

El papel de la inteligencia emocional y el apoyo social percibido en la satisfacción vital de estudiantes universitarios ecuatorianos

Hidalgo-Fuentes, Sergio^{*}, Tijeras-Iborra, Amparo^b, Martínez-Álvarez, Isabel^c y Sospedra-Baeza, María Josefa^b

Artículo Original

Resumen

Abstract

Tabla de Contenido

Dentro del campo de la Psicología, el bienestar vital del individuo es un aspecto esencial por su gran relevancia y repercusión a lo largo de todas las etapas y ámbitos. Los objetivos de este estudio son examinar el grado alcanzado por los estudiantes universitarios en inteligencia emocional, apoyo social percibido y satisfacción vital, valorar las diferencias en función del sexo y analizar el nivel predictivo de las dos primeras variables sobre la tercera. 381 estudiantes universitarios completaron el *Trait Meta Mood Scale*, el *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* y el *Satisfaction With Life Scale*. Los resultados muestran que tanto la inteligencia emocional como el apoyo social se relacionan y predicen la satisfacción vital y que existen diferencias entre sexos. En conclusión, tanto la inteligencia emocional como el apoyo social son aspectos clave a la hora de intervenir con los estudiantes para promover su satisfacción vital.

The role of emotional intelligence and perceived social support in life satisfaction among ecuadorian undergraduates. Within the field of Psychology, the vital well-being of the individual is an essential aspect due to its great relevance and impact throughout all stages and areas. The objectives of this study are to examine the degree achieved by university students in emotional intelligence, perceived social support and life satisfaction, assess the differences based on sex, and analyze the predictive level of the first two variables over the third. 381 college students completed the Trait Meta Mood Scale, the Multidimensional Scale of Perceived Social Support, and the Satisfaction With Life Scale. The results shows that both emotional intelligence and social support are related and predict life satisfaction and that there are differences between the sexes. In conclusion, both emotional intelligence and social support are key aspects when intervening with students to promote their life satisfaction.

| | |
|---------------|----|
| Introducción | 87 |
| Método | 89 |
| Participantes | 89 |
| Instrumentos | 89 |
| Diseño | 89 |
| Procedimiento | 89 |
| Resultados | 89 |
| Discusión | 91 |
| Referencias | 92 |

Palabras clave:
apoyo social, educación superior, inteligencia emocional, satisfacción vital.

Keywords:
social support, higher education, emotional intelligence, life satisfaction.

Recibido el 29 de setiembre de 2020; Aceptado el 11 de noviembre de 2020
Editaron este artículo: Paula Victoria Gimenez, Paula Abate, Sebastián Miranda y Natalia Mancini

Introducción

Durante las últimas décadas, la investigación centrada en el bienestar subjetivo ha crecido de manera muy significativa (Diener, 2013). Según Pavot y Diener (2013), el bienestar subjetivo es un

concepto que abarca tanto factores de carácter afectivo o emocional (i.e. felicidad) como de carácter cognitivo (i.e. satisfacción vital). Aunque estos dos tipos de factores que forman parte del

^{*} Universidad de Valencia, Facultad de Psicología, Departamento de Psicología Básica, Valencia, España.

^b Universidad de Valencia, Facultad de Filosofía y Ciencias de la Educación, Departamento de Didáctica y Organización Escolar, Valencia, España.

^c Universidad a distancia de Madrid (UDIMA), Facultad de Ciencias de la Salud y Educación, Departamento de Educación, Madrid, España.

Enviar correspondencia a: Hidalgo-Fuentes, S. E-mail: sergio.hidalgo@uv.es

Citar este artículo como: Hidalgo-Fuentes, S., Tijeras-Iborra, A., Martínez-Álvarez, I. & Sospedra-Baeza, M. J (2021). El papel de la inteligencia emocional y el apoyo social percibido en la satisfacción vital de estudiantes universitarios ecuatorianos. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 13(3), 87-95

bienestar subjetivo se encuentran relacionados, son constructos diferentes (Wiest, Schüz, Webster, & Wurm, 2011); así, mientras los factores emocionales son más sensibles a cambios situacionales en la vida diaria; los factores cognitivos se muestran relativamente estables en el tiempo (Larsen & Prizmic, 2008).

Resulta interesante el estudio de esta variable en el contexto universitario debido a que los estudiantes de este nivel suelen presentar frecuentemente estrés emocional, al inicio por el cambio de etapa o durante los diferentes cursos de la carrera por el estrés, agotamiento o bajo sentimiento de autoeficacia que sienten ante sus tareas y responsabilidades académicas. A la vista de esta situación, parece esencial atender e intervenir con el fin de promover habilidades emocionales que preserven su bienestar, tanto a nivel académico como personal (Canedo, Andrés, Canet-Juric, & Rubiales, 2019; Pérez, Gerónimo, & Castilla, 2019).

