

La inteligencia emocional y la empatía como factores predictores del bienestar subjetivo en estudiantes universitarios

Marta Cañero Pérez, Estefanía Mónaco Gerónimo e
Inmaculada Montoya Castilla
Universitat de València (España)

La incorporación al ámbito universitario conlleva estrés. El desarrollo de las habilidades emocionales puede ayudar a los jóvenes a hacer frente a los nuevos retos académicos y mejorar su rendimiento y bienestar personal. El objetivo del presente trabajo fue estudiar la relación entre inteligencia emocional, empatía y bienestar subjetivo. Los participantes fueron 122 estudiantes universitarios entre 18 y 32 años ($M=20.93$; $DT=2.55$; 83.60% mujeres) que completaron los cuestionarios: *Trait Meta-Mood Scale-24* (TMMS-24), *Basic Empathy Scale* (BES), *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) y *Scale of Positive and Negative Experiences* (SPANE). Se realizaron análisis descriptivos y de regresión lineal múltiple. Los resultados indicaron una influencia de las habilidades emocionales sobre el bienestar subjetivo. La empatía cognitiva, la atención y la claridad explicaron el 30% de la varianza de la satisfacción con la vida ($R^2=.30$). La edad y la reparación emocional predijeron el 17% de la varianza de los afectos positivos ($R^2=.17$). El sexo, la empatía cognitiva, la claridad, la atención y la reparación emocional explicaron el 28% de la varianza de los afectos negativos ($R^2=.28$). Un exceso de atención puede influir negativamente en el bienestar, mientras que la claridad y la reparación podrían considerarse predictores positivos del bienestar subjetivo.

Palabras clave: Inteligencia emocional, empatía, bienestar subjetivo, estudiantes.

Emotional intelligence and empathy as predictors of subjective well-being in university students. Joining the university environment is stressful. The development of emotional skills can help young people deal with new academic challenges and improve their personal success and well-being. The aim of this paper was to study the relationship between emotional intelligence, empathy and subjective well-being. The participants were 122 university students between 18 and 32 years old ($M=20.93$; $DT=2.55$; 83.60% women) who completed the questionnaires: *Trait Meta-Mood Scale-24* (TMMS-24), *Basic Empathy Scale* (BES), *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) and *Scale of Positive and Negative Experiences* (SPANE). Descriptive and multiple linear regression analyses were performed. The results indicated an influence of emotional skills on subjective well-being. Cognitive empathy, attention and clarity explained 30% of the variance of life satisfaction ($R^2=.30$). Age and emotional repair predicted 17% of the positive affection variance ($R^2=.17$). Sex, cognitive empathy, clarity, attention and emotional repair explained 28% of the variance of negative affects ($R^2=.28$). Excessive attention can negatively influence well-being, while clarity and reparation could be considered positive predictors of subjective well-being.

Keywords: Emotional intelligence, empathy, subjective well-being, students.

La etapa universitaria trae consigo un gran número de retos, que hace que los estudiantes pongan en práctica sus recursos personales para hacer frente a las nuevas situaciones del cambio de etapa. Estos retos pueden ser estresantes para los jóvenes estudiantes (Fernández, González, y Trianes, 2015; Saddki, Sukerman, y Mohamad, 2017), pudiendo conllevar problemas de salud física y psicológica (Bergin y Pakenham, Storrie, Ahern, y Tuckett, 2010). Para enfrentarse con estos retos, contar con habilidades emocionales puede facilitar el afrontamiento efectivo del estrés y mejorar su rendimiento (Lanciano y Curci, 2014; Wang, Xie, y Cui, 2016), dadas la relaciones entre inteligencia emocional (IE) y estrés (Villanueva, Montoya-Castilla, y Prado-Gascó, 2017), entre variables emocionales y rendimiento académico (Ordóñez, González, Montoya-Castilla, y Schoeps, 2014) y entre bienestar emocional y éxito académico (Parhiala et al., 2018). Además, la implementación efectiva de la regulación emocional, dependerá también de los recursos disponibles de la persona, que pueden verse afectados por la edad (Livingstone y Isaacowitz, 2018).

