



ARTÍCULO DE INVESTIGACIÓN

Inteligencia emocional y resiliencia: su influencia en la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios



Javier Cejudo*, M. Luz López-Delgado y M. Jesús Rubio

Departamento de Psicología, Facultad de Educación, Universidad de Castilla-La Mancha, Ciudad Real, España

Recibido el 17 de noviembre de 2015; aceptado el 14 de julio de 2016

PALABRAS CLAVE

Inteligencia emocional;
Resiliencia;
Satisfacción con la vida;
Educación superior;
Autoinformes

KEYWORDS

Emotional intelligence;
Resilience;
Satisfaction in life;
Higher education;
Self-reporting

Resumen El presente estudio pretende aportar evidencias sobre la relación entre IE, resiliencia y bienestar. Se cuenta con una muestra de 432 estudiantes universitarios. El rango de edad oscila entre 17 y 59 años, con una media de 21,77 (DT=5,12). Se recogió información mediante 3 autoinformes: el *Trait Meta-Mood Scale-24*, la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young y la Escala de Satisfacción con la Vida de Diener, Emmons, Larsen y Griffin. Con respecto a la asociación de la satisfacción con la vida y la IE rasgo, se relacionó de manera estadísticamente significativa y positiva con claridad emocional y con reparación emocional. Igualmente, se encontraron relaciones significativas y positivas entre la satisfacción con la vida y la resiliencia. Los resultados evidencian que los sujetos con un nivel alto de resiliencia y de reparación emocional presentan puntuaciones más elevadas en satisfacción con la vida. Por otra parte, los análisis de regresión mostraron asociaciones positivas entre la satisfacción con la vida, la resiliencia y la reparación emocional; por el contrario, se confirmaron asociaciones negativas con atención emocional. Finalmente, las consecuencias prácticas de ese estudio subrayan la necesidad de fomentar la educación de la IE y la resiliencia para mejorar el bienestar personal. © 2016 Universitat de Barcelona. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados.

Emotional intelligence and resilience: Its influence and satisfaction in life with university students

Abstract The current study expects to provide evidence of the relationship between the characteristics of emotional intelligence, resilience and wellbeing. The study took a sample of 432 university students ranging from 17 to 59 years of age, with an average age of 21.77 (TD=5.12). The information was compiled through 3 self-reporting programs: the *Trait Meta-Mood Scale-24*, the *Resilience Scale* from Wagnild and Young, and the *Life Satisfaction Scale* from Diener, Emmons, Larsen and Griffin. Regarding the association between the satisfaction with life and the emotional intelligence characteristics, it was found to be statistically

* Autor para correspondencia.
Correo electrónico: manueljavier.cejudo@uclm.es (J. Cejudo).

significant and positive and was related with emotional clarity and reparation. Equally, the results obtained showed significant and positive associations between satisfaction with life and resilience. The results showed that individuals with a high level of resilience and emotional repair have the highest rates of satisfaction with life. Finally, the results of that practical study highlights the need to foster education of emotional intelligence and resilience to improve personal wellbeing.

© 2016 Universitat de Barcelona. Published by Elsevier España, S.L.U. All rights reserved.

Introducción

El concepto de inteligencia emocional (IE) apareció por primera vez desarrollado en 1990 en un artículo publicado por Peter Salovey y John Mayer, aunque su difusión se debió fundamentalmente a la publicación del libro *Inteligencia emocional* por parte de Daniel Goleman (1995). No obstante, la conceptualización del constructo de IE es aún una cuestión necesitada de consenso entre los investigadores. En este orden de ideas, cabe destacar las aportaciones de autores como Petrides y Furnham (2000, 2001), en las que distinguen 2 constructos diferentes de la IE: por un lado, la *IE como rasgo de personalidad*, y por otro, la *IE como capacidad*.

La IE como capacidad se ha concebido como «una capacidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y las de los demás promoviendo un crecimiento emocional e intelectual» (Mayer y Salovey, 1997, p. 10). La IE como capacidad debería ser medida a través de pruebas de rendimiento máximo o de ejecución máxima (Cronbach, 1972), mientras que la IE como rasgo se referiría a una constelación de disposiciones comportamentales y auto-percepciones concernientes a las capacidades propias para reconocer, procesar y utilizar las informaciones con carga emocional (Petrides, Frederickson y Furnham, 2004). La IE como rasgo debería ser medida mediante pruebas de rendimiento típico o de ejecución típica (Cronbach, 1972).