La satisfacción vital, definida como una evaluación cognitiva y global sobre la calidad de vida de uno mismo (Pavot & Diener, 2013), ha sido identificada como uno de los componentes clave del bienestar subjetivo (Linley, Maltby, Wood, Osborne, & Hurling, 2009) y se ha asociado de manera positiva con variables tan importantes como el rendimiento académico (Bücker, Nuraydin, Simonsmeier, Schneider, & Luhmann, 2018; Ng, Huebner, & Hills, 2015), la salud y la longevidad (Diener & Chan, 2011), la satisfacción laboral (Unanue, Gómez, Cortez, Oyanedel, & Mendiburo-Seguel, 2017) o la autoestima (Rey, Extremera, & Pena, 2011).

La inteligencia emocional fue definida por Salovey y Mayer (1990) como un tipo de inteligencia social que incluye la habilidad de ser conscientes tanto de emociones propias como ajenas, ser capaz de discriminar entre ellas y emplear esta información para guiar los propios pensamientos y acciones. En función de la metodología utilizada para la medición de este constructo se ha diferenciado entre dos tipologías de inteligencia emocional (Siegling, Saklofske, & Petrides, 2015): por un lado, la inteligencia emocional habilidad hace referencia a la medida de diferentes capacidades cognitivas a través de pruebas de rendimiento máximo; mientras que la inteligencia emocional rasgo se identifica con evaluaciones sobre las emociones realizadas

mediante autoinformes. En cuanto a la medición de la inteligencia emocional a través de autoinformes, investigaciones recientes han obtenido asociaciones positivas entre la inteligencia emocional autopercebida y la satisfacción vital (Delhom, Gutierrez, Lucas-Molina, & Meléndez, 2017; Gascó, Badenes, & Plumed, 2018; Gavín-Chocano & Molero, 2020; Szczygieł & Mikolajczak, 2017; Wang, Zou, Zhang, & Hou, 2019).

El apoyo social percibido ha sido definido como la percepción subjetiva de contar con una red social fiable a la que poder acudir en caso de necesidad (Taylor, 2011). Esta red de apoyo social puede estar formada por distintas fuentes como familiares, amigos u otras personas significativas (Taylor, 2011). Al hablar sobre apoyo social hay que diferenciar entre sus elementos objetivos y subjetivos, es decir, distinguir entre el apoyo social recibido y el apoyo social percibido. En contra de lo que podría parecer, no se ha encontrado una asociación fuerte entre el apoyo social recibido y el percibido, siendo el segundo un mejor predictor del bienestar de las personas (Eagle, Hybels, & Proeschold-Bell, 2019; Uchino, 2004). Diversas investigaciones han encontrado como el apoyo social percibido es un predictor significativo de la satisfacción vital y el bienestar subjetivo de los individuos en distintas etapas del ciclo vital (Cummings & Cockerham, 2004; Şahin, Özer, & Yanardağ, 2019; Shahyad, Besharat, Asadi, Alipour, & Miri, 2011; Siedlecki, Salthouse, Oishi, & Jeswani, 2014).

Una vez realizada una revisión de la literatura científica sobre las variables incluidas en esta investigación se ha detectado que, a pesar de que existen investigaciones que han estudiado el papel de la inteligencia emocional y el apoyo social percibido sobre la satisfacción vital, hay una carencia de estudios que analicen la relación de estas variables dentro del contexto ecuatoriano, por lo que la realización de este estudio ayudará a clarificar estas relaciones en una muestra de universitarios ecuatorianos. Para ello, los objetivos de la misma son: (i) estudiar el grado alcanzado por los estudiantes universitarios en inteligencia emocional, apoyo social percibido y satisfacción vital; (ii) evaluar las diferencias en función del sexo en las variables estudiadas; y (iii) analizar la capacidad predictiva de la inteligencia emocional y el apoyo social percibido sobre la satisfacción

vital.

Método

Participantes

La muestra, seleccionada mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, estuvo formada por 381 estudiantes universitarios pertenecientes a dos universidades ecuatorianas, la Universidad del Azuay, de carácter privado, y la Universidad de Cuenca, de carácter público. De la muestra total el 76.6% son mujeres y el 26.4% varones, con un rango de edad comprendido entre los 18 y los 36 años ($M = 21.41$ años; $DT = 2.50$).

Instrumentos

Trait Meta Mood Scale.