Dentro de las habilidades emocionales, la IE y la empatía, ayudan a afrontar las nuevas exigencias vitales. La IE consiste en la capacidad de identificar los sentimientos, propios y de los demás, y dirigir la atención y el pensamiento, atendiendo a la información que proporcionan las emociones (Salovey y Mayer, 1990). La empatía es la capacidad de dar respuesta a los demás, atendiendo a aspectos cognitivos y afectivos/emocionales (Garaigordobil y Maganto, 2011); la empatía cognitiva consiste en la capacidad de comprender las emociones del otro mientras que la afectiva refiere a la capacidad de sentir lo que la otra persona siente (Holgado-Tello, Delgado-Egido, Carrasco-Ortiz, y Del Barrio-Gandara, 2013). Así, mantener una actitud empática puede ser complejo, al requerir motivación, objetividad y un clima favorable (Robieux, 2018).

En lo referido a la edad, parece que la IE se mantiene constante (Shipley et al., 2010), mientras que la empatía disminuye, conforme la edad aumenta (Beadle et al., 2012; Grünh, Rebucal, Diehl, Lumley, y Labouvie-Vief, 2008).

El bienestar subjetivo es un término que comprende dos dimensiones: la cognitiva, que hace referencia a la satisfacción con la vida; y la afectiva, compuesta por los afectos positivos y negativos (Pavot y Diener, 1993).

La satisfacción con la vida se refiere a la evaluación global de las condiciones de la propia vida (Levin, Dallago, y Currie, 2012) e implica varias áreas, como el alcance de los objetivos personales (Jaisri, 2016) o la satisfacción académica, entre otros (Gündogar, Gül, Uskun, Demirci, y Kececi, 2007). Los afectos positivos implican experimentar estados de ánimo y emociones agradables, mientras que los afectos negativos suponen emociones y estados de ánimo desagradables (Ma y Huebner, 2008).

Siguiendo a Extremera y Fernández-Berrocal (2005), el patrón característico de las personas con mejor adaptación psicológica es de una atención moderada-baja a su estado emocional y altos niveles de claridad en la discriminación de emociones y de

reparación con otros y regulación emocional. En el mismo estudio, encuentran que los hombres presentan mayores niveles de IE que las mujeres. Por otro lado, en Toussaint y Webb (2005), las mujeres muestran mayor empatía que los hombres.

Las habilidades emocionales y las variables de bienestar subjetivo están relacionadas entre sí (Eisenberg et al., 1996). Los estudiantes universitarios con niveles altos de IE muestran mayor empatía y satisfacción vital (Ciarrochi, Chan, y Caputi., 2010). Además, la empatía en estudiantes está relacionada de forma negativa con la agresividad (Mestre, Samper, Frías, y Tur, 2009) y la claridad y la reparación se asocian positivamente con el bienestar subjetivo; la atención lo hace de forma negativa y su relación es positiva con el estrés percibido (Serrano y Andreu, 2016).

En definitiva, la IE y la empatía son habilidades emocionales importantes y necesarias a la hora de afrontar sucesos estresantes y cambios vitales, como el paso a la etapa universitaria. Estas variables también se relacionan con el bienestar subjetivo (Eisenberg et al., 1996), viéndose afectada esta relación, por otros factores, como la edad (Beadle et al., 2012; Grünh et al., 2008; Shipley et al., 2010) o el sexo (Extremera y Fernández-Berrocal, 2005; Touissant y Webb, 2005).

Por todo ello, se puede destacar la importancia de desarrollar programas de educación emocional empíricamente eficaces (Mónaco, De la Barrera, y Montoya-Castilla, 2017), ya que al mejorar las habilidades emocionales de los jóvenes universitarios, se incrementará su bienestar subjetivo (Mercer, Jani, Maxwell, Wong, y Watt., 2012; Oladipo, Adenaike, Adejuno, y Ojewurni., 2013).

