

# LA SATISFACCIÓN VITAL DE LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA A TRAVÉS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

## *Life satisfaction of secondary school students through emotional intelligence*

JONATAN FRUTOS-DE MIGUEL  
Universidad de Valladolid (España)

DOI: 10.13042/Bordon.2025.109845

Fecha de recepción: 9/9/2024 • Fecha de aceptación: 4/3/2025

Autor de contacto / Corresponding author: Jonatan Frutos de Miguel. E-mail: jonatan.demiguel@uva.es

Cómo citar este artículo: Frutos de Miguel, J. (2025). La satisfacción vital de los estudiantes de Educación Secundaria a través de la inteligencia emocional. *Bordón, Revista de Pedagogía*, 77(3), 155-170. <https://doi.org/10.13042/Bordon.2025.109845>

---

**INTRODUCCIÓN.** El presente estudio examinó el poder predictivo de la Inteligencia Emocional (IE) frente al nivel de satisfacción vital en estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria. Partiendo de la capacidad humana de percibir, comprender y regular las emociones propias, se tomó a la resiliencia y a la autoestima como variables moduladoras. **MÉTODO.** La muestra, de carácter incidental, estuvo formada por 842 adolescentes con edades comprendidas entre los 13 y los 16 años ( $M=14.8$ ;  $DT=1.49$ ). Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Inteligencia Emocional de Wong y Law (WLEIS), la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (RS-25), la Escala de Autoestima de Rosenberg (RSES) y la Escala de Satisfacción con la Vida de Diener (SWLS). La fiabilidad de cada instrumento fue comprobada mediante los coeficientes del alfa de Cronbach ( $\alpha$ ). Todas las familias o tutores/as legales de los participantes dieron su consentimiento por escrito para participar, previamente de ser informados sobre la finalidad de la investigación y sobre cómo fueron tratados los datos relativos al estudio empírico. En el análisis de los datos, se realizó una regresión múltiple simultánea. **RESULTADOS.** La IE, la autoestima y la resiliencia correlacionaron de forma significativa y directa, siendo la autoestima la variable que mejor predijo la satisfacción con la vida (50% de la varianza). La autorregulación de la emoción y el uso de la emoción fueron capaces de predecir el nivel de satisfacción vital en la muestra seleccionada. **DISCUSIÓN.** Ello indicaría que, para facilitar el rendimiento y la aceptación de uno mismo y de la vida, la autorregulación de las emociones es un factor vinculado a la resiliencia, lo que permitiría predecir la satisfacción con la vida.

**Palabras clave:** Resiliencia, Autoestima, Adolescentes, Desarrollo educativo, Regulación emocional.

---

## Introducción

La adolescencia es el periodo del desarrollo humano en el cual se producen los mayores cambios a nivel fisiológico, personal y social. Por ello, la prevalencia de problemas emocionales, que afectan al bienestar personal, tiende a ser elevada en este periodo (Olson *et al.*, 2021). En términos prácticos, la regulación de las emociones no siempre les resulta sencilla a los jóvenes, lo que ha conllevado la aparición de trastornos de depresión, ansiedad y estrés de forma recurrente (Casares *et al.*, 2024; Fernández-Sogorb y Pino-Juste, 2023; Llamas-Díaz *et al.*, 2022). Ello ha planteado la necesidad de establecer factores protectores del bienestar personal (Tejada-Gallardo *et al.*, 2022).

En el transcurso de la adolescencia, se producen cambios en el desarrollo que exigen ajustes en la vida, especialmente en los entornos escolar y familiar (Sánchez-Núñez *et al.*, 2024), donde la inteligencia emocional (en adelante, IE) desempeña un papel relevante para mejorar las habilidades académicas y sociales (Taylor *et al.*, 2017). En consecuencia, la IE permite favorecer el crecimiento personal, evolutivo y académico de los jóvenes (Extremera *et al.*, 2020) y sirve como vehículo para hacer frente a la aparición de problemas de salud mental comunes durante esta etapa, como la depresión y la ansiedad (Casares *et al.*, 2024).