En este marco teórico y después de 25 años del estudio de la IE podemos concluir que ha cobrado un gran interés entre la comunidad científica por sus potenciales implicaciones beneficiosas en diversos ámbitos, tales como el de la salud y el bienestar, en el contexto educativo o en el ámbito organizacional.

En concreto, uno de los campos más fructíferos de la investigación de la IE se centra fundamentalmente en aportar evidencias de la relación con el bienestar físico y psicológico (Zeidner, Matthews y Roberts, 2012). Tal y como destacan Sánchez-Álvarez, Extremera y Fernández-Berrocal (2015), el uso adecuado de determinadas estrategias emocionales podría contribuir a experimentar una mayor tasa de estados emocionales positivos y la reducción de estados emocionales negativos, por tanto, tendrá una incidencia positiva en el bienestar y en la salud de las personas. Además, las dimensiones que componen la IE podrían estar actuando mediante 2 procesos complementarios. Por un lado, la IE podría reducir la frecuencia y duración de las emociones negativas que aparecen como consecuencia de

determinados acontecimientos estresantes. Por otro lado, la IE podría aumentar la frecuencia y mantenimiento de emociones positivas (Zeidner, Matthews y Roberts, 2009).

En este sentido, numerosos estudios evidencian que altas puntuaciones en IE están vinculadas a la mejora de la salud física y psicológica. Varios metaanálisis confirman la relación entre la IE como rasgo y la salud mental (Martins, Ramalho y Morin, 2010; Schutte, Malouff, Thorsteinsson, Bhullar y Rooke, 2007). Asimismo, numerosos trabajos han estudiado la relación entre la IE y la salud física y mental, el ajuste emocional, el bienestar psicológico y la satisfacción con la vida (véase Andrei y Petrides, 2013; Extremera y Fernández-Berrocal, 2006; Extremera, Salguero y Fernández-Berrocal, 2011; Fernández-Abascal y Martín-Díaz, 2015; Goldman, Kramer y Salovey, 1996; Mavroveli, Petrides, Sangareau y Furnham, 2009; Mikolajczack, Nelis, Hansenne y Quidbach, 2008; Petrides, Pérez-González y Furnham, 2007; Saklofske, Austin y Minski, 2003; Salovey, Stroud, Woolery y Epel, 2002; Thompson, Waltz, Croyle y Pepper, 2007). Igualmente, en el reciente metaanálisis sobre IE y bienestar realizado por Sánchez-Álvarez et al. (2015), se concluye que existe una relación de magnitud moderada entre IE y bienestar. Además, señalan que es necesario fortalecer el apoyo empírico sobre la asunción de que la IE es un indicador de ajuste psicológico y un precursor de los sentimientos asociados con el bienestar (Mayer y Salovey, 1995), así como una variable clave en el crecimiento personal y el desarrollo social.

Por otro lado, se asume que la resiliencia se define como «la capacidad para presentar respuestas adaptativas ante situaciones adversas» (Gaxiola y Frías, 2007, p. 222). No obstante, se acepta que «la resiliencia no es un proceso extraordinario, sino más bien de carácter cotidiano», que afecta a los individuos en algunas situaciones que surgen en el día a día (Ruiz y López, 2012, p. 2). Aunque se debe reconocer que es un concepto no exento de críticas (Piña-López, 2015) que aún necesita de investigación de carácter teórico y metodológico.

Es necesario señalar que son aún escasos los trabajos que analizan el papel de la IE y la resiliencia sobre la satisfacción con la vida (por ejemplo, Limonero, Tomás-Sábado, Fernández-Castro, Gómez-Romero y Ardilla-Herrero, 2012; Mikulic, Crespi y Cassullo, 2009; Noorbakhsh, Besharat y Zarei, 2010). No obstante, son reseñables los trabajos de Salovey, Rothman, Detweiler y Steward (2000) que confirman los efectos positivos que tienen las experiencias emocionales positivas, relacionadas con la satisfacción con la vida, en