Además, en esta sociedad, marcada por la competitividad y las dificultades que trae consigo, es importante atender al bienestar subjetivo de todos los individuos, tratando de mejorar su calidad de vida, teniendo en cuenta sus pensamientos, emociones y relaciones (Malhotra y Kaur, 2018).

El objetivo de este trabajo fue estudiar las habilidades emocionales (IE y empatía) de los estudiantes universitarios y su capacidad predictiva sobre el bienestar subjetivo. Las hipótesis planteadas, fueron:

Los hombres presentarán mayor IE (Extremera y Fernández- Berrocal, 2005) y menor empatía que las mujeres (Mestre, Samper, Frías y Tur, 2009; Toussaint y Webb, 2005). Conforme aumenta la edad, la IE será semejante en ambos sexos (Shipley et al., 2010), mientras que la empatía disminuirá (Beadle et al., 2012; Grünh, Rebucal, Diehl, Lumley, y Labouvie-Vief, 2008).

Las relaciones entre las habilidades emocionales y el bienestar informarán de su influencia positiva o negativa en los estudiantes universitarios (Serrano y Andreu, 2016).

MÉTODO

Participantes

Los participantes fueron 122 estudiantes universitarios españoles, 102 mujeres (83.60%) y 20 hombres (16.40%), de edades comprendidas entre 18 y 32 años ($M=20.93$; $DT=2.55$).

Instrumentos

Para evaluar las características sociodemográficas se utilizó un cuestionario elaborado ad hoc, con el objetivo de recoger la edad de los participantes, el sexo, la universidad en la que estudiaban, su titulación, el curso en que se encuentran actualmente y su fecha de nacimiento.

Las habilidades emocionales se evaluaron a través de la inteligencia emocional con la versión española modificada de la *Escala Rasgo de Metaconocimiento Emocional* (Trait Meta-Mood Scale-24, TMMS-24; Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai, 1995; adaptado y validado al español por Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos, 2004). La escala global está formada por 24 ítems con 5 alternativas de respuesta (1=Nada de acuerdo, 5=Totalmente de acuerdo), que evalúan Atención, Claridad y Reparación. La subescala de Atención hace referencia a la tendencia de las personas a observar y pensar acerca de sus propios sentimientos y estados de ánimo. La Claridad evalúa el entendimiento de los estados emocionales propios y la Reparación las creencias de la persona acerca de su habilidad para regular los afectos y emociones. La fiabilidad de las escalas, medida a través del α de Cronbach, está entre .86 y .90. La consistencia interna (α de Cronbach) obtenida con la muestra fue adecuada, tanto para la escala global ($\alpha=.90$), como para las subescalas, que oscilan entre .83 y .90.

La empatía se evaluó a partir de la *Escala Básica de Empatía* (Basic Empathy Scale, BES; Jolliffe y Farrington, 2006) compuesta de 20 ítems con 5 alternativas de respuesta (1=Nada de acuerdo, 5=Totalmente de acuerdo). Se evalúan la empatía cognitiva y la emocional. La empatía cognitiva, consta de 9 ítems y evalúa la capacidad de entender la realidad desde el punto de vista de la otra persona. La empatía emocional con 11 ítems refiere al grado de congruencia con las emociones de otra persona. La consistencia interna (α de Cronbach) con la muestra del presente estudio fue de $\alpha=.77$ para la escala de empatía cognitiva y de $\alpha=.67$ para la emocional.

