

# Análisis de las relaciones entre la inteligencia emocional y factores asociados a la calidad de vida

## *Analysis of the relation between emotional intelligence and factors associated with the quality of life*

Norma Alicia Ruvalcaba Romero<sup>1</sup>, Pablo Fernández Berrocal<sup>2</sup>  
y José Guadalupe Salazar Estrada<sup>3</sup>

### RESUMEN

El objetivo de este estudio fue explorar la relación existente entre la inteligencia emocional y constructos asociados a la calidad de vida, así como la validez predictiva de las habilidades emocionales sobre la satisfacción vital. A este efecto, se aplicaron las escalas de autorreporte TMMS-24 y algunas facetas del WHOQOL-100 a una muestra de 418 jóvenes mexicanos, hallándose que las subescalas de claridad y reparación emocional mostraron correlaciones tanto con la satisfacción vital, considerada como uno de los constructos de la calidad de vida, como con los dominios asociados a ésta; no obstante, al realizar un análisis de regresión, las habilidades emocionales que controlan las variables de los dominios psicológico y social pierden significancia, por lo que se sugiere para estudios posteriores identificar un posible efecto mediador de dichas variables entre la inteligencia emocional y la satisfacción vital.

**Palabras clave:** Inteligencia emocional; Calidad de vida; Satisfacción de vida; Autoestima; Afectos positivos.

### ABSTRACT

*The purpose of this study was to explore the relationship between emotional intelligence and quality of life domains, and the predictive validity of emotional skills over life satisfaction. In these terms, the self-reported measures of TMMS-24 and some facets of the WHOQOL-100 were applied to a sample of 418 Mexican youth. Results show that the subscales of emotional clarity and emotional repair reported significant correlations with life satisfaction, considered as one of the constructs of the quality of life, as well as significant correlations with others domains. Further regression analysis showed that, when controlling the psychological and social domains, emotional intelligence skills lose significance. Further studies are suggested in order to identify a possible mediating effect of these variables between emotional intelligence and life satisfaction.*

**Key words:** Emotional intelligence; Quality of life; Life satisfaction; Self-esteem; Positive emotions.

---

<sup>1</sup> Departamento de Clínicas de Salud Mental, Universidad de Guadalajara (México), Sierra Nevada 950, Col. Independencia, 44290 Guadalajara, Jal., México, tel. (33)31-34-22-00, ext. 33738, correo electrónico: nruval@hotmail.com. Artículo recibido el 26 de junio y aceptado el 14 de octubre de 2013.

<sup>2</sup> Departamento de Psicología Básica, Universidad de Málaga, Domicilio conocido, Campus Teatinos, 29071 Málaga, España, correo electrónico: berrocal@uma.es.

<sup>3</sup> Departamento de Salud Pública, Universidad de Guadalajara (México), Sierra Nevada 950, Col. Independencia, 44290 Guadalajara, Jal., México, correo electrónico: jsalazar43@gmail.com.

## INTRODUCCIÓN

Actualmente, uno de los retos de la psicología es comprender los mecanismos mediante los cuales las personas pueden tener la posibilidad de mejorar su bienestar. Como contribución a dicha necesidad, este trabajo tuvo el propósito de identificar la validez predictiva que aporta la inteligencia emocional a la satisfacción vital de las personas y de explorar la relación entre las habilidades emocionales y los dominios asociados a la calidad de vida. Para ello, se parte del modelo de inteligencia emocional de Mayer y Salovey (1997), quienes la definen como una habilidad empleada para percibir y valorar con exactitud la emoción, acceder y generar sentimientos cuando éstos facilitan el pensamiento, y comprender y regular las emociones que promueven el crecimiento emocional e intelectual.

Considerando que la evaluación de la calidad de vida propuesta por la Organización Mundial de

la Salud (1998) reconoce que ésta es una valoración subjetiva (cf. WHOQOL Group, 1995), es de pensarse que las emociones pueden desempeñar un importante papel en la percepción que tiene un individuo de su situación de vida en el contexto cultural y de valores en que vive y en relación con sus objetivos, expectativas e intereses.