cuanto a que pueden propiciar una mejora de las estrategias de afrontamiento eficaces para hacer frente a posibles dificultades en la vida y, concretamente, en los problemas de salud. Además, afirman que los estados emocionales positivos facilitan conductas más saludables, proveyéndoles de la resiliencia necesaria para afrontar la posibilidad de tener o desarrollar serios problemas de salud (Veloso-Besio, Cuadra-Peralta, Antezana-Saguez, Avendaño-Robledo y Fuentes-Soto, 2013). Igualmente, algunos autores destacan la incidencia de la resiliencia en la satisfacción con la vida probablemente (Bajaj y Pande, 2016; Bajaj, Gupta y Pande, 2016). En este sentido, es evidente que la autoestima y, especialmente, la autoconfianza que implica la capacidad de creer en el propio potencial para lograr diferentes metas y superar las diferentes dificultades de la vida se relacionan con la resiliencia en cuanto a superación cotidiana de los problemas y adversidades.

En definitiva, a la luz de las consideraciones anteriores, el presente estudio pretende aportar más evidencias sobre la relación entre IE rasgo, resiliencia y bienestar. En concreto, los objetivos de este trabajo son: 1) examinar la relación existente entre IE rasgo, resiliencia y satisfacción con la vida; 2) analizar si los estudiantes con mayor puntuación en resiliencia tendrán mayor satisfacción con la vida; 3) analizar si los estudiantes con mayor puntuación en reparación emocional tendrán mayor nivel de satisfacción con la vida, y 4) determinar la influencia de la IE rasgo y la resiliencia sobre la satisfacción con la vida.

Método

Participantes

Para este estudio se empleó un muestreo no probabilístico de tipo casual o por accesibilidad. La muestra ha estado compuesta de 432 estudiantes universitarios de la Universidad de Castilla-La Mancha. En cuanto al sexo, 342 son mujeres, que suponen el 79,2%, y 90 son hombres, que suponen el 20,8%. El rango de edad oscila entre 17 y 59 años, con una media de 21,77 años (DT = 5,12).

Instrumentos

Para evaluar la IE como rasgo se utilizó la *Trait Meta-Mood Scale-24* (Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos, 2004; versión original de Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai, 1995). Se trata de una escala rasgo de metaconocimiento de los estados emocionales que evalúa las diferencias individuales en las destrezas con las que los individuos perciben prestar atención a sus propias emociones, discriminar entre ellas y su capacidad para regularlas. La escala final está compuesta por 24 ítems, 8 ítems por factor.

Para evaluar la resiliencia se utilizó la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993). Esta escala está compuesta por 25 ítems, los cuales puntúan en una escala tipo Likert de 7 puntos, donde 1 indica que se está en desacuerdo y 7, un máximo de acuerdo. Las puntuaciones más altas son indicadores de mayor resiliencia; el rango de puntuación varía de 25 a 175 puntos.

Para evaluar la satisfacción vital se utilizó la *Satisfaction with Life Scale* («Escala de Satisfacción con la Vida»;

Diener, Emmons, Larsen y Griffin, 1985). En esta investigación se ha utilizado la versión de la Escala de Satisfacción con la Vida de Vázquez, Duque y Hervás (2013). La escala está compuesta por 5 ítems y los participantes deben indicar el grado de acuerdo con cada afirmación usando una escala Likert de 7 puntos (desde 1 = fuertemente en desacuerdo a 7 = fuertemente de acuerdo). Las puntuaciones pueden oscilar entre 5 y 35 puntos, indicando una mayor satisfacción vital las puntuaciones más altas.

Procedimiento

La administración de los instrumentos se realizó en horario lectivo, en una sesión. Tenían un carácter anónimo y fueron cumplimentados por los sujetos de la muestra en presencia de alguno de los miembros del equipo investigador. Todos los instrumentos se aplicaron siguiendo las instrucciones y las recomendaciones de los autores. Igualmente, se aseguró el anonimato y la confidencialidad de los resultados obtenidos, así como la voluntariedad de la participación en el estudio.

Análisis estadísticos

En primer lugar, se obtuvieron los estadísticos descriptivos (*M*, *DT*). A continuación, se estudió la fiabilidad (consistencia interna) de cada instrumento a través del cálculo del *alfa* de Cronbach.

