

El envejecimiento activo y la inteligencia emocional en las personas mayores

Active aging and emotional intelligence in the elderly

M^a José Flores Tena*

Departamento Didáctica y Teoría de la Educación
Facultad de Formación del Profesorado
Universidad Autónoma de Madrid (España)
maria.flores@uam.es

M^a del Carmen Ortega Navas

Departamento de Teoría de la Educación y Pedagogía Social
Facultad de Educación
Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED) Madrid (España)
cortega@edu.uned.es

Carlos Sousa Reis

Faculdade de Psicologia e Ciências de la Educacao
Universidade Coimbra (Portugal)
creis@uc.pt

Resumen: El auge en la literatura científica de la inteligencia emocional como competencia fundamental en la mejora del éxito personal, profesional y social de las personas a cualquier edad es cada día mayor. El objetivo del presente estudio es potenciar el desarrollo de la competencia emocional en las personas mayores para promover hábitos saludables y la prevención de la dependencia desde la aproximación a la realidad. La muestra objeto de estudio estuvo conformada por 100 personas en un centro de día en Madrid en el distrito de Tetuán durante los meses de enero a abril de 2018. La metodología utilizada ha sido cuantitativa. Se creó un cuestionario *ad hoc*

Abstract: The rise in the scientific literature of emotional intelligence as a fundamental competence in improving the personal, professional and social success of people at any age is increasing every day. The objective of this study is to promote the development of emotional competence in older people to promote healthy habits and the prevention of dependence from the approach to the reality in which they live. The sample under study was made up of 100 people in a day center in Madrid in the district of Tetuán during the months of January to April 2018. The methodology used was quantitative. An *ad hoc* questionnaire