En este sentido, la IE es entendida como el conjunto de habilidades relacionadas con las emociones propias y ajenas, una variable entrenable con efectos positivos para el bienestar (Fernández-Berrocal *et al.*, 2023; Sánchez-Núñez *et al.*, 2024). Daros *et al.* (2021) realizaron un metaanálisis de 90 ensayos clínicos en los cuales se estudió la eficacia de las intervenciones en la regulación emocional de jóvenes con ansiedad y depresión. Su investigación concluyó que la regulación de las emociones (un componente importante de la IE) debería implementarse para el tratamiento de la depresión y la ansiedad en población adolescente de cara a mejorar su calidad de vida y su rendimiento escolar.

Estos resultados apoyaron la noción de que el entrenamiento en habilidades de regulación emocional podría ser un componente dinámico transdiagnóstico, lo cual podría permitir mejorar el bienestar (Daros *et al.*, 2021). Además, los programas preventivos de IE —que entrenaron cómo percibir, facilitar, comprender y gestionar las emociones— han mostrado resultados positivos a la hora de mejorar la salud mental en muestras no clínicas de población juvenil (Taylor *et al.*, 2017). Así pues, la literatura ha mostrado la existencia de potenciales beneficios en el entrenamiento de la IE —tanto a nivel clínico como a nivel preventivo y comunitario— para el bienestar de los adolescentes.

Existen dos modelos desarrollados para la IE. Uno la concibe como un rasgo de personalidad (Petrides *et al.*, 2022), mientras que el otro la ha conceptualizado como una capacidad (Mayer y Salovey, 1997). Según este último, se definió recientemente como la capacidad cognitiva de procesar información emocional para resolver conflictos de manera adaptativa (Gavín-Chocano *et al.*, 2020). Mientras, para Petrides *et al.* (2022), el Rasgo de Inteligencia Emocional (Rasgo IE) se habría referido a las percepciones de las personas sobre sus capacidades emocionales, ubicándose en los niveles inferiores de jerarquías de personalidad. Incluso, a llegado a considerarse que la IE podría moderar los efectos adversos de la salud mental (Skokou *et al.*, 2021).

A tenor de lo anterior, se especificó que la IE se componía de cuatro dimensiones: a) la capacidad de evaluar y expresar emociones en uno mismo, b) la capacidad de evaluar y reconocer las emociones en los demás, c) la capacidad de regular las propias emociones; lo que permite una

recuperación más rápida del malestar psicológico y d) el uso de la emoción para facilitar el desempeño; que es la capacidad de las personas para usar sus emociones y orientarse hacia actividades constructivas y el desempeño personal (Llamas-Díaz *et al.*, 2022).

Esto ha llevado a un interés creciente por buscar soluciones alternativas y promover la salud mental, partiendo de las fortalezas humanas, incluyendo constructos como la inteligencia emocional, la resiliencia, la autoestima, el bienestar subjetivo y el optimismo (Extremera *et al.*, 2020; Sha *et al.*, 2022). Por esta razón, el presente estudio quiso centrar el foco sobre el valor predictivo de la inteligencia emocional, tomando a la resiliencia y la autoestima, como variables mediadoras en la satisfacción vital de jóvenes de entre 13 y 16 años. Dado que, pese a que sí existe evidencia del efecto de la IE en la satisfacción vital en adolescentes (Guasp *et al.*, 2020; Rey *et al.*, 2011), no hay aún suficiente evidencia sobre cómo estas variables mediadoras predicen la satisfacción con la vida en el contexto educativo.

Esto anterior es debido a que, una IE más alta, se asociaría con una mayor satisfacción, éxito en los estudios y mejor salud (Llamas-Díaz *et al.*, 2022). Por ejemplo, la IE ha correlacionado positivamente con la autoeficacia en estudiantes universitarios (Sha *et al.*, 2022). Además, se estableció que las personas con mayor IE poseían habilidades sociales más desarrolladas, siendo prosociales y menos conflictivas. Ello permitiría afrontar mejor las dificultades emocionales (Zaw *et al.*, 2022). En cambio, las personas con un nivel bajo de IE tendrían más probabilidades de experimentar dificultades interpersonales y problemas psicológicos significativos (Petrides *et al.*, 2016).