Posteriormente, se analizaron las correlaciones entre las puntuaciones correspondientes a cada una de las variables con la finalidad de verificar la fuerza de las relaciones entre aquellas incluidas en el modelo. Además, se estudiaron las diferencias de medias (*t* de Student) en función de la puntuación en resiliencia, así como en función de la puntuación en reparación emocional.

Por último, para explorar el valor predictivo de las dimensiones de la IE y de la resiliencia sobre la satisfacción vital se realizaron análisis de regresión múltiple paso a paso (*step-wise*) para obtener las variables que permitan el mejor ajuste posible.

Resultados

Relación entre inteligencia emocional rasgo, resiliencia y satisfacción vital

En la tabla 1 se muestran los índices de consistencia interna (*alfa* de Cronbach), así como los estadísticos descriptivos y los resultados del análisis de correlación de Pearson de las variables utilizadas en el estudio. Con respecto a la asociación de la satisfacción con la vida y la IE rasgo, se relacionó de manera estadísticamente significativa y positiva con claridad emocional ($r=0,26$; $p<0,01$) y con reparación emocional ($r=0,35$; $p<0,01$). Por otro lado, no se encontraron asociaciones significativas con la puntuación de atención emocional ($r=-0,04$, *n. s.*). En cuanto a la asociación de la satisfacción con la vida y la resiliencia, se relacionó de manera estadísticamente significativa y positiva ($r=0,54$; $p<0,01$).

En cuanto a la asociación entre la resiliencia y las puntuaciones de IE rasgo, se relacionó de manera estadísticamente

Tabla 1 Consistencia interna, medias, desviaciones típicas y correlaciones de las variables satisfacción con la vida, inteligencia emocional rasgo y resiliencia

Variables	α	M (DT)	SAVT	IERA	IERC	IERR	RESL
SAVT	0,83	25,69 (5,06)	-	-0,04	0,26**	0,35**	0,54**
IERA	0,85	28,69 (5,54)		-	0,23**	-0,04	0,11*
IERC	0,78	27,73 (5,13)			-	0,26**	0,34**
IERR	0,82	28,41 (5,90)				-	0,37**
RESL	0,81	134,69 (12,93)					-

DT: desviación típica; IERA: puntuación de la inteligencia emocional rasgo, atención emocional; IERC: puntuación de la inteligencia emocional rasgo, claridad emocional; IERR: puntuación de la inteligencia emocional rasgo, reparación emocional; M: media; RESL: resiliencia; SAVT: satisfacción con la vida.

* $p < 0,05$.

** $p < 0,01$.

significativa y positiva con todas ellas, siendo la relación existente con atención emocional ($r = 0,11$; $p < 0,05$), con comprensión emocional ($r = 0,34$; $p < 0,01$) y con reparación emocional ($r = 0,37$; $p < 0,01$).

Diferencias de medias en función de la puntuación en resiliencia

Para explorar las posibles diferencias de medias en función del nivel de resiliencia se crearon 2 subgrupos para su comparación mediante la prueba *t* de Student para muestras independientes (tabla 2): submuestra de sujetos que presentan un nivel bajo de resiliencia (sujetos que habían obtenido puntuaciones iguales o inferiores al percentil 25; $n = 110$) y submuestra de sujetos que presentan un nivel alto de resiliencia (sujetos que habían obtenido puntuaciones iguales o superiores al percentil 75; $n = 101$).

En cuanto a la puntuación en la variable satisfacción con la vida en función del nivel de resiliencia, se han hallado diferencias significativas. Los resultados evidencian que los sujetos con un nivel alto de resiliencia presentan puntuaciones más elevadas en satisfacción con la vida que aquellos con un nivel bajo de resiliencia. Para poder valorar la magnitud de estas diferencias se calculó el tamaño del efecto, observándose un tamaño del efecto muy grande ($d = 1,47$).

Diferencias de medias en función de la puntuación de la inteligencia emocional rasgo reparación emocional

Para explorar las posibles diferencias de medias en función del nivel de la puntuación en IE rasgo reparación emocional se crearon 2 subgrupos para su comparación mediante la prueba *t* de Student para muestras independientes (tabla 3): submuestra de sujetos que presentan un nivel bajo de reparación emocional (sujetos que habían obtenido puntuaciones iguales inferiores al percentil 25; $n = 112$) y submuestra de sujetos que presentan un nivel alto de reparación emocional (sujetos que habían obtenido puntuaciones iguales o superiores al percentil 75; $n = 107$).

