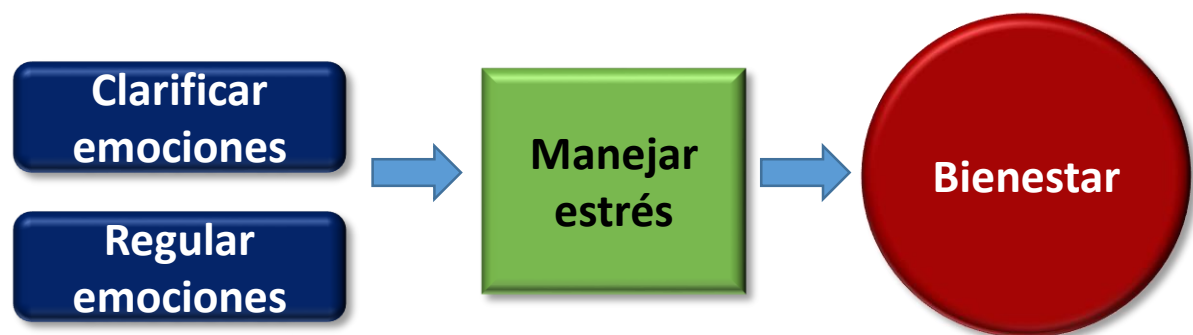




# Intervención en inteligencia emocional mejorar la satisfacción de los adultos mayores

## INTRODUCCIÓN

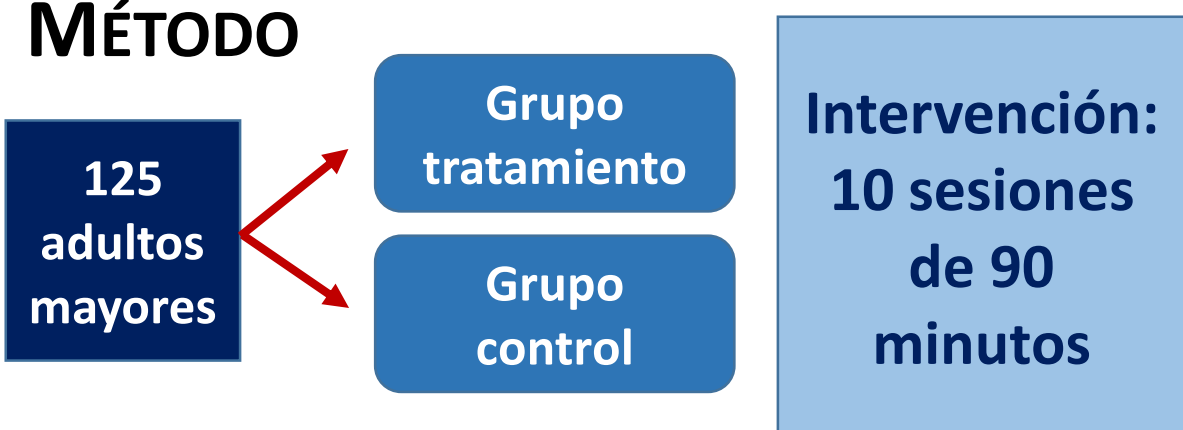
La intervención en inteligencia emocional ha mostrado resultados asociados a salud mental positiva y satisfacción vital y es una condición previa al control adaptativo de las emociones, determinante en la satisfacción vital por su capacidad para generar más experiencias positivas y disminuir las negativas.



## OBJETIVO

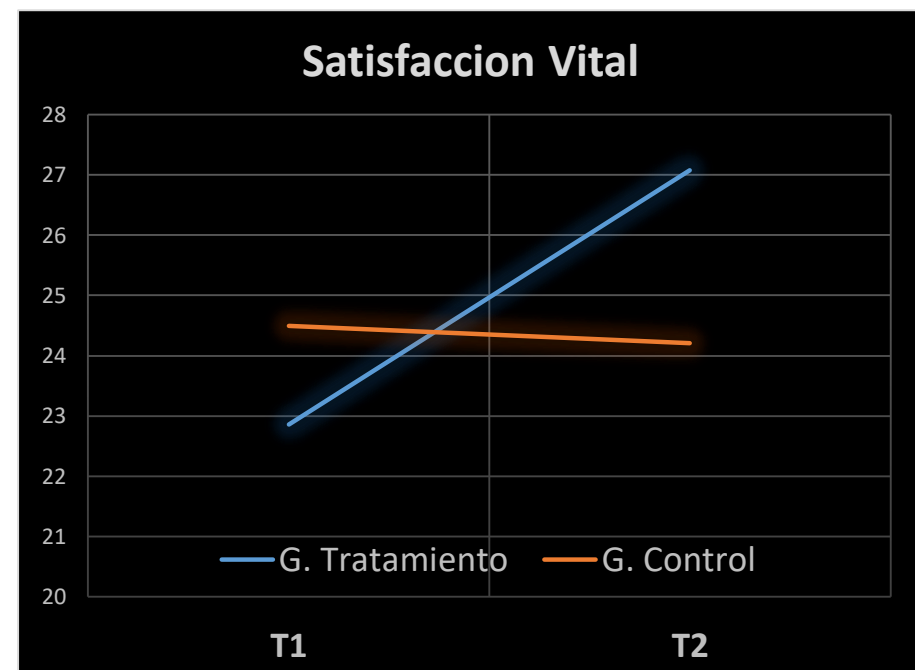
Este estudio en adultos mayores sanos pretende verificar si una intervención basada en IE tiene resultados efectivos en la satisfacción vital.

## MÉTODO



## RESULTADOS

Los efectos de la interacción tiempo x grupo fueron significativos ( $F(1, 123) = 18.08, p < .001$ ). Los efectos simples comparando los grupos no mostraron diferencias significativas en el tiempo 1 pero sí en el 2 ( $F(1, 123) = 5.18, p = .018$ ). Del tiempo 1 al 2, el grupo tratamiento incrementó sus medias ( $F(1, 123) = 24.63; p < .001$ ) y el control no mostró diferencias.



## DISCUSIÓN

Se ha comprobado la efectividad de una intervención basada en la IE para mejorar la satisfacción vital en adultos mayores. Claridad y reparación emocional fueron determinantes: saber cómo se desarrolla el mundo emocional y poder regularlo contribuye a un mayor sentido de control, de modo que los juicios sobre la vida de uno se harían bajo este sentido de competencia, influyéndolos positivamente.