Por otro lado, la IE se ha relacionado con la resiliencia [en adelante, RS] (Zaw *et al.*, 2022); definida esta como la capacidad de mostrar un nivel de adaptabilidad frente a las dificultades de la vida (Liew *et al.*, 2018). La RS se ha presentado como un rasgo positivo que moderaría los efectos negativos del estrés y ayudaría a las personas a asimilar las circunstancias adversas. El modelo de Wagnild y Young (1993) indicó que este constructo comprendía dos factores: a) competencia personal y b) aceptación de sí mismo y de la vida.

También, la autoestima (en adelante, AU) ha sido vinculada a la IE (Guasp *et al.*, 2020), definiéndola como la actitud de aceptación o rechazo de uno mismo (Reina y Oliva, 2015). La AU se presentaría como una actitud positiva o negativa del ser humano hacia sí mismo. Por ello, para este presente estudio, se ha tomado a la AU global como variable por su relación con el bienestar subjetivo (Teal *et al.*, 2019). La autoestima tendría una influencia relevante en el funcionamiento social, siendo primordial para el éxito y el bienestar de las personas (Salavera *et al.*, 2020). Este hecho desempeña un papel protector contra los efectos negativos en la personalidad, contribuyendo a una mejor percepción de la persona en su calidad de vida (Tejada-Gallardo *et al.*, 2022).

Referido a todo lo anterior, la IE, RS y AU estarían conectadas con el bienestar subjetivo (Extremera *et al.*, 2020), entendido como un estado donde se experimentan altos niveles de emociones placenteras, bajos niveles de emociones negativas y alta satisfacción personal con la vida (Yildirim y Belen, 2019). Por lo tanto, el bienestar subjetivo se conceptualizó como aquellas evaluaciones cognitivas y afectivas globales de una persona sobre su vida (Diener y Ryan, 2009). Los afectos positivos estarían conectado a emociones placenteras como la motivación intrínseca, el deseo, el logro personal o el éxito. En cambio, los afectos negativos se referirían a emociones desagradables o incómodas como el miedo, la inhibición, la inseguridad, la frustración y el fracaso (Salavera *et al.*, 2020).

Estudios de metaanálisis, como los realizados por Sánchez-Álvarez *et al.* (2015) y Xu *et al.* (2020), mostraron que la IE mostraba una asociación con el bienestar subjetivo. También han surgido estudios que han mostrado que la IE podría predecir el nivel de satisfacción con la vida (Blasco-Belled *et al.*, 2020; Sha *et al.*, 2022). En cuanto a la autoestima, Liu y Fu (2022) y Pérez-Fuentes *et al.* (2019) indicaron que la autoestima había correlacionado con el nivel de satisfacción con la vida (en adelante, NSV) de estudiantes, en este caso, universitarios. Además, Guasp *et al.* (2020), aplicando modelos de regresión, afirmaron que la autoestima y la IE eran predictores significativos del NSV. Por lo tanto, existirían evidencias de que la autoestima podría predecir la NSV.

De manera similar, Arslan (2019) encontró que la autoestima y la resiliencia tenían una influencia directa sobre el NSV. Y, Lacomba-Trejo *et al.* (2022) afirmaron que la IE y la resiliencia estaban asociadas con el bienestar subjetivo en sus componentes cognitivo y afectivo.

En referencia a lo anterior, gran parte de la literatura sobre la relación entre la IE y el bienestar subjetivo ha aplicado medidas de autoinforme para evaluar la IE en adolescentes. Este método de evaluación ha puesto de manifiesto que aquellos adolescentes con un rasgo de IE superior presentan un mejor bienestar subjetivo (Llamas-Díaz *et al.*, 2022). Por ejemplo, se ha observado que los adolescentes con mayor IE presentaban un mejor ajuste psicosocial (Baaklini y Sánchez-Ruiz, 2018) y menores niveles de depresión y ansiedad (Gómez-Baya *et al.*, 2017).

Además, en cuanto a las conductas de riesgo asociadas a un bajo bienestar subjetivo, un metaanálisis realizado por Vega *et al.* (2022) mostró que los adolescentes que obtenían puntuaciones más altas en IE eran menos agresivos. También, una revisión sistemática que analizó la IE y las conductas suicidas a diferentes edades afirmó que un alto nivel de IE parecía desempeñar un papel significativo en la prevención de la conducta suicida, concluyendo que el entrenamiento en IE debería incluirse en los programas de prevención del suicidio (Domínguez-García y Fernández-Berrocal, 2018).