Es importante destacar que, según este esquema, el concepto global de calidad de vida abarca una evaluación global de la misma que por la naturaleza de los reactivos corresponde a la evaluación de la satisfacción vital y la percepción del sujeto de seis dominios de vida: salud física, estado psicológico, nivel de independencia, relaciones sociales, espiritualidad y relación con los elementos esenciales de su entorno (Tabla 1). Sin embargo, las investigaciones que anteceden a este trabajo solo han considerado una relación con las facetas relacionados al ámbito psicológico o social.

**Tabla 1.** Dominios y facetas considerados en el esquema propuesto por la OMS (1998).

| <b>DOMINIO</b>         | <b>FACETAS</b>  |
|------------------------|---|
| Satisfacción de vida   |   |
| Salud física           | Energía y fatiga  |
|                        | Dolor y malestar  |
|                        | Sueño y descanso  |
| Dominio psicológico    | Imagen corporal   |
|                        | Afectos negativos   |
|                        | Afectos positivos   |
|                        | Autoestima  |
|                        | Pensamiento y aprendizaje   |
| Nivel de independencia | Dependencia de sustancias y cuidados médicos                          |
|                        | Actividades de la vida cotidiana                                      |
|                        | Movilidad   |
|                        | Capacidad para trabajar   |
| Relaciones sociales    | Relaciones personales   |
|                        | Apoyo social  |
|                        | Actividad sexual  |
| Ambiente               | Recursos financieros  |
|                        | Libertad, integridad física y seguridad                               |
|                        | Accesibilidad y calidad de los servicios sociales y de salud          |
|                        | Ambiente en el hogar  |
|                        | Oportunidades para la adquisición de nuevas habilidades e información |
|                        | Participación en las oportunidades de recreación y ocio               |
|                        | Ambiente físico   |
| Transporte             |   |
| Dominio espiritual     | Religión, espiritualidad y creencias personales                       |

Asimismo, se encuentran múltiples investigaciones que asocian la inteligencia emocional con los conceptos de satisfacción vital, bienestar subjetivo o felicidad. Como ejemplo de lo anterior, es posible enumerar diversos estudios que han hallado una correlación significativa entre estas variables, como los de Palmer, Donaldson y Stough (2002), Extremera y Fernández (2005), Augusto, López, Martínez y Pulido (2006) y Palomera y Brackett (2006), quienes, al analizar esta relación, encontraron que la claridad emocional presenta una validez predictiva sobre la satisfacción vital, independientemente de los rasgos de personalidad o el estado de ánimo. En contraparte, Thompson, Waltz, Croyle y Pepper (2007) señalaron que es la habilidad de regular las emociones y no la claridad la que muestra una validez incremental en la evaluación de la satisfacción con la vida. Otros estudios han señalado que la habilidad para regular las emociones también muestra una relación significativa, como la investigación realizada por Extremera, Durán y Rey (2007), quienes observaron en población adolescente que las habilidades emocionales tienen una validez predictiva sobre la satisfacción de vida, aun cuando la predisposición al optimismo es controlada. De igual modo, en el estudio realizado por Gallagher y Vella-Brodrick (2008) se encontró que la inteligencia emocional predice la satisfacción vital en la población general, pese a que se consideraron en el análisis las variables sociodemográficas y la vivencia de afectos positivos y negativos. Los hallazgos de Rey, Extremera y Pena (2011) afirman que la inteligencia emocional percibida tiene un efecto directo sobre la satisfacción vital, pero también un efecto indirecto mediado por la autoestima. Finalmente, Koydemir y Schütz (2012) mostraron que, no obstante las diferencias en la satisfacción vital entre estudiantes turcos y alemanes, la relación entre esta variable y la inteligencia emocional no varía culturalmente.

Cabe señalar que también se han hallado asociaciones positivas entre la inteligencia emocional y otros constructos similares al bienestar, específicamente la felicidad autoinformada, como en los análisis elaborados por Fierro (2006), Limonero et al. (2007), Villar, Díaz, Bueno y Llorca (2007), Extremera, Salguero y Fernández (2011) y Ferragut y Fierro (2012).

El propósito, pues, de este trabajo fue identificar en la población mexicana la relación existente entre la inteligencia emocional y los dominios relacionados a la calidad de vida, así como encontrar la validez predictiva de la inteligencia emocional sobre la satisfacción vital.

## MÉTODO

### Participantes

Los participantes en este estudio fueron 418 jóvenes (171 hombres y 247 mujeres), estudiantes que cursaban el quinto y sexto semestres de bachillerato en cinco preparatorias del Sistema de Educación Media Superior de la Universidad de Guadalajara, México. El rango de edades se situó entre los 18 y 21 años, con una media de 18.4 años.