(TMMS-24; Salovey, Mayer, Goldman, Turvey, & Palfai, 1995). Prueba de inteligencia emocional autopercebida que se compone de las siguientes dimensiones: atención a los sentimientos, definida como el grado en que las personas creen prestar atención a sus propias emociones; claridad emocional, o capacidad percibida para identificar y comprender correctamente los propios estados emocionales; y reparación de las emociones, definida como la habilidad subjetiva para eliminar las emociones negativas y prolongar las positivas. Se utilizó la adaptación al español realizada por Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos (2004), que está compuesta por 24 ítems valorados a través una escala Likert de cinco puntos y que presenta coeficientes de fiabilidad de $\alpha = .86$ para las escalas de atención emocional y reparación de las emociones y de $\alpha = .90$ para de la escala de claridad emocional.

Multidimensional Scale of Perceived Social Support.

(MSPSS; Zimet, Dahlem, Zimet, & Farley, 1988). Esta prueba evalúa la percepción subjetiva que tienen las personas del apoyo social que reciben en tres dimensiones: familia, amigos y otras personas significativas. Se usó la adaptación al español llevada a cabo por Landeta y Calvete (2002) que consta de 12 ítems que se contestan mediante de una escala Likert de siete puntos y que presenta una fiabilidad de $\alpha = .89$ para las escalas de familia y otras personas significativas y de $\alpha = .92$ para la escala de amigos.

Satisfaction With Life Scale.

(SWLS; Diener, Emmons, Larsen, & Griffin,

1985). Se utilizó la adaptación al español realizada por Atienza, Pons, Balaguer y García-Merita (2000), que evalúa la satisfacción general con la vida mediante cinco ítems valorados a través de una escala Likert de siete puntos. Un estudio psicométrico de esta prueba en población ecuatoriana presentó una fiabilidad de $\alpha = .81$ (Arias & García, 2018).

Diseño

Se ha empleado un diseño de investigación predictivo transversal (Ato, López, & Benavente, 2013).

Procedimiento

Todos los estudiantes participaron de forma voluntaria después de informarles del alcance y los objetivos del estudio, así como de su carácter anónimo. Las pruebas se administraron, siguiendo las instrucciones correspondientes para cada una de ellas, dentro del aula en el horario académico de los estudiantes en una sola sesión sin límite de tiempo. No se les ofreció ningún incentivo a cambio de su participación.

Análisis de datos

El análisis de los datos se ha realizado utilizando el paquete estadístico *IBM SPSS Statistics v.24*. En primer lugar, se calcularon los estadísticos descriptivos y el análisis correlacional de las variables objeto de la investigación. A continuación, con el objetivo de determinar la varianza predicha de la satisfacción vital por la inteligencia emocional y por el apoyo social percibido, se llevó a cabo un análisis de regresión jerárquica. El orden de introducción de las variables fue el siguiente: en el primer paso se introdujeron las variables sexo y edad; en el segundo paso se incluyeron simultáneamente las tres escalas de la prueba de inteligencia emocional; y en el tercer paso se introdujeron las tres escalas correspondientes a la prueba de apoyo social percibido.

Resultados

Los resultados descriptivos muestran como las mujeres de la muestra presentan puntuaciones más altas en todas las variables analizadas (véase [tabla1](#)), siendo significativas las diferencias en apoyo social percibido por otras personas significativas y por amigos.

Tabla 1.
Análisis descriptivos y diferencias en función del sexo

| | α | Hombres (n = 89) | | Mujeres (n = 292) | | Total (n = 381) | | t | d |
|-------------------|----------|---------------------|------|----------------------|------|--------------------|------|---------|------|
| | | M | DT | M | DT | M | DT | | |
| 1.TMMS-Atención | .88 | 27.62 | 6.40 | 29.00 | 5.84 | 28.68 | 5.99 | -1.92 | -.23 |
| 2.TMMS-Claridad | .87 | 27.42 | 6.56 | 27.49 | 6.53 | 27.47 | 6.53 | -.094 | -.01 |
| 3.TMMS-Reparación | .84 | 28.49 | 6.60 | 28.53 | 6.55 | 28.52 | 6.55 | -.042 | <.01 |
| 4. MSPSS-Otros | .90 | 21.60 | 6.69 | 24.27 | 4.92 | 23.65 | 5.50 | -3.49** | -.50 |
| 5. MSPSS-Familia | .87 | 21.21 | 6.11 | 22.32 | 6.05 | 22.06 | 6.08 | -1.51 | -.18 |
| 6. MSPSS-Amigos | .83 | 20.78 | 6.33 | 22.37 | 5.45 | 22.00 | 5.70 | -2.32* | -.28 |
| 7.SWLS | .88 | 25.09 | 6.51 | 25.92 | 5.62 | 25.73 | 5.84 | -1.18 | -.14 |

Nota. * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

En cuanto al análisis de correlaciones (véase [Tabla 2](#)), los resultados muestran que tanto las dimensiones de la inteligencia emocional claridad emocional y reparación de las emociones, como las tres dimensiones del apoyo social percibido presentan correlaciones positivas y

estadísticamente significativas con la satisfacción vital. Así mismo, la claridad emocional y la reparación de las emociones correlacionan también positiva y significativamente con las tres escalas de apoyo social.