En definitiva, por todo lo anteriormente argumentado, el objetivo principal del presente trabajo fue examinar y comprobar la correlación de la IE, la RS y la AU respecto al nivel de satisfacción con la vida (NSV) en población adolescente. Para ello, se determinó si la IE, la RS y la AU podrían predecir el NSV y se examinó las posibles diferencias que pudieran existir entre hombres y mujeres a partir de las variables objeto de estudio. Todo ello de cara a promover intervenciones educativas que mejoren o eviten problemas escolares que tengan como causa subyacente una mala gestión emocional.

## Método

### Participantes

La muestra, de carácter incidental, estuvo formada por población general en edad escolar. En concreto, por 842 estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) de siete institutos públicos de la comunidad autónoma de Castilla y León, con edades comprendidas entre los 13 y los 16 años ( $M=14.80$ ;  $DT=1.49$ ), de los cuales 487 (58%) fueron varones y 355 mujeres (42%). No existieron criterios de exclusión. La distribución por curso y sexo puede verse en la Tabla 1.

TABLA 1. Distribución de la muestra según el sexo y el curso

Varones	Frecuencia	Porcentaje (%)	Mujeres	Frecuencia	Porcentaje (%)
1º ESO	195	40%	1º ESO	113	32%
2º ESO	104	21%	2º ESO	64	18%
3º ESO	95	20%	3º ESO	91	26%
4º ESO	93	19%	4º ESO	87	24%
Total	487	100%	Total	355	100%

## Instrumentos

### Escala de inteligencia emocional de Wong y Law (WLEIS)

La versión española del WLEIS fue validada por Extremera *et al.* (2019). Este instrumento, formado por un total de 16 ítems, contiene cuatro dimensiones con cuatro ítems referidos a cada dimensión, siendo: a) valoración y expresión de la emoción en uno mismo (por ejemplo, “*tengo un buen sentido de por qué tengo ciertos sentimientos la mayor parte del tiempo*”), b) valoración y reconocimiento de la emoción en los demás (por ejemplo, “*soy un buen observador de las emociones de los demás*”), c) autorregulación de la emoción (por ejemplo, “*soy capaz de controlar mi temperamento y manejar las dificultades racionalmente*”) y d) uso de la emoción para facilitar el rendimiento (por ejemplo, “*siempre me marco objetivos y me esfuerzo al máximo para alcanzarlos*”). Cada ítem contiene siete alternativas de respuesta en una escala Likert, que oscila entre 1 (totalmente en desacuerdo) y 7 (totalmente de acuerdo).

La fiabilidad del alfa de Cronbach fue de:  $\alpha = .81$  para “*valoración y expresión de la emoción en uno mismo*”,  $\alpha = .85$  para “*valoración y reconocimiento de la emoción en los demás*”,  $\alpha = .81$  para “*autorregulación de la emoción*” y  $\alpha = .83$  para “*uso de la emoción para facilitar el rendimiento*”. Su uso se ha aplicado en población adolescente, como es el caso, en diferentes ocasiones (véase, García *et al.*, 2020; Quintana-Orts *et al.*, 2019).

### Escala de Resiliencia RS-25

La escala RS-25 es una escala de autoinforme. Evalúa el grado de resiliencia individual a través de dos factores. El Factor I, “*Competencia personal*”, compuesto por 17 ítems y, el Factor II, “*Aceptación de uno mismo y de la vida*”, compuesto por ocho ítems. En total, 25 ítems con una escala Likert de siete puntos, que van del uno al siete. Estos factores representan las siguientes características de la resiliencia: a) significatividad, b) soledad existencial, (c) autoconfianza, d) ecuanimidad y e) perseverancia (Wagnild y Young, 1993). La suma de las puntuaciones de la escala es la puntuación total, y los valores oscilan entre 25 y 175. El indicador de fiabilidad del alfa de Cronbach fue, en este caso, de  $\alpha = .89$  para el Factor I y  $\alpha = .86$  para el Factor II. Se ha usado en población adolescente, y validado también en la misma, en diferentes contextos (véase Rua-Vara y Andreu-Rodríguez, 2011).