La selección de las preparatorias se determinó por conveniencia, con base en la ubicación geográfica y densidad poblacional, abarcando tanto la zona norte del estado de Jalisco (24%), con una densidad poblacional de 326 hab/km<sup>2</sup> y un índice de desarrollo social medio; la zona sur (19%) con 1,294 hab/km<sup>2</sup> y desarrollo social alto, y la zona metropolitana de la ciudad de Guadalajara (57%), con una densidad poblacional de 8,519 hab/km<sup>2</sup> e igualmente un índice de desarrollo social alto.

### Instrumentos

1) Se utilizó una encuesta para identificar características sociodemográficas tales como edad y sexo.

2) Para la evaluación de la calidad de vida se utilizó el *World Health Organization Quality of Life*, o WHOQOL-100 (WHOQOL Group, 1995), en la versión en español de Lucas (1998). Es este un instrumento elaborado por la Organización Mundial de la Salud que parte de la definición institucional de "calidad de vida", que hace énfasis en los aspectos subjetivos y que abarca distintos ámbitos del ser humano. La estructura de este instrumento incluye seis dominios y 24 facetas incluidas en cien reactivos, cuatro de los cuales evalúan la satisfacción con la vida (véase Tabla 1).

A continuación se detalla cada una de las variables.

*Satisfacción vital* ( $\alpha = .786$ ):

a) Evalúa el bienestar y la satisfacción global de la vida.

*Dominio físico* ( $\alpha = .732$ ):

- a) Dolor y malestar: explora cómo estas sensaciones físicas desagradables constituyen dificultades en la vida diaria.
- b) Energía: explora la energía, entusiasmo y la resistencia que se tienen para realizar las tareas necesarias en la vida cotidiana.
- c) Sueño y descanso: evalúa el grado en que el sueño y el descanso afectan la calidad de vida de una persona.

*Dominio psicológico* ( $\alpha = .760$ ):

- a) Imagen corporal: examina el concepto que una persona tiene de su cuerpo.
- b) Afectos negativos: esta faceta se refiere al grado en que una persona experimenta sentimientos negativos, incluidos abatimiento, culpa, tristeza, desesperación, nerviosismo, ansiedad y falta de placer en la vida.
- c) Afectos positivos: examina hasta qué punto una persona experimenta sensaciones positivas de satisfacción, equilibrio, paz, felicidad, esperanza, alegría y disfrute de las cosas buenas de la vida.
- d) Autoestima: se refiere a los sentimientos que abrigan las personas hacia sí mismas.
- e) Pensamiento: explora la opinión de una persona sobre su pensamiento, aprendizaje, memoria, concentración y capacidad para adoptar decisiones.

*Dominio de nivel de independencia* ( $\alpha = .623$ ):

- a) Dependencia de cuidados médicos: se refiere al grado de la dependencia de una persona a medicamentos que permitan respaldar su bienestar físico y psicológico.
- b) Actividades de la vida cotidiana: alude a la capacidad de una persona para efectuar el cuidado de sí misma y de sus espacios.
- c) Movilidad: se centra en la capacidad general de la persona de ir de un lado a otro sin ayuda.
- d) Capacidad para trabajar: examina la utilización que hace una persona de su energía

para trabajar, independientemente del tipo de trabajo.

*Dominio social* ( $\alpha = .743$ ):

- a) Relaciones interpersonales: examina hasta qué punto las personas sienten la compañía, el amor y el apoyo que desean de las personas próximas en su vida.
- b) Apoyo social; analiza el grado en que una persona siente el compromiso, la aprobación y la disponibilidad de asistencia práctica por parte de su familia y amigos.
- c) Actividad sexual: se refiere al grado en que una persona puede expresar y gozar de su deseo sexual apropiadamente.