El bienestar subjetivo se evaluó con la *Escala de Satisfacción con la Vida* (Satisfaction With Life Scale, SWLS; Diener, Emmons, Larsen, y Griffin, 1985; validado por Atienza, Pons, Balaguer, y García-Merita, 2000). Consta de 5 ítems con 5 alternativas de respuesta, (1 totalmente en desacuerdo y 5 totalmente de acuerdo). La consistencia interna (α de Cronbach) obtenida con nuestra muestra fue de $\alpha=.86$. Para evaluar la dimensión afectiva del bienestar subjetivo se utilizó la *Escala de Experiencias Positivas* y

Negativas (Scale of Positive and Negative Experiences, SPANE; Diener et al., 2010). La escala consta de 12 ítems, con 5 alternativas de respuesta (1=Nunca, 5=Siempre), 6 ítems hacen referencia a experiencias positivas y 6 a experiencias negativas durante las últimas 4 semanas, La consistencia interna (α de Cronbach) obtenida con la muestra fue de $\alpha=.90$ para el afecto positivo y $\alpha=.86$ para el afecto negativo.

Procedimiento

La investigación es transversal, de corte analítico, haciendo uso de datos procedentes de autoinformes. Tras la elaboración de la batería de evaluación, los estudiantes se inscribieron al estudio a través de internet. Previo consentimiento informado, procedimos a la administración de los instrumentos para la recogida de datos.

A partir de los datos obtenidos en la investigación, se creó una base de datos, que se estudiaron mediante los siguientes análisis estadísticos:

Para realizar los análisis descriptivos y conocer las características sociodemográficas de los participantes, se utilizaron medias y desviaciones típicas en las variables cuantitativas, y distribuciones de frecuencias y porcentajes en las variables nominales o categóricas. Para la consistencia interna de las escalas se analizó su fiabilidad (α de Cronbach).

Se utilizaron pruebas de diferencia de medias (Prueba *t* de Student) para estudiar las diferencias de los participantes en IE, satisfacción con la vida, satisfacción académica, afectos y empatía en función del sexo.

Finalmente, para analizar la predicción de variables, se realizó un análisis de regresión lineal jerárquica, para comprender qué porcentaje de bienestar subjetivo es predicho por la edad, el sexo, la empatía y la IE.

RESULTADOS

Las diferencias por sexos, indican que los hombres presentaron puntuaciones más elevadas en todas las habilidades emocionales, siendo significativa la diferencia en empatía cognitiva (Tabla 1). A nivel de bienestar subjetivo, las diferencias entre hombres y mujeres no son significativas; sin embargo, las mujeres obtuvieron mayor puntuación en la satisfacción con la vida, y en afectos positivos.

También se ha observado una asociación entre la edad y las variables de satisfacción con la vida y afectos positivos, no siendo así en el caso de las habilidades emocionales (Tabla 2). Observamos una relación inversamente significativa entre edad y satisfacción vital y entre edad y afectos positivos. Así, los estudiantes más jóvenes presentaban mayor satisfacción con la vida y más afectos positivos.

Tabla 1. Diferencias en las habilidades emocionales y el bienestar subjetivo de los jóvenes en función del sexo

	Mujeres		Hombres		<i>t</i>	<i>p</i>	<i>d</i> de Cohen	
	<i>M</i>	(<i>DT</i>)	<i>M</i>	(<i>DT</i>)				
HABILIDADES EMOCIONALES								
TMMS-24	Inteligencia emocional	79.41	(13.23)	85.20	13.79	-1.77	.078	-.44
	Atención	28.26	6.16	30.25	6.09	-1.34	.192	-.33
	Claridad	25.03	6.09	27.25	5.86	-1.50	.136	-.37
	Reparación	26.13	5.62	27.70	5.78	-1.14	.257	-.28
BES	Empatía							
	Empatía Emocional	44.23	5.42	44.55	5.55	-0.24	.808	-.06
	Empatía Cognitiva	37.77	4.47	40.05	3.07	-2.19*	.031	-.54
BIENESTAR SUBJETIVO								
SWLS	Dimensión cognitiva							
	Satisfacción con la vida	18.03	4.00	17.40	4.74	0.62	.534	.15
EVA	Satisfacción académica	7.28	1.55	6.94	1.35	0.94	.352	.23
SPANES	Dimensión afectiva							
	Afectos positivos	22.56	3.28	22.50	3.38	0.07	.942	.02
	Afectos negativos	15.40	3.84	16.55	3.95	-1.22	.226	-.30