### Escala de autoestima de Rosenberg (RSES)

La escala RSES es un instrumento utilizado frecuentemente para evaluar la autoestima (Rosenberg, 1965). Consta de 10 ítems, de los cuales cinco están redactados positivamente y cinco

negativamente. En la valoración de la escala, a los ítems redactados negativamente se les asigna una puntuación inversa. Para la puntuación global de autoestima, se suman las puntuaciones de todos los ítems, permitiendo puntuaciones que oscilan entre 10 y 40 puntos, donde una puntuación más alta expresa altos niveles de autoestima. Fue adaptada al español por Martín-Albo *et al.* (2007). La fiabilidad del alfa de Cronbach fue de  $\alpha = .87$ . Se ha usado en población adolescentes en otras investigaciones (véase Chacón-Borrego *et al.*, 2022).

#### *Escala de satisfacción con la vida (SWLS)*

La escala SWLS es un instrumento compuesto de cinco ítems orientados a medir los juicios perceptivos globales de satisfacción de las personas con respecto a su vida (Atienza *et al.*, 2000; Diener *et al.*, 1985). La satisfacción con la vida es un factor del bienestar subjetivo, es decir, la valoración de la vida en relación con los objetivos propios, expectativas o intereses. Se considera la medida más utilizada de satisfacción vital y ha sido adaptada al español por Vázquez *et al.* (2013). Consta de cinco ítems valorados en una escala Likert de siete puntos, donde uno representa “*muy en desacuerdo*” y siete “*muy de acuerdo*”. Las puntuaciones resultantes pueden ir entre 5 y 35, siendo las más altas indicador que la persona percibe que las áreas de su vida que considera importantes van bien, mientras que las puntuaciones bajas indican lo contrario. Un ejemplo representativo de uno de los ítems es “*Estoy satisfecho con mi vida*”. El valor del alfa de Cronbach fue de  $\alpha = .89$ . El uso de esta escala para población adolescente ha sido aplicado en otras investigaciones (véase Álvarez *et al.*, 2018).

#### **Procedimiento**

El estudio se realizó de acuerdo con la Declaración de Helsinki de 1964 y el Código de Ético de la Universidad de Valladolid (UVA, 2022). Se solicitó, por carta formal dirigida a los equipos directivos, la colaboración a diferentes centros educativos de Educación Secundaria de la comunidad autónoma de Castilla y León. Dentro de los centros que respondieron a la iniciativa, la participación en la investigación de los miembros de la comunidad educativa fue voluntaria. Todas las familias o tutores/as legales de los participantes dieron su consentimiento por escrito para participar, previamente de ser informados sobre la finalidad y sobre cómo se iban a tratar los datos relativos al estudio empírico (Ley Orgánica 3/2018 de Protección de Datos Personales). Para simplificar el cumplimiento de los diferentes instrumentos utilizados, todos ellos fueron unificados en un solo instrumento a través de la herramienta de Google Forms. Todos los participantes completaron las cuatro escalas que midieron la inteligencia emocional, la resiliencia, la autoestima y el nivel de satisfacción con la vida, bajo la supervisión de sus tutores/as, con los que se mantuvo una comunicación constante para la resolución de dudas o incidencias.

#### **Análisis de los datos**

Todos los análisis de datos se realizaron con el programa estadístico SPSS versión 28 (IBM, 2022). La fiabilidad de cada instrumento se comprobó calculando los coeficientes del alfa de Cronbach ( $\alpha$ ). Se calculó la *r* de Pearson entre todas las variables, el cual mide la relación estadística entre variables continuas. Si la asociación entre los elementos no es lineal, entonces el coeficiente no se encuentra representado adecuadamente. Posteriormente, se realizó la prueba *t* de muestras independientes para