*Dominio ambiental* ( $\alpha = .872$ ):

- a) Recursos financieros: explora la percepción de las personas sobre cómo los recursos financieros satisfacen las necesidades de un estilo de vida saludable y confortable.
- b) Integridad física y seguridad: examina la sensación de seguridad respecto al daño físico, independientemente de la fuente de la cual se experimente la amenaza.
- c) Accesibilidad a servicios sociales: revisa la opinión de la persona sobre la disponibilidad de asistencia social y de salud en su lugar de residencia.
- d) Ambiente en el hogar: alude a la percepción de que el hogar es cómodo y brinda a la persona un lugar seguro para vivir; considera asimismo el espacio disponible, la limpieza y privacidad.
- e) Acceso a la información: es la oportunidad y deseo de una persona por adquirir nuevas aptitudes y de sentirse en contacto con lo que sucede.
- f) Recreación y ocio: explora la percepción del sujeto sobre la oportunidad de recrearse y realizar pasatiempos.
- g) Ambiente físico: revisa la opinión de la persona sobre su medio, incluido el ruido, la contaminación, el clima y la estética.
- h) Transporte: se refiere a la facilidad o disponibilidad para utilizar servicios de transporte.

*Dominio espiritual* ( $\alpha = .827$ ):

- a) Religión, espiritualidad y creencias personales: examina cómo las creencias de una persona afectan su calidad de vida en el sentido de que infunden sensación de bienestar o sean una influencia negativa en su vida.

3) Para la identificación de la inteligencia emocional percibida se utilizó el *Trait Meta Mood Scale* (TMMS-24) (Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai (1995), en la versión española de Fernández, Extremera y Ramos (2004). Es esta una medida de autoinforme de 24 ítems con escala tipo Likert de cinco puntos, compuesta por tres subescalas en las que los reactivos del 1 al 8 corresponden al factor de atención; esta habilidad se refiere al grado en que los individuos pueden identificar convenientemente sus propias emociones, así como percibir los estados emocionales en otras personas. Los ítems del 9 al 16 corresponden al factor de claridad y abarcan la capacidad para designar las diferentes emociones y reconocer las relaciones entre la palabra y el propio significado de la emoción, así como la habilidad para entender las relaciones entre las emociones y las diferentes situaciones a las que obedecen; por último, los ítems del 17 al 24 indican el factor de reparación, que se refiere a la capacidad para estar abierto a los estados emocionales positivos y negativos,

así como a la habilidad para reflexionar sobre las emociones y determinar la utilidad de la información; además, abarca la capacidad para regular las emociones propias y ajenas, moderando las negativas e intensificando las positivas, sin reprimir ni exagerar la información que comunican. El índice de fiabilidad ( $\alpha$ ) hallado en este estudio para la subescala de atención fue de .878; de .874 para la subescala de claridad, y de .865 para la subescala de reparación.

**Procedimiento**

Se acudió a las escuelas preparatorias seleccionadas; previa autorización de los directivos, se asignaron al azar grupos del sexto semestre. Obtenido el consentimiento de los participantes, se procedió a la aplicación de los instrumentos a los mayores de 18 años de edad únicamente.

Se realizaron después la captura de los resultados y los respectivos análisis con el paquete estadístico SPSS, versión 21.

**RESULTADOS**

En la Tabla 2 se muestran los resultados descriptivos de los puntajes obtenidos en inteligencia emocional, satisfacción con la vida y dominios en los que se agrupan las variables utilizadas en este trabajo.

**Tabla 2.** Descriptivos de las medidas utilizadas.

| Variables                     | Media  | D.T.  | Mínimo | Máximo |
|-------------------------------|--------|-------|--------|--------|
| <b>Inteligencia emocional</b> |        |       |        |        |
| Atención emocional            | 25.47  | 6.89  | 8      | 40     |
| Claridad emocional            | 26.56  | 6.96  | 8      | 40     |
| Reparación emocional          | 28.84  | 7.02  | 8      | 40     |
| <b>Calidad de vida</b>        |        |       |        |        |
| Satisfacción con la vida      | 15.00  | 3.04  | 5      | 20     |
| Dominio físico                | 28.73  | 5.26  | 13     | 40     |
| Dominio de independencia      | 52.25  | 6.40  | 32     | 66     |
| Dominio psicológico           | 70.68  | 9.08  | 38     | 92     |
| Domino social                 | 43.30  | 7.34  | 18     | 60     |
| Domino ambiental              | 106.94 | 15.02 | 50     | 154    |
| Dominio espiritual            | 14.35  | 3.39  | 0      | 20     |