Tabla 2.
Correlaciones bivariadas de Spearman

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|-------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---|
| 1.TMMS-Atención | - | | | | | | |
| 2.TMMS-Claridad | .213** | - | | | | | |
| 3.TMMS-Reparación | .144** | .514** | - | | | | |
| 4.MSPSS-Otros | .140** | .312** | .282** | - | | | |
| 5.MSPSS-Familia | .095 | .293** | .229** | .570** | - | | |
| 6.MSPSS-Amigos | .050 | .210** | .257** | .549** | .506** | - | |
| 7.SWLS | .035 | .433** | .433** | .422** | .525** | .393** | - |

Nota. * $p < .05$; ** $p < .01$

Por último, y para evaluar la capacidad predictiva de las escalas de inteligencia emocional y apoyo social percibido sobre la satisfacción con la vida de la muestra, se realizó un análisis de regresión jerárquica (véase [Tabla 3](#)). Previamente, se verificaron los supuestos de linealidad, mediante los diagramas de dispersión parcial para cada variable independiente, homocedasticidad con la prueba de Levene, normalidad de los residuos con la prueba de Kolmogorff-Smirnov, independencia de los residuos mediante el estadístico de Durbin-Watson y se descartó así mismo la colinealidad utilizando los valores de inflación de varianza y los índices de tolerancia.

En el primer paso de la regresión jerárquica se

introdujeron el sexo y la edad de los participantes, no resultando este bloque significativo ($F = 1.012$, $p < .364$). El segundo paso, en el que entraron las dimensiones de la inteligencia emocional, resultó significativo ($F = 23.287$, $p < .001$), prediciendo el 23.29% de la varianza total de la satisfacción con la vida, siendo la claridad emocional y la reparación con las emociones los predictores estadísticamente significativos. Por último, en el tercer paso se introdujeron las dimensiones de apoyo social percibido, resultando significativo ($F = 33.053$, $p < .001$) y aumentando un 17.9% la varianza explicada de la satisfacción con la vida en relación al paso anterior hasta un total del 41.5%. De las tres dimensiones del apoyo social

percibido, solo el de la familia resultó ser un predictor significativo.

Tabla 3.
Regresión múltiple jerárquica prediciendo satisfacción con la vida

| | R ² | F | B | SE | β | p |
|-----------------|----------------|--------|-------|------|-------|-------|
| Paso 1 | .005 | 1.012 | | | | .364 |
| Edad | | | .096 | .120 | .041 | .426 |
| Sexo | | | .864 | .709 | .063 | .224 |
| Paso 2 | .237 | 23.287 | | | | <.001 |
| TMMS-Atención | | | -.068 | .045 | -.069 | .137 |
| TMMS-Claridad | | | .252 | .048 | .282 | <.001 |
| TMMS-Reparación | | | .252 | .048 | .283 | <.001 |
| Paso 3 | .415 | 33.053 | | | | <.001 |
| MSPSS-Otros | | | .078 | .059 | .073 | .187 |
| MSPSS-Familia | | | .355 | .049 | .370 | <.001 |
| MSPSS-Amigos | | | .055 | .051 | .054 | .281 |

Nota. Primer paso: R²= .005; Segundo paso: ΔR² = .232; Tercer paso: ΔR² = .179

Discusión

La presente investigación examina en una muestra de estudiantes universitarios ecuatorianos la inteligencia emocional, el apoyo social percibido y la satisfacción vital y la capacidad predictiva de las dos primeras sobre la satisfacción vital, evaluando las posibles diferencias existentes según el sexo.

Considerando los objetivos específicos, los análisis correlacionales muestran la existencia de relaciones estadísticamente significativas y positivas entre las dimensiones de claridad emocional y reparación de las emociones de la inteligencia emocional con la satisfacción vital, resultados similares a los obtenidos en investigaciones anteriores (Pérez et al., 2019; Rey et al., 2011; Veloso-Besio, Cuadra-Peralta, Antezana-Saguez, Avendaño-Robledo, & Fuentes-Soto, 2013). Es decir, aquellos sujetos que son capaces de identificar, comprender y gestionar eficazmente sus propias emociones experimentan un bienestar subjetivo mayor. También se obtuvieron relaciones estadísticamente significativas y positivas entre los tres factores del apoyo social percibido (familia, amigos y otras personas significativas) y la satisfacción con la vida, resultados coherentes con los presentados en trabajos previos (Kong, Gong, Sajjad, Yang, & Zhao, 2019; Li, Ji, & Chen, 2014; Rodríguez-Fernández, Ramos-Díaz, Ros, Fernández-Zabala,

