



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

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/7322606>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/7322606>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)