Cabe señalar que con la finalidad de identificar probables diferencias de género en las variables utilizadas, se realizó un análisis de la varianza (ANOVA), resultando que las mujeres alcanzaron

puntuaciones significativamente más altas en las facetas de dolor ( $F[1.418] = 8.072, p < .01$ ), afectos negativos ( $F[1.418] = 15.954, p < .01$ ), soporte social ( $F[1.418] = 3.777, p < .05$ ) y en la subes-

cala de atención emocional ( $F[1.418] = 8.575$ ,  $p < .01$ ). Los hombres, por su parte, puntuaron más alto en las facetas de energía ( $F[1.418] = 3.993$ ,  $p < .05$ ) y sexualidad ( $F[1.418] = 4.138$ ,  $p < .05$ ).

Con el objetivo de explorar las relaciones entre las variables, se realizó un análisis de corre-

lación entre las mismas, encontrándose que las escalas de inteligencia emocional (específicamente las de claridad y reparación emocional) tienen asociaciones estadísticamente significativas tanto con la satisfacción de vida como con todas las facetas relativas a la calidad de vida (Tabla 3).

**Tabla 3.** Correlaciones entre las facetas y dominios del WHOQOL-100 y las subescalas del TMMS-24.

| Facetas de calidad de vida | Atención emocional | Claridad emocional | Reparación emocional |
|----------------------------|--------------------|--------------------|----------------------|
| Satisfacción con la vida   | .064               | .401**             | .418**               |
| Energía                    | .040               | .360**             | .324**               |
| Dolor                      | .144**             | -.118*             | -.132**              |
| Sueño                      | -.035              | .214**             | .250**               |
| Afectos positivos          | .055               | .411**             | .503**               |
| Pensamientos               | .119*              | .408**             | .370**               |
| Autoestima                 | .112*              | .412**             | .417**               |
| Imagen corporal            | .072               | .330**             | .339**               |
| Afectos negativos          | .273**             | -.215**            | -.249**              |
| Movilidad                  | -.048              | .271**             | .227**               |
| Actividades.               | -.091              | .266**             | .319**               |
| Medicamentos               | .097*              | -.143**            | -.118*               |
| Trabajo.                   | .145**             | .315**             | .327**               |
| Relaciones interpersonales | .093               | .423**             | .487**               |
| Soporte social             | .130**             | .243**             | .336**               |
| Sexualidad                 | .021               | .158**             | .170**               |
| Seguridad                  | .028               | .263**             | .275**               |
| Ambiente residencial       | .062               | .218**             | .207**               |
| Finanzas                   | .015               | .198**             | .138**               |
| Servicios médicos          | .123*              | .320**             | .268**               |
| Medios informativos        | .128**             | .340**             | .299**               |
| Ocio                       | .147**             | .287**             | .276**               |
| Ambiente físico            | -.006              | .206**             | .159**               |
| Transporte                 | .049               | .201**             | .158**               |
| Espiritualidad             | .180**             | .344**             | .426**               |

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

Finalmente, para evaluar el posible nivel predictivo de la inteligencia emocional sobre la satisfacción de vida, se llevó a cabo un análisis de regresión lineal por introducción sucesiva, ubicándose las habilidades de claridad y reparación emocional y las facetas correspondientes a los dominios social y psicológico. Al introducir en el primer paso las habilidades emocionales de claridad y reparación, se obtuvo una varianza de 21% en la satisfacción de vida como variable dependiente

( $p < .001$ ); no obstante, al introducir en un tercer paso las facetas de dominio psicológico, las subescalas emocionales perdieron significancia, tal como se puede apreciar en la Tabla 4.

Asimismo, se observó una pérdida del nivel de significancia en las relativas a la imagen corporal y los afectos negativos. En general, el modelo final predice en 53.8% la satisfacción con la vida.