En cuanto a la puntuación en la variable satisfacción con la vida en función del nivel de la puntuación en reparación emocional, se han hallado diferencias significativas. Los resultados evidencian que los sujetos con un nivel alto

de reparación emocional presentan puntuaciones más elevadas en satisfacción con la vida que aquellos con un nivel bajo de reparación emocional. Para poder valorar la magnitud de estas diferencias se calculó el tamaño del efecto, observándose un tamaño grande ($d = 0,80$).

Variables predictoras de la satisfacción con la vida

Con el objetivo de explorar las variables que predicen la satisfacción con la vida, es decir, una alta puntuación en esta variable criterio, se realizó un análisis de regresión lineal múltiple, paso a paso, cuyos resultados se presentan en la tabla 4. En primer lugar, nos aseguramos de que no existieran problemas de multicolinealidad (valores de tolerancia $< 0,20$; FIV $> 4,00$).

Como variables predictoras del modelo de regresión se incluyeron las siguientes: resiliencia, atención emocional, claridad emocional y reparación emocional (tabla 4). El modelo total fue significativo ($R^2 = 0,31$, $F(3,431) = 64,93$; $p < 0,01$). Este modelo explicaba un 30,8% de la varianza en los niveles de satisfacción con la vida que informan los estudiantes, la cual fue predicha por las variables resiliencia, reparación emocional y atención emocional. En concreto, un mayor nivel de resiliencia se relacionó positivamente con mayores puntuaciones en satisfacción con la vida ($\beta = 0,50$; $p < 0,01$), siendo la mejor variable predictiva de la satisfacción con la vida. Igualmente, un mayor nivel de reparación emocional se relacionó positivamente con mayores puntuaciones en satisfacción con la vida ($\beta = 0,13$; $p < 0,01$). Por el contrario, mayores puntuaciones en atención emocional se asociaron negativamente con las puntuaciones en satisfacción con la vida ($\beta = -0,09$; $p < 0,05$).

Discusión

Este trabajo replica y amplía anteriores hallazgos que evidencian que la IE rasgo y la resiliencia se asocia con una mayor satisfacción con la vida. En este sentido, se observa una relación positiva entre ambos constructos. En concreto, se confirma que a mayor IE rasgo, mayor satisfacción con la vida. Estos resultados son similares a los encontrados en otros estudios (por ejemplo, Extremera et al., 2011; Limonero et al., 2012; Mikulic et al., 2009; Sánchez-Álvarez et al., 2015; Thompson et al., 2007). No obstante, la variable de la IE rasgo que presenta una asociación más elevada con

Tabla 2 Media, desviación típica, *t* de Student y tamaño del efecto de las diferencias de medias (*d*) para las puntuaciones de satisfacción con la vida en función de la variable resiliencia

Variable	Baja resiliencia (n = 110)		Alta resiliencia (n = 101)		<i>t</i>	<i>p</i>	<i>d</i>	Intervalo de confianza (95%)
	Media	DT	Media	DT				
SAVT	21,70	5,56	28,74	3,84	-10,78	0,000	1,47	-8,33 a -5,75

DT: desviación típica; SAVT: satisfacción con la vida.

El valor de *t* corresponde al resultado de la prueba *t* de Student en la que no se han asumido varianzas iguales.

Cálculo del índice *d* de Cohen (1992) o «diferencia media tipificada» para el tamaño del efecto de las diferencias interdimensión para SAVT.

Tabla 3 Media, desviación típica, *t* de Student y tamaño del efecto de las diferencias de medias (*d*) para las puntuaciones de satisfacción con la vida en función de la variable reparación emocional

Variable	Baja reparación emocional (n = 112)		Alta reparación emocional (n = 107)		<i>t</i>	<i>p</i>	<i>d</i>	Intervalo de confianza (95%)
	Media	DT	Media	DT				
SAVT	23,42	5,95	27,63	4,44	-5,97	0,000	0,80	-5,60 a -2,82

DT: desviación típica; SAVT: satisfacción con la vida.

El valor de *t* corresponde al resultado de la prueba *t* de Student en la que no se han asumido varianzas iguales.