& Revuelta, 2016; Zeidner, Matthews, & Shemesh, 2016). Por tanto, a mayor apoyo percibido de la red social formada por personas del entorno familiar, de las amistades y de otros círculos que resultan importantes para la persona, mayor sentimiento de satisfacción con la vida actual tienen los sujetos del estudio. Estos resultados aportan información relevante dado que, como ya han puesto de manifiesto autores previos, la satisfacción vital se relaciona a su vez con factores clave en la vida presente y futura del estudiante como son el rendimiento académico (Bücker et al., 2018; Ng et al., 2015), la salud y la longevidad (Diener & Chan, 2011), la satisfacción laboral (Unanue et al., 2017) o la autoestima (Rey et al., 2011). Así mismo, se encuentran relaciones positivas estadísticamente significativas entre la claridad emocional y reparación de las emociones con las tres dimensiones del apoyo social percibido, lo que resulta congruente con diversos trabajos que han encontrado que los individuos con una mayor inteligencia emocional perciben a su vez un mayor apoyo social en su entorno (Di Fabio, 2015; Di Fabio & Kenny, 2012).

En cuanto a las posibles diferencias encontradas según el sexo, en la línea de estudios anteriores (Barrera & Flores, 2020; López-Angulo, Pérez-Villalobos, Cobo-Rendón, & Díaz-Mujica, 2020; Rosa-Rodríguez, Negrón, Maldonado, Toledo, & Quiñones, 2015) los resultados descriptivos muestran cómo las mujeres de la

muestra presentan puntuaciones más altas en todas las variables analizadas siendo significativas las diferencias en apoyo social percibido en amigos y otras personas significativas. Estos resultados, y en la línea de Barrera y Flores (2020), podrían ser explicados a través de los roles de género en cuanto a las expectativas asumidas o atribuidas a las mujeres como el cuidado de otros, amabilidad, accesibilidad, y en general rasgos que favorecen el intercambio y la interacción social. Por ese motivo, y en un sentido especulativo, los resultados podrían ser el reflejo de esa mayor necesidad de tener y buscar una red de apoyo amplia y consistente.

Con respecto a la capacidad predictiva de la inteligencia emocional y el apoyo social percibido sobre la satisfacción con la vida, los análisis de regresión muestran como los componente del TMMS-24 reparación de las emociones y claridad emocional son variables predictoras de la satisfacción vital, lo que resulta coherente con investigaciones previas (Cejudo, López, & Rubio, 2016; Gavín-Chocano & Molero, 2020; Landa, Martos, & López-Zafra, 2010; Pérez et al., 2019) y demuestra la importancia de ser capaz de identificar las emociones propias así como de percibirse competente para regularlas en la satisfacción vital de las personas. En cuanto a las dimensiones del apoyo social percibido, la familia aparece como único predictor significativo de la satisfacción con la vida, mostrando la importancia de contar con una red de apoyo familiar en el bienestar percibido por las personas como han demostrado también anteriores trabajos (Cheng & Furnham, 2003; Gülaçtı, 2010; Lavasani, Borhanzadeh, Afzali, & Hejazi, 2011). El hallazgo de que el apoyo social percibido por parte de amigos y otras personas significativas no resulten predictores de la satisfacción vital podría explicarse en parte por el hecho de que, mientras que el apoyo familiar es capaz de predecir todos los aspectos del bienestar subjetivo de los individuos, incluida la satisfacción con la vida, el apoyo de amigos solo se relaciona con aspectos concretos como las emociones positivas (Brannan, Biswas-Diener, Mohr, Mortazavi, & Stein, 2013).

A partir de los resultados obtenidos y considerando que es posible aumentar la inteligencia emocional con programas de

instrucción apropiados (Hodzic, Scharfen, Ripoll, Holling, & Zenasni, 2018; Mattingly & Kraiger, 2019), se puede concluir, por tanto, que fomentar la inteligencia emocional a través de programas de entrenamiento y reforzar redes de apoyo social, en especial las familiares, es una estrategia adecuada para aumentar la satisfacción vital de los jóvenes.