**Tabla 4.** Análisis de regresión con la satisfacción vital como variable dependiente.

|                                       | R <sup>2</sup> | F        | B      | P    | ΔR <sup>2</sup> |
|---------------------------------------|----------------|----------|--------|------|-----------------|
| <i>Paso 1: Inteligencia emocional</i> |                |          |        |      |                 |
| 1. Claridad emocional                 | 0.212          | 55.688** | 0.237  | .000 | .211**          |
| 2. Reparación emocional               |                |          | 0.279  | .000 |                 |
| <i>Paso 2: Dominio social</i>         |                |          |        |      |                 |
| 1. Claridad emocional                 | 0.436          | 79.938** | 0.132  | .005 | .225**          |
| 2. Reparación emocional               |                |          | 0.068  | .164 |                 |
| 3. Relaciones interpersonales         |                |          | 0.444  | .000 |                 |
| 4. Soporte social                     |                |          | 0.167  | .000 |                 |
| <i>Paso 3: Dominio psicológico</i>    |                |          |        |      |                 |
| 1. Claridad emocional                 | 0.538          | 52.789** | 0.054  | .216 | .102**          |
| 2. Reparación emocional               |                |          | 0.013  | .775 |                 |
| 3. Relaciones interpersonales         |                |          | 0.199  | .000 |                 |
| 4. Soporte social                     |                |          | 0.138  | .001 |                 |
| 5. Afectos positivos                  |                |          | 0.104  | .034 |                 |
| 6. Pensamientos                       |                |          | 0.133  | .003 |                 |
| 7. Autoestima                         |                |          | 0.232  | .000 |                 |
| 8. Imagen corporal                    |                |          | 0.044  | .314 |                 |
| 9. Afectos negativos                  |                |          | -0.069 | .078 |                 |

## DISCUSIÓN

Uno de los objetivos de este análisis fue verificar si las habilidades emocionales se encuentran asociadas a los factores constitutivos de la calidad de vida, así como la influencia que dichas habilidades ejercen sobre la satisfacción vital. Al respecto, los resultados indican que existen relaciones sólidas entre las subescalas de inteligencia emocional percibida —específicamente con la claridad y la reparación emocional— con el nivel de satisfacción con la vida y con las facetas correspondientes a los dominios psicológicos y sociales; además, hubo relaciones estadísticamente significativas con aquellas facetas que no habían sido consideradas en otros estudios, como la percepción de seguridad, finanzas, recreación y disponibilidad de servicios.

El segundo objetivo buscaba analizar la varianza aportada por la inteligencia emocional sobre la satisfacción vital; no obstante, los resultados arrojados por el análisis de regresión indican que la validez predictiva sobre la satisfacción de vida no es directa.

Estos hallazgos pueden contrastarse con otros cuyos resultados mantienen las habilidades emocionales con valor predictivo de la satisfacción vital, a pesar de controlar variables como la personalidad (Augusto, Pulido y López, 2010; Extremera y Fernández, 2005; Koydermir y Schütz,

2012), los afectos positivos (Augusto et al., 2006; Palmer et al., 2002; Thompson et al., 2007) o rasgos como el optimismo (Augusto et al., 2010; Extremera et al., 2007). En todos los estudios mencionados las variables controladas presentan sin embargo una mayor validez predictiva, tal como ha resultado en el presente, en el cual las facetas del dominio psicológico de la calidad de vida —específicamente la autoestima y los afectos positivos— parecen tener mayor incidencia sobre la satisfacción vital. Las diferencias encontradas con los citados estudios pueden deberse a que el instrumento utilizado para medir la satisfacción vital fue diferente, además de las condiciones específicas de la muestra con la que el presente estudio se llevó a cabo, es decir, jóvenes mexicanos que cursaban el bachillerato.

Se sugiere, como prospectiva de investigación, identificar si existe un rol mediador de la afectividad positiva, la autoestima, la satisfacción con los procesos de pensamiento, los aspectos relacionales de las personas y el soporte social sobre el nivel de satisfacción con la vida, tal como lo hallado por Palomera y Brackett (2006), quienes encontraron en la mayor parte de los afectos positivos una variable mediadora entre la inteligencia emocional y el bienestar; por Rey et al. (2011), que señalaron que la autoestima resulta ser un mediador entre las habilidades emocionales y

la satisfacción vital, o por Donohoe y Greene (2009), según los cuales la relación entre la regulación emocional y el sentido de vida está mediada por la calidad de las relaciones interpersonales. Hay que subrayar este dato en especial, dadas las dimensiones culturales en las que se realizó este estudio, pues México es un país de características colectivistas (Fernández, Zubieta y Páez, 2001), por lo que tienden a desarrollarse fuertes vínculos personales.

Como limitaciones de este estudio, debe considerarse que la muestra fue homogénea al tratarse de estudiantes de bachillerato y que los instrumentos utilizados fueron escalas de autoinforme, que únicamente señalan la percepción del sujeto; por ello, en futuras investigaciones se sugiere replicar este estudio en población general y aplicar pruebas de ejecución para medir las habilidades emocionales.