Cálculo del índice *d* de Cohen (1992) o «diferencia media tipificada» para el tamaño del efecto de las diferencias interdimensión para SAVT.

Tabla 4 Análisis de regresión paso a paso para variables predictoras de la satisfacción con la vida

VD: SAVT	%R ²	F _(df)	<i>p</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
	30,8	64,93 (3,431)	0,000			
RESL				0,50	11,46	0,000
IERR				0,13	3,14	0,002
IERA				-0,09	-2,27	0,024

IERA: puntuación de la inteligencia emocional rasgo, atención emocional; IERR: puntuación de la inteligencia emocional rasgo, reparación emocional; RESL: resiliencia; SAVT: satisfacción con la vida VD: variable dependiente.

satisfacción con la vida es la reparación emocional. Estos resultados muestran ciertas discrepancias con otros estudios realizados con estudiantes universitarios, en los que se concluye que la claridad emocional era la variable de la IE que mostraba una relación mayor con la satisfacción con la vida (véase Veloso-Besio et al., 2013). Por tanto, nuestros resultados evidencian que las personas que creen que pueden controlar sus emociones se sienten más satisfechas con su vida. Asimismo, los resultados muestran que las personas que perciben, conocen y manejan sus emociones pueden gestionar mejor sus problemas emocionales y, por lo tanto, pueden vivenciar experiencias de mayor bienestar psicológico (Zeidner et al., 2009).

Igualmente, este trabajo también presenta resultados similares a los obtenidos en anteriores estudios, que ponen de manifiesto que la resiliencia se asocia con una mayor satisfacción con la vida (véase Limonero et al., 2012; Mikulic et al., 2009; Noorbakhsh et al., 2010). A este respecto, ambos constructos presentan una relación positiva, es decir,

a mayor resiliencia, mayor satisfacción con la vida. Es necesario señalar que la resiliencia fue la variable que presentó las correlaciones más altas, de todas las utilizadas en el estudio, con relación a satisfacción con la vida. Probablemente, las personas que presentan mayores puntuaciones en resiliencia tendrían una mayor autoconfianza para reconducir las situaciones adversas de la vida, aspecto que implicaría una mayor sensación de bienestar (Mayer, Salovey y Caruso, 2000). Además, tal y como recogen Limonero et al. (2012), las personas que presentan alta resiliencia afrontan mejor las situaciones dolorosas y las situaciones estresantes. También, Friberg et al. (2006) explican que la resiliencia actuaría mediante 2 mecanismos: en primer lugar, a nivel personal, es decir, influyendo en las competencias de la propia persona (autoeficacia, autoestima, uso de estrategias de afrontamiento); en segundo lugar, a nivel interpersonal, influyendo en la búsqueda de apoyo social y familiar. Ambos mecanismos ayudarían a las personas en la mejora de los procesos de adaptación social y a un mejor ajuste a las situaciones.

De igual modo, los resultados indican una correlación positiva entre las variables de la IE y la resiliencia, siendo la correlación entre la reparación emocional y la resiliencia la más elevada. Por tanto, es de esperar que aquellas personas que manejen adecuadamente las emociones propias presenten también un mayor nivel de resiliencia. Estos resultados convergen, en parte, con algunos de los estudios sobre el tema (véase Limonero et al., 2012; Veloso-Besio et al., 2013).

Por otro lado, respecto a los análisis de regresión, los resultados corroboran que algunas variables de la IE rasgo y la resiliencia son predictoras de la satisfacción con la vida. El patrón predictivo encontrado confirma que las variables de la IE reparación emocional y atención emocional, así como la resiliencia, entraron en el modelo de regresión para explicar la satisfacción con la vida. Los resultados obtenidos indican que altas puntuaciones en reparación emocional y resiliencia se asociaron con una mayor satisfacción con la vida, es decir, las personas que creen en su adecuada capacidad para interrumpir y regular estados emocionales negativos y prolongar los positivos, así como las que se autoperceben con una adecuada capacidad para presentar respuestas adaptativas ante situaciones adversas, presentarían niveles más altos de satisfacción con la vida. Por otro lado, una alta puntuación en atención emocional se relacionó negativamente con satisfacción con la vida, de forma que las personas con mayor atención a sus emociones mostraban un mayor nivel de malestar en su vida. Este dato aporta evidencia adicional a la hipótesis de que altas puntuaciones en atención emocional predicen positiva y significativamente altos niveles de ansiedad, así como peores niveles de adaptación psicológica (véase Extremera y Fernández-Berrocal, 2006; Extremera et al., 2011; Fernández-Abascal y Martín-Díaz, 2015).