Tabla 2. Relación de la edad con las habilidades emocionales y el bienestar subjetivo

		HABILIDADES EMOCIONALES	<i>r</i>
TMMS-24	Inteligencia emocional		-.05
	Atención		-.05
	Claridad		-.06
	Reparación		-.01
BES	Empatía		
	Empatía emocional		.00
	Empatía cognitiva		-.11
BIENESTAR SUBJETIVO			
SWLS	Dimensión cognitiva		
	Satisfacción con la vida		-.31**
EVA	Satisfacción académica		-.11
SPANES	Dimensión afectiva		
	Afectos positivos		-.18*
	Afectos negativos		.11

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

En cuanto al análisis predictivo de las habilidades emocionales sobre el bienestar subjetivo. Inicialmente incluimos las variables sociodemográficas (sexo y edad) en la predicción de la varianza, a las que seguidamente añadimos las dimensiones de la empatía. Finalmente se incluyeron también las subescalas de inteligencia emocional (Tabla 3).

A nivel de predicción de la satisfacción con la vida, el primer modelo fue significativo, siendo la edad parcialmente explicativa. El segundo modelo, al incluir las dimensiones de empatía, predijo el 18% de la varianza de forma significativa, mientras que la edad se mantiene como predictor negativo y significativo. En el tercer modelo, la capacidad predictiva aumenta hasta el 30%, siendo predictores significativos la edad, la empatía cognitiva, la atención y la claridad y no siéndolo ni el sexo, ni la empatía emocional, ni la reparación.

Tabla 3. Análisis de regresión jerárquica del bienestar subjetivo

	Bienestar Subjetivo														
	Satisfacción con la vida				Afectos positivos					Afectos negativos					
	R ²	R ² c	ΔR ²	ΔF	β	R ²	R ² c	ΔR ²	ΔF	β	R ²	R ² c	ΔR ²	ΔF	β
<i>Modelo 1</i>	.10	.08	.10	6.41**	—	.03	.02	.03	2.06	—	.02	.01	.02	1.36	—
Sexo					-.02					.01					.10
Edad					-.31**					-.18*					.10
<i>Modelo 2</i>	.18	.15	.08	5.86**		.04	.01	.01	.20		.07	.04	.05	3.21*	
Sexo					-.08					.01					.15
Edad					-.27**					-.18					.07
Empatía emocional					.05					.05					.16
Empatía cognitiva					.27**					.03					-.24*
<i>Modelo 3</i>	.34	.30	.17	9.53**		.22	.17	.18	8.97**		.32	.28	.25	14.05*	
Sexo					-.11					-.02					.16*
Edad					-.27**					-.18*					.07
Empatía emocional					.05					.05					.12
Empatía cognitiva					.22*					-.05					-.20*
Atención					-.23*					-.16					.34**
Claridad					.37**					.20					-.25*
Reparación					.11					.32**					-.30**

Nota. R²c=R² corregida **p*<.05; ***p*<.01

En cuanto a los afectos positivos, el primer modelo y el segundo no resultan significativos. No obstante, al añadir las variables de inteligencia emocional, la capacidad predictiva aumenta hasta el 22%, resultando significativo. La edad y la reparación explicarán parte de la varianza, mientras que no serán factores predictivos ni el sexo, ni la edad, ni la empatía, ni las demás dimensiones de IE.

Finalmente, en el análisis predictivo de los afectos negativos, la edad y el sexo no resultaron buenos predictores. En el segundo modelo, la empatía cognitiva predice parte de la varianza, mientras que en el tercer modelo, la capacidad predictiva alcanza el 32% de la varianza de los afectos negativos. Resultarán predictores significativos el sexo, la edad, la empatía cognitiva, la claridad, la atención y la reparación.