## REFERENCIAS

- Augusto J., López-Zafra, E., Martínez, R. y Pulido, M. (2006). Perceived emotional intelligence and life satisfaction among university teachers. *Psicothema*, 18(Supl.), 152-157.
- Augusto, J., Pulido, M. y López-Zafra, E. (2010). Emotional intelligence and personality traits as predictors of psychological well-being in Spanish undergraduates. *Social Behavior and Personality*, 38(6), 783-793.
- Donohoe, J. y Greene, D. (2009). Social relationships mediate the relation between emotional intelligence and meaning in life. *Psi Chi Journal of Undergraduate Research*, 14(2), 59-64.
- Extremera, N., Durán, A. y Rey, L. (2007). Perceived emotional intelligence and dispositional optimism-pessimism: Analyzing their role in predicting psychological adjustment among adolescents. *Personality and Individual Differences*, 42(6), 1069-1079.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2005). Perceived emotional intelligence and life satisfaction: Predictive and incremental validity using the Trait Meta Mood Scale. *Personality and Individual Differences*, 39, 937-948.
- Extremera, N., Salguero, J. y Fernández-Berrocal, P. (2011). Trait Meta-Mood and subjective happiness: A seven weeks prospective study. *Journal of Happiness Studies*, 12, 509-517.
- 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.
- Fernández, I., Zubieta, E. y Páez, D. (2001). Emocionarse en Latinoamérica. *International Journal of Social Sciences and Humanities*, 11(1), 29-53.
- Ferragut, M. y Fierro, A. (2012). Inteligencia emocional, bienestar personal y rendimiento académico en preadolescentes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44(3), 95-104.
- Fierro, A. (2006). La inteligencia emocional ¿se asocia a la felicidad? Un apunte provinciano. *Ansiedad y Estrés*, 12(2-3), 241-249.
- Gallagher, E. y Vella-Brodrick, D. (2008). Social support and emotional intelligence as predictors of subjective well being. *Personality and Individual Differences*, 44, 1551-1561.
- Koydemir, S. y Schütz, A. (2012). Emotional intelligence predicts components of subjective well-being beyond personality: A two country study using self and informant reports. *The Journal of Positive Psychology*, 7(2), 107-118.
- Limonero, J., Tomás, J., Damont, M., Calonge, M., Fernández, C. y Aradilla, A. (2007). Relation between perceived emotional intelligence, strategies of coping and happiness: Preliminary study. En P. Fernández-Berrocal (Ed.): *Abstracts Book of I International Congress of Emotional Intelligence*, Málaga, Spain.
- Lucas, R. (1998). *Versión española del WHOQOL*. Madrid: Ergon.
- Mayer, J. y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey y D. Sluyter (Eds.): *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators*. New York: Basic Books.
- Organización Mundial de la Salud (1998). *WHOQOL User's Manual*. Ginebra: Autor.
- Palmer, B., Donaldson, C. y Stough, C. (2002). Emotional intelligence and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 33, 1091-1100.
- Palomera, R. y Brackett, M. (2006). Frequency of positive affect as a possible mediator between perceived emotional intelligence and life satisfaction. *Ansiedad y Estrés*, 12(2-3), 231-239.
- Rey, L., Extremera, N. y Pena, M. (2011). Perceived emotional intelligence, self-esteem and life satisfaction in adolescences. *Psychosocial Intervention*, 20(2), 227-234.

- Salovey, P., Mayer, J., Goldman, S., Turvey, C. y Palfai, T. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. En J. Pennebaker (Ed.): *Emotion, Disclosure and Health*. Washington: American Psychological Association.
- Thompson, B., Waltz, J., Croyle, K. y Pepper, A. (2007). Trait Meta Mood and affect as predictors of somatic symptoms and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 43, 1786-1795.
- Villar, C., Díaz, M., Bueno, G. y Llorca, G. (2007). *Inteligencia emocional, edad y percepción de la felicidad*. En P. Fernández-Berrocal (Ed.): *Abstracts Book of I International Congress of Emotional Intelligence*, Málaga, Spain.
- WHOQOL Group (1995). Position paper. *Social Science and Medicine*, 41(10), 1403-1409.