En definitiva, los hallazgos de este estudio son interesantes por varios motivos. En primer lugar, se trata de uno de los primeros estudios realizados en población española que evalúan la incidencia de los niveles de IE rasgo y resiliencia, conjuntamente, en la satisfacción con la vida. En segundo lugar, aporta más evidencias empíricas sobre la relación existente entre la IE rasgo y la satisfacción con la vida. Finalmente, el estudio aporta evidencias de validez predictiva de la IE rasgo y principalmente de la resiliencia sobre la satisfacción con la vida (Bajaj y Pande, 2016; Bajaj et al., 2016).

Sin embargo, el presente estudio tiene ciertas limitaciones que deberían tenerse en cuenta para futuras investigaciones. Se ha utilizado un instrumento de autoinforme de la IE, y sería interesante examinar también la IE como capacidad mediante un instrumento de rendimiento máximo (por ejemplo, el *Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test*). Otra limitación que el estudio presenta es que se ha realizado con estudiantes universitarios y la mayoría de ellos, de sexo femenino. En consecuencia, se ha de actuar con cautela en la generalización de estos datos a la población general. Por otra parte, hubiera sido interesante analizar pormenorizadamente cada ítem de la escala de resiliencia y su relación con la satisfacción con la vida.

A pesar de estas limitaciones, nuestro trabajo hace una contribución a un creciente cuerpo de investigación que investiga cómo la IE ejerce una influencia positiva en el bienestar, en el crecimiento personal y en el desarrollo social

(Sánchez-Álvarez et al., 2015). Por otra parte, las consecuencias prácticas de ese estudio subrayan la necesidad de fomentar la educación de la IE y la resiliencia para mejorar el bienestar personal. Además, puede contribuir a la mejora en el diseño, el desarrollo y la evaluación de programas de intervención en diferentes poblaciones.

Bibliografía

- Andrei, F. y Petrides, K. V. (2013). Trait emotional intelligence and somatic complaints with reference to positive and negative mood. *Psihologija*, 46, 5–15.
- Bajaj, B., Gupta, R. y Pande, N. (2016). Self-esteem mediates the relationship between mindfulness and well-being. *Personality and Individual Differences*, 94, 96–100.
- Bajaj, B. y Pande, N. (2016). Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 93, 63–67.
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112, 155–159.
- Cronbach, L. J. (1972). *Fundamentos de la exploración psicológica*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. y Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2006). Emotional intelligence as predictor of the mental, social, and physical health in university students. *Spanish Journal of Psychology*, 9, 45–51.
- Extremera, N., Salguero, J. M. y Fernández-Berrocal, P. (2011). Trait meta-mood and subjective happiness: A 7-week prospective study. *Journal of Happiness Studies*, 12, 509–517.
- Fernández-Abascal, E. y Martín-Díaz, M. D. (2015). Dimensions of emotional intelligence related to physical and mental health and to health behaviors. *Frontiers in Psychology*, 6, 317.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*, 94, 751–755.
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., Martinussen, M., Aslaksen, P. M. y Flaten, M. A. (2006). Resilience as a moderator of pain and stress. *Journal of Psychosomatic Research*, 61, 213–219.
- Gaxiola, J. C. y Frías, M. (2007). Los factores protectores y la adaptabilidad al abuso infantil: un estudio con madres mexicanas. *Revista Mexicana de Psicología*, 24, 222–223.
- Goldman, S. L., Kramer, D. T. y Salovey, P. (1996). Beliefs about mood moderate the relationship of stress to illness and symptom reporting. *Journal of Psychosomatic Research*, 41, 115–128.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books.
- Limonero, J. T., Tomás-Sábado, J., Fernández-Castro, J., Gómez-Romero, M. J. y Ardilla-Herrero, A. (2012). Estrategias de afrontamiento resilientes y regulación emocional: predictores de satisfacción con la vida. *Behavioral Psychology*, 20(1), 183–196.
- Martins, A., Ramalho, N. y Morin, E. (2010). A comprehensive meta-analysis of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences*, 49, 554–564.
- Mavroveli, S., Petrides, K. V., Sangareau, Y. y Furnham, A. (2009). Relating trait emotional intelligence to objective socioemotional outcomes in childhood. *British Journal of Educational Psychology*, 79, 259–272.
- Mayer, J. D. y Salovey, P. (1995). Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and Preventive Psychology*, 4, 197–208.