En definitiva, los resultados revelaron una influencia de las habilidades emocionales sobre el bienestar subjetivo de los estudiantes universitarios. Las dimensiones de atención y claridad explicaron parte de la satisfacción con la vida y los afectos positivos, mientras que la reparación emocional fue un predictor de la dimensión afectiva del bienestar subjetivo, al explicar los afectos positivos y negativos. La dimensión de empatía cognitiva resultó ser predictora de la satisfacción con la vida y el afecto negativo, mientras que la empatía emocional no parece predecir el bienestar subjetivo. Finalmente, el sexo y la edad resultaron ser variables predictoras del bienestar; la edad predijo parte de la varianza de la satisfacción con la vida los afectos positivos, mientras que el sexo explica parte de los afectos negativos.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

A partir de los resultados, se puede observar que algunas de las habilidades emocionales influirán de forma positiva en el bienestar subjetivo, mientras que otras lo harán de forma negativa, evidenciando que podrían considerarse predictores positivos o negativos del bienestar subjetivo, siendo consistentes estos datos con la literatura previa (Serrano y Andreu, 2016). Por otro lado, observamos en los resultados que la empatía y la IE se relacionan con el bienestar subjetivo, conclusión que también es consistente con la literatura previa (Malhotra y Kaur, 2018).

En relación a la primera hipótesis (los hombres tendrán mayor inteligencia emocional y menor empatía que las mujeres), los resultados no han sido los esperados. Los hombres no han obtenido mayores puntuaciones en IE que las mujeres, y estas no han tenido mayor empatía, sino que los hombres han presentado niveles altos de empatía cognitiva. Estas discrepancias pueden deberse al tamaño de la muestra, siendo la mayoría mujeres, lo que podría sesgar los resultados.

Los resultados sí van en la línea de la segunda hipótesis (con la edad la IE será semejante en ambos sexos, mientras que la empatía disminuirá), aunque solo de forma parcial. La IE se mantiene constante conforme aumenta la edad, pero la empatía no disminuye, tal y como apunta la literatura anterior (Shipley et al., 2010). Esto puede indicar que la IE se mantiene estable desde aproximadamente los 18 hasta los 30 años. Harían falta más estudios en esta línea para confirmarlo.

Finalmente, los resultados parecen apoyar la tercera hipótesis (las relaciones entre las habilidades emocionales y el bienestar de los estudiantes universitarios informarán de las características de su influencia positiva o negativa.). La atención parece influir de forma positiva en los afectos negativos y de forma negativa en la satisfacción con la vida, por lo que puede considerarse un predictor negativo del bienestar subjetivo. Por otra parte, la claridad y la reparación influyen de forma negativa en los afectos negativos, además, la claridad influye positivamente en la satisfacción con la vida, mientras que la reparación lo hace sobre los afectos positivos. Todo esto evidencia que la reparación y la claridad podrían ser consideradas predictores positivos del bienestar subjetivo, lo que se muestra consistente con la literatura (Ciarrochi et al., 2000; Serrano y Andreu, 2016).

En síntesis, atender excesivamente a los estados emocionales, sin tener recursos para afrontarlos, puede contribuir a un balance global negativo y una percepción de baja satisfacción vital. Por otra parte, comprender las propias emociones permite afrontar los sucesos vitales de forma más abierta y positiva, aumentando la percepción de satisfacción con la vida. Finalmente, regular las emociones adecuadamente minimiza las emociones desagradables, permitiendo a la persona experimentar estados emocionales agradables durante la mayor parte del tiempo. En definitiva, un exceso de atención puede influir

negativamente en el bienestar, si no va acompañado de la capacidad de entender las emociones experimentadas y regularlas (Extremera et al., 2005). También, el uso de estrategias de regulación emocional dependerá de los recursos disponibles de cada individuo, que varían con la edad (Livingstone y Isaacowitz, 2018).

