de humor y el manejo emocional predicen el BMS. Este estudio mostró que el SH y la IE influyen en el bienestar subjetivo y aportó pruebas empíricas acerca del efecto diferencial de los componentes del SH y de la IE en el BPS y en el BMS.