- Mayer, J. y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey y D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3–34). New York, USA: Basic Books.
- Mayer, J. D., Salovey, P. y Caruso, D. (2000). *Models of emotional intelligence. En Handbook of intelligence*. pp. 396–420. New York: Cambridge.
- Mikolajczak, M., Nelis, D., Hansenne, M. y Quoidbach, J. (2008). If you can regulate sadness you can probably regulate shame: Associations between trait emotional intelligence, emotion regulation and coping efficiency across discrete emotions. *Personality and Individual Differences*, *44*, 1356–1368.
- Mikulic, I. M., Crespi, M. C. y Cassullo, G. L. (2009). Evaluación de la inteligencia emocional, la satisfacción vital y el potencial resiliente en una muestra de estudiantes de psicología. *Anuario de Investigaciones*, *17*, 169–178.
- Noorbakhsh, S. N., Besharat, M. A. y Zarei, J. (2010). Emotional intelligence and coping styles with stress. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, *5*, 818–822.
- Petrides, K. V., Frederickson, N. y Furnham, A. (2004). The role of trait emotional intelligence in academic performance and deviant behaviour at school. *Personality and Individual Differences*, *36*, 277–293.
- Petrides, K. V. y Furnham, A. (2000). On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, *29*, 313–320.
- Petrides, K. V. y Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, *15*, 425–448.
- Petrides, K. V., Pérez-González, J. C. y Furnham, A. (2007). On the criterion and incremental validity of trait emotional intelligence. *Cognition and Emotion*, *21*, 26–55.
- Piña-López, J. A. (2015). Un análisis crítico del concepto de resiliencia en psicología. *Anales de Psicología*, *31*(3), 751–758.
- Ruiz, G. T. y López, A. E. (2012). Resiliencia y dolor crónico. *Escritos de Psicología*, *5*(2), 1–11.
- Saklofske, D. H., Austin, E. J. y Minski, P. S. (2003). Factor structure and validity of a trait emotional intelligence measure. *Personality and Individual Differences*, *34*, 707–721.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S., Turvey, C. y Palfai, T. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. En J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, and health* (pp. 125–154). Washington, D. C.: American Psychological Association.
- Salovey, P., Rothman, A. J., Detweiler, J. y Steward, W. (2000). Emotional states and physical health. *American Psychologist*, *55*, 110–121.
- 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 & Health*, *17*, 611–627.
- Sánchez-Álvarez, N., Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2015). The relation between emotional intelligence and subjective well-being: A meta-analytic investigation. *The Journal of Positive Psychology*, 1–10.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., Bhullar, N. y Rooke, S. E. (2007). A meta-analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences*, *42*, 921–933.
- Thompson, B. L., Waltz, J., Croyle, K. y Pepper, A. C. (2007). Trait meta-mood and affect as predictors of somatic symptoms and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, *43*, 1786–1795.
- Vázquez, C., Duque, A. y Hervás, G. (2013). Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) en una muestra representativa de adultos españoles: validación y datos normativos. *Spanish Journal of Psychology*, *16*, E82.
- Veloso-Besio, C., Cuadra-Peralta, A., Antezana-Saguz, I., Avendaño-Robledo, R. y Fuentes-Soto, L. (2013). Relación entre inteligencia emocional, satisfacción vital, felicidad subjetiva y resiliencia en funcionarios de Educación Especial. *Estudios Pedagógicos*, *2*, 355–366.
- Wagnild, G. M. y Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, *1*, 165–178.
- Zeidner, M., Matthews, G. y Roberts, R. (2009). *What we know about emotional intelligence. How it affects learning, work, relationships, and our mental health*. Cambridge: MIT Press.
- Zeidner, M., Matthews, G. y Roberts, R. (2012). The emotional intelligence, health, and well-being nexus: What have we learned and what have we missed? *Applied Psychology: Health and Well-being*, *4*, 1–30.