Por todo ello, se hace necesario el diseño e implementación de programas específicos de intervención que contribuyan al desarrollo de habilidades emocionales, que puedan contribuir a un incremento del bienestar subjetivo de los participantes.

REFERENCIAS

- Atienza, F.L., Pons, D., Balaguer, I., y García-Merita, M. (2000). Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida en adolescentes. *Psicothema*, 12(2), 314-319. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72712226>
- Beadle, J.N., Paradiso, S., Kovach, C., Polgreen, N., Denburg, N.L., y Tranel, D. (2012). Effects of age-related differences in empathy on social economic decision-making. *International Psychogeriatrics*, 24(5), 822-833. Doi: 10.1017/S1041610211002547
- Bergin, A., y Pakenham, K. (2015). Law student stress: Relationships between academic demands, social isolation, career pressure, study/life imbalance and adjustment outcomes in law students. *Psychiatry, Psychology and Law*, 22(3), 388-406.
- Ciarrochi, J., Chan, A., y Caputi, P. (2000). A critical evaluation of the emotional intelligence construct. *Personality and Individual Differences*, 28(3), 539-561.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., y Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D-W., Oishi, S., y Biswas-Diener, R. (2010). New Well-being Measures: Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156.
- Eisenberg, N., Fabes, R.A., Murphy, B., Karbon, M., Smith, M., y Maszk, P. (1996). The relations of children's dispositional empathy-related responding to their emotionality, regulation, and social functioning. *Developmental Psychology*, 32(2), 195-209.
- 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.
- Fernández, L., González, A., y Trianes, M.V. (2015). Relationships between academic stress, social support, optimism-pessimism and self-esteem in college students. *Electronical Journal of Research in Educational Psychology*, 13(1), 111-130.
- 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(3), 751-755.
- Garaigordobil, M., y Maganto, C. (2011). Empatía y resolución de conflictos durante la infancia y la adolescencia. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 43(2), 255-266.
- Grühn, D., Rebucal, K., Diehl, M., Lumley, M., y Labouvie-Vief, G. (2008). Empathy across the adult lifespan: Longitudinal and experience-sampling findings. *Emotion*, 8(6), 753-765.
- Gündogar, D., Gül, S., Uskun, E., Demirci, S., y Kececi, D. (2007). Investigation of the factors that affect life satisfaction in university students. *Clinical Psychiatry*, 10(1), 14-27.
- Holgado-Tello, F.P., Delgado-Egido, B., Carrasco-Ortiz, M.A., y Del Barrio-Gandara, M.V. (2013). Interpersonal Reactivity Index: Analysis of Invariance and Gender Differences in Spanish Youths. *Child Psychiatry y Human Development*, 44(2), 320-333.