A pesar de que esta investigación aporta conocimiento sobre el estudio de la influencia que la inteligencia emocional y el apoyo social percibido tienen en la satisfacción vital, no está exenta de limitaciones. En primer lugar, el muestreo de tipo incidental hace que los resultados no sean generalizables. Otra limitación es la desproporción entre el número de mujeres y hombres en la muestra. Por último, las tres pruebas utilizadas en este estudio son de tipo auto-reporte, aunque todas han sido ampliamente utilizadas en la literatura científica y cuentan con una elevada validez tanto originalmente como en su adaptación al español. A pesar de estas limitaciones, esta investigación aporta información valiosa sobre la capacidad predictiva de la inteligencia emocional y el apoyo social percibido sobre la satisfacción vital de las personas que puede ser utilizada para el diseño de programas de intervención en diferentes ámbitos (educacional, familiar, comunidad, etc.). Siguiendo con las líneas futuras que nos planteamos, podría resultar interesante analizar la evolución de las variables implicadas en este estudio en los años posteriores a la Universidad ya que investigaciones anteriores muestran como ciertos aspectos como la autonomía, el dominio del entorno y el propósito en la vida aumentan con la edad (Muratori, Zubietta, Ubillos, González, & Bobowik, 2015). Así mismo, y como se ha apuntado anteriormente, sería interesante ampliar esta investigación tanto a otras titulaciones como a otros contextos culturales y educativos con el fin de aumentar la posibilidad de generalización de los resultados obtenidos.

Referencias

- Arias, P. R., & García, F. E. (2018). Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida en población ecuatoriana adulta. *Pensamiento Psicológico*, 16(2), 21-29. doi: 10.11144/javerianacali.ppsi16-2.ppes
- Atienza, F. L., Pons, D., Balaguer, I., & García-Merita,

- M. (2000). Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida en adolescentes. *Psicothema*, 12(2), 314-319.
- Ato, M., López, J. J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059. doi: 10.6018/analesps.29.3.178511
- Barrera, M. L., & Flores, M. M. (2020). Apoyo social percibido y salud mental positiva en hombres y mujeres universitarios. *Voces y Silencios. Revista Latinoamericana de Educación*, 11(2), 67–83. doi: 10.18175/vys11.2.2020.4
- Brannan, D., Biswas-Diener, R., Mohr, C. D., Mortazavi, S., & Stein, N. (2013). Friends and family: A cross-cultural investigation of social support and subjective well-being among college students. *The Journal of Positive Psychology*, 8(1), 65–75. doi: 10.1080/17439760.2012.743573
- Bücker, S., Nuraydin, S., Simonsmeier, B. A., Schneider, M., & Luhmann, M. (2018). Subjective well-being and academic achievement: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 74, 83-94. doi: 10.1016/j.jrp.2018.02.007
- Canedo, C. M., Andrés, M. L., Canet-Juric, L., & Rubiales, J. (2019). Influencia de las estrategias cognitivas de regulación emocional en el bienestar subjetivo y psicológico en estudiantes universitarios. *Liberabit*, 25(1), 25-40. doi: 10.24265/liberabit.2019.v25n1.03
- Cejudo, J., López, M. L., & Rubio, M. J. (2016). Inteligencia emocional y resiliencia: su influencia en la satisfacción con la vida de estudiantes universitarios. *Anuario de Psicología*, 46(2), 51-57. doi: 10.1016/j.anpsic.2016.07.001
- Cheng, H., & Furnham, A. (2003). Personality, self-esteem, and demographic predictions of happiness and depression. *Personality and Individual Differences*, 34(6), 921-942. doi: 10.1016/s0191-8869(02)00078-8
- Cummings, S. M., & Cockerham, C. (2004). Depression and life satisfaction in assisted living residents: Impact of health and social support. *Clinical Gerontologist*, 27(1-2), 25-42. doi: 10.1300/j018v27n01_04
- Delhom, I., Gutierrez, M., Lucas-Molina, B., & Meléndez, J. C. (2017). Emotional intelligence in older adults: psychometric properties of the TMMS-24 and relationship with psychological well-being and life satisfaction. *International Psychogeriatrics*, 29(8), 1327-1334. doi: 10.1017/s1041610217000722
- Di Fabio, A. (2015). Beyond fluid intelligence and personality traits in social support: the role of ability based emotional intelligence. *Frontiers in Psychology*, 6, 395. doi: 10.3389/fpsyg.2015.00395
- Di Fabio, A., & Kenny, M. E. (2012). Emotional intelligence and perceived social support among Italian high school students. *Journal of Career Development*, 39(5), 461-475. doi: 10.1177/0894845311421005
- Diener, E. (2013). The remarkable changes in the science of subjective well-being. *Perspectives on Psychological Science*, 8(6), 663-666. doi: 10.1177/1745691613507583
- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1-43. doi: 10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. doi: 10.1207/s15327752jpa4901_13
- Eagle, D. E., Hybels, C. F., & Proeschold-Bell, R. J. (2019). Perceived social support, received social support, and depression among clergy. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(7), 2055-2073. doi: 10.1177/0265407518776134
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., & Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*, 94(3), 751-755. doi: 10.2466/pr0.94.3.751-755
- Gascó, V. P., Badenes, L. V., & Plumed, A. G. (2018). Trait emotional intelligence and subjective well-being in adolescents: the moderating role of feelings. *Psicothema* 30(3), 310–315. doi: 10.7334/psicothema2017.232
- Gavín-Chocano, Ó., & Molero, D. (2020). Valor predictivo de la inteligencia emocional percibida y calidad de vida sobre la satisfacción vital en personas con discapacidad intelectual. *Revista de Investigación Educativa*, 38(1), 131-148. doi: 10.6018/rie.331991
- Gerson, M. W. (2018). Spirituality, social support, pride, and contentment as differential predictors of resilience and life satisfaction in emerging adulthood. *Psychology*, 9(03), 485-517. doi: 10.4236/psych.2018.93030
- Gülaçtı, F. (2010). The effect of perceived social support on subjective well-being. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 3844-3849. doi: 10.1016/j.sbspro.2010.03.602
- Hodzic, S., Scharfen, J., Ripoll, P., Holling, H., & Zenasni, F. (2018). How efficient are emotional intelligence trainings: A meta-analysis. *Emotion Review*, 10(2), 138-148. doi: 10.1177/1754073917708613
- Kong, F., Gong, X., Sajjad, S., Yang, K., & Zhao, J. (2019). How is emotional intelligence linked to life