- Jaisri, M. (2016). Happiness and satisfaction with life among adults. *Indian Journal of Positive Psychology*, 7(1), 84-87.
- Jolliffe, D., y Farrington, D.P. (2006). Development and validation of the Basic Empathy Scale. *Journal of Adolescence*, 29(4), 589-611.
- Lanciano, T., y Curci, A. (2014). Incremental Validity of Emotional Intelligence Ability in Predicting Academic Achievement. *The American Journal of Psychology*, 127(4), 447-461.
- Levin, K.A., Dallago, L., y Currie, C. (2012). The Association between Adolescent Life Satisfaction, Family Structure, Family Affluence and Gender Differences in Parent-Child Communication. *Social Indicators Research*, 106(2), 287-305.
- Livingstone, K.M., y Isaacowitz, D.M. (2018). The roles of age and attention in general emotion regulation, reappraisal, and expressive suppression. *Psychology and Aging*. Doi: 10.1037/pag0000240
- Ma, C.Q., y Huebner, E.S. (2008). Attachment relationships and adolescents' life satisfaction: Some relationships matter more to girls than boys. *Psychology in the Schools*, 45(2), 177-190.
- Malhotra, N., y Kaur, R. (2018). Study of emotional intelligence in association with subjective well-being among. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 9(1), 122-124.
- Mercer, S.W., Jani, B.D., Maxwell, M., Wong, S.Y., y Watt, G.C. (2012). Patient enablement requires physician empathy: a cross-sectional study of general practice consultations in areas of high and low socioeconomic deprivation in Scotland. *BMC Family Practice*, 8(13), 6-9.
- Mestre, M.V., Samper, P., Frías, M.D., y Tur, A.M. (2009). Are Women More Empathetic than Men? A Longitudinal Study in Adolescence. *The Spanish Journal of Psychology*, 12, 76-83.
- Mónaco, E., de la Barrera, U., y Montoya-Castilla, I. (2017) Desarrollo de un programa de intervención para mejorar las competencias emocionales, el afecto positivo y la empatía en la adolescencia. *Calidad de Vida y Salud*, 10(1), 41-56.
- Oladipo, S.E., Adenaike, F.A., Adejumo, A.O., y Ojewumi, K.O. (2013). Psychological Predictors of Life Satisfaction among Undergraduates. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 82, 292-297.
- Ordóñez, A., González, R., Montoya-Castilla, I., y Schoeps, K. (2014) Conciencia emocional, estados de ánimo y rendimiento académico. *International Journal of developmental and Educational Psychology. INFAD Revista de Psicología*, 1(6), 229-236.
- Parhiala, P., Torppa, M., Vasalampi, K., Eklund, K., Poikkeus, A., y Aro, T. (2018). Profiles of school motivation and emotional well-being among adolescents: Associations with math and reading performance. *Learning and Individual Differences*, 61, 196-204.
- Pavot, W., y Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5, 164-172.
- Robieux, L., Karsenti, L., Pocard, M., y Flahault, C. (2018). Let's talk about empathy! *Patient Education and Counseling*, 101(1), 59-66.
- Saddki, N., Sukerman, N., y Mohamad, D. (2017). Association between Emotional Intelligence and Perceived Stress in Undergraduate Dental Students. *The Malaysian Journal of Medical Sciences*, 24(1), 59-68.
- Salovey, P. y Mayer, J.D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.
- Salovey, P., Mayer, J.D., Goldman, S.L., Turvey, C., y 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: American Psychological Association.

- Serrano, C., y Andreu, Y. (2016). Inteligencia emocional percibida, bienestar subjetivo, estrés percibido, engagement y rendimiento académico de adolescentes. *Revista de Psicodidáctica*, 21(2), 357-374.
- Shiple, N.L., Jackson, M.J., y Segrest, S.L. (2010). The effects of emotional intelligence, age, work experience, and academic performance. *Research in Higher Education Journal*, 9, 1-18.
- Storrie, K., Ahern, K., y Tuckett, A. (2010). A systematic review: students with mental health problems—a growing problem. *International Journal of Nursing Practice*, 16(1), 1-6.
- Toussaint, L., y Webb, J.R. (2005). Gender differences in the relationship between empathy and forgiveness. *The Journal of Social Psychology*, 145(6), 673-685.
- Villanueva, L., Montoya-Castilla, I., y Prado-Gascó, V. (2017) The importance of trait emotional intelligence and feelings in the prediction of perceived and biological stress in adolescents: Hierarchical regressions and fsQCA models. *Stress*, 20(4), 31-33.
- Wang, Y., Xie, G., y Cui, X. (2016). Effects of Emotional Intelligence and Selfleadership on Students' Coping with Stress. *Social Behavior and Personality*, 44(5), 853-864.

Recibido: 5 de noviembre de 2018

Recepción modificaciones: 29 de noviembre de 2018

Aceptado: 2 de diciembre de 2018