- satisfaction? The mediating role of social support, positive affect and negative affect. *Journal of Happiness Studies*, 20(8), 2733-2745. doi: 10.1007/s10902-018-00069-4
- Landa, J., Martos, M., & López-Zafra, E. (2010). Emotional intelligence and personality traits as predictors of psychological well-being in Spanish undergraduates. *Social Behavior and Personality*, 38(6), 783-794. doi: 10.2224/sbp.2010.38.6.783
- Landeta, O., & Calvete, E. (2002). Adaptación y validación de la Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido. *Ansiedad y Estrés*, 8(2-3), 173-182.
- Larsen, R. J., & Prizmic, Z. (2008). Regulation of emotional well-being: Overcoming the hedonic treadmill. En M. Eid & R. J. Larsen (Eds.), *The Science of Subjective Well-being* (pp. 258 –289). New York: Guilford Press.
- Lavasani, M. G., Borhanzadeh, S., Afzali, L., & Hejazi, E. (2011). The relationship between perceived parenting styles, social support with psychological well-being. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 1852-1856. doi: 10.1016/j.sbspro.2011.04.014
- Li, H., Ji, Y., & Chen, T. (2014). The roles of different sources of social support on emotional well-being among Chinese elderly. *PloS One*, 9(3), e90051. doi: 10.1371/journal.pone.0090051
- Linley, P. A., Maltby, J., Wood, A. M., Osborne, G., & Hurling, R. (2009). Measuring happiness: The higher order factor structure of subjective and psychological well-being measures. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 878-884. doi: 10.1016/j.paid.2009.07.010
- López-Angulo, Y., Pérez-Villalobos, M. V., Cobo-Rendón, R. C., & Díaz-Mujica, A. E. (2020). Apoyo social, sexo y área del conocimiento en el rendimiento académico autopercebido de estudiantes universitarios chilenos. *Formación Universitaria*, 13(3), 11–18. doi: 10.4067/s0718-50062020000300011
- Mattingly, V., & Kraiger, K. (2019). Can emotional intelligence be trained? A meta-analytical investigation. *Human Resource Management Review*, 29(2), 140-155. doi: 10.1016/j.hrmr.2018.03.002
- Muratori, M., Zubieta, E., Ubillos, S., González, J. L., & Bobowik, M. (2015). Felicidad y bienestar psicológico: estudio comparativo entre Argentina y España. *Psykhé*, 24(2), 1-18. doi: 10.7764/psykhe.24.2.900
- Ng, Z. J., Huebner, S. E., & Hills, K. J. (2015). Life satisfaction and academic performance in early adolescents: Evidence for reciprocal association. *Journal of School Psychology*, 53(6), 479-491. doi: 10.1016/j.jsp.2015.09.004
- Pavot, W., & Diener, E. (2013). Happiness experienced: The science of subjective well-being. En S. David, I. Boniwell, & A. C. Ayers (Eds.), *The Oxford Handbook of Happiness* (pp. 134-151). Oxford, UK: Oxford University Press.
- Pérez, M. C., Gerónimo, E. M., & Castilla, I. M. (2019). La inteligencia emocional y la empatía como factores predictores del bienestar subjetivo en estudiantes universitarios. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 9(1), 19-29. doi: 10.30552/ejihpe.v9i1.313
- Rey, L., Extremera, N., & Pena, M. (2011). Perceived emotional intelligence, self-esteem and life satisfaction in adolescents. *Psychosocial Intervention*, 20(2), 227-234. doi: 10.5093/in2011v20n2a10
- Rodríguez-Fernández, A., Ramos-Díaz, E., Ros, I., Fernández-Zabala, A., & Revuelta, L. (2016). Bienestar subjetivo en la adolescencia: el papel de la resiliencia, el autoconcepto y el apoyo social percibido. *Suma Psicológica*, 23(1), 60-69. doi: 10.1016/j.sumpsi.2016.02.002
- Rosa-Rodríguez, Y, Y., Negrón, C. N, N., Maldonado P. Y, Y., Toledo O. N., N., & Quiñones B. A., A. (2015). Dimensiones de bienestar psicológico y apoyo social percibido con relación al sexo y nivel de estudio en universitarios. *Avances En Psicología Latinoamericana*, 33(1), 31-43. doi: 10.12804/apl33.01.2015.03
- Şahin, D. S., Özer, Ö., & Yanardağ, M. Z. (2019). Perceived social support, quality of life and satisfaction with life in elderly people. *Educational Gerontology*, 45(1), 69-77. doi: 10.1080/03601277.2019.1585065
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. doi: 10.2190/dugg-p24e-52wk-6cdg
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. (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. 125–151). Washington, DC: American Psychological Association.
- Shahyad, S., Besharat, M. A., Asadi, M., Alipour, A. S., & Miri, M. (2011). The relation of attachment and perceived social support with life satisfaction: structural equation model. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 952-956. doi: 10.1016/j.sbspro.2011.03.219
- Siedlecki, K. L., Salthouse, T. A., Oishi, S., & Jeswani, S. (2014). The relationship between social support and subjective well-being across age. *Social Indicators Research*, 117(2), 561-576. doi: 10.1007/s11205-013-0361-4

- Siegling, A. B., Saklofske, D. H., & Petrides, K. V. (2015). Measures of ability and trait emotional intelligence. En G. J. Boyle, D. H. Saklofske, & G. Matthews (Eds.), *Measures of Personality and Social Psychological Constructs* (pp. 381-414). San Diego: Academic Press. doi: 10.1016/B978-0-12-386915-9.00014-0
- Szczygiel, D., & Mikolajczak, M. (2017). Why are people high in emotional intelligence happier? They make the most of their positive emotions. *Personality and Individual Differences, 117*, 177-181. doi: 10.1016/j.paid.2017.05.051
- Taylor, S. E. (2011). Social support: A review. En H. S. Friedman (Ed.), *The Oxford Handbook of Health Psychology* (pp. 189-214). New York: Oxford University Press.
- Uchino, B. N. (2004). *Social Support and Physical Health: Understanding the Health Consequences of Relationships*. New Haven: Yale University Press.
- Unanue, W., Gómez, M. E., Cortez, D., Oyanedel, J. C., & Mendiburo-Seguel, A. (2017). Revisiting the link between job satisfaction and life satisfaction: The role of basic psychological needs. *Frontiers in Psychology, 8*, 680. doi: 10.3389/fpsyg.2017.00680
- Veloso-Besio, C., Cuadra-Peralta, A., Antezana-Saguez, I., Avendaño-Robledo, R., & Fuentes-Soto, L. (2013). Relación entre inteligencia emocional, satisfacción vital, felicidad subjetiva y resiliencia en funcionarios de educación especial. *Estudios Pedagógicos (Valdivia), 39(2)*, 355-366. doi: 10.4067/s0718-07052013000200022
- Wang, M., Zou, H., Zhang, W., & Hou, K. (2019). Emotional intelligence and subjective well-being in Chinese university students: the role of humor styles. *Journal of Happiness Studies, 20(4)*, 1163-1178. doi: 10.1007/s10902-018-9982-2
- Wiest, M., Schüz, B., Webster, N., & Wurm, S. (2011). Subjective well-being and mortality revisited: Differential effects of cognitive and emotional facets of well-being on mortality. *Health Psychology, 30(6)*, 728-735. doi: 10.1037/a0023839
- Zeidner, M., Matthews, G., & Shemesh, D. O. (2016). Cognitive-social sources of wellbeing: Differentiating the roles of coping style, social support and emotional intelligence. *Journal of Happiness Studies, 17(6)*, 2481-2501. doi: 10.1007/s10902-015-9703-z
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment, 52(1)*, 30-41. doi: 10.1207/s15327752jpa5201