examinar la posible existencia de diferencias significativas en alguna de las tres dimensiones dependientes (AU, IE y RS) respecto al NSV por sexo. También se analizaron los valores  $d$  de Cohen, para ver el tamaño del efecto de esas diferencias entre las medias de las dos poblaciones, en este caso hombre y mujer, a partir de los datos de la muestra; tomando las siguientes pautas: <0.50 (pequeño), 0.50-0.79 (moderado) y 0.80 (grande). Además, se utilizó la regresión múltiple simultánea para examinar las dimensiones de la IE (evaluación y expresión de la emoción en uno mismo, evaluación y reconocimiento de la emoción en los demás, autorregulación de la emoción y uso de la emoción para facilitar el desempeño), la resiliencia y la autoestima predijeron la satisfacción con la vida; lo cual permite evaluar las relaciones entre una variable continua (NSV) y los predictores (AU, IE y RS).

## Resultados

La Tabla 2 presenta las medias y desviaciones típicas de las variables de estudio, así como las pruebas de fiabilidad. El indicador alfa ( $\alpha$ ) mostró una fiabilidad adecuada al situarse por encima de .70. La Tabla 3 indica las correlaciones entre la autoestima, la resiliencia y las dimensiones de la IE (valoración y expresión de la emoción en uno mismo, valoración y reconocimiento de la emoción en los demás, autorregulación de la emoción y uso de la emoción para facilitar el rendimiento) que tenían una correlación significativa y directa con el nivel de satisfacción con la vida. Para comprobar las diferencias por sexo, se usó la prueba  $t$  de muestras independientes (ver Tabla 4).

**TABLA 2. Estadísticos descriptivos y de fiabilidad**

	M	DE	$\alpha$
Valoración y expresión de la emoción en uno mismo	23.80	3.70	.81
Valoración y reconocimiento de la emoción en los demás	23.50	3.30	.85
Autorregulación de la emoción	21.40	4.00	.81
Uso de la emoción para facilitar el desempeño	22.30	3.80	.83
Resiliencia	120.10	25.70	.89
Autoestima	2.40	0.60	.87
Satisfacción con la vida	23.40	5.50	.89

Nota: M= media, DE= desviación estándar,  $\alpha$ = Alfa de Cronbach.

**TABLA 3. Matriz de correlación de las variables de estudio**

	1	2	3	4	5	6	7
Autoestima	–						
Resiliencia	.42 *	–					
Valoración y expresión de la emoción en uno mismo	.52 *	.25 *	–				
Valoración y reconocimiento de la emoción en los demás	.29 *	.20 *	.51 *	–			
Uso de la emoción para facilitar el desempeño	.66 *	.30 *	.62 *	.49 *	–		
Autorregulación de la emoción	.50 *	.21 *	.68 *	.41 *	.60 *	–	
Satisfacción con la vida	.60 *	.21 *	.50 *	.30 *	.54 *	.51 *	–

Nota:  $P < .01$

Los resultados mostraron diferencias estadísticamente significativas a favor de los hombres en resiliencia, valoración y reconocimiento de la emoción en los demás y autorregulación de la emoción. En cambio, las puntuaciones medias fueron significativamente más altas para las mujeres que para los hombres en autoestima y evaluación y expresión de emociones en uno mismo.

Se realizó un análisis de regresión múltiple simultáneo. La autoestima, los factores de resiliencia (competencia personal y aceptación de uno mismo y de la vida), y las dimensiones de la IE (evaluación y expresión de la emoción en uno mismo, evaluación y reconocimiento de la emoción en los demás, autorregulación de la emoción y uso de la emoción para facilitar el desempeño) se consideraron variables predictoras y el nivel de satisfacción con la vida se consideró como una variable de criterio.

**TABLA 4. T de Student de muestras independientes para ver las diferencias por sexo**

Variables	Hombres		Mujeres		t	p	d
	M	DT	M	DT			
Autoestima	122.20	30.00	128.10	23.80	2.81	.004	.12
Resiliencia	20.50	3.10	22.10	3.80	-1.48	.014	-.10
Valoración y expresión de la emoción en uno mismo	21.20	3.90	21.40	3.10	4.74	.001	.22
Valoración y reconocimiento de la emoción en los demás	24.00	3.70	22.90	3.90	-1.78	.045	-.08
Uso de la emoción para facilitar el desempeño	3.10	0.30	3.00	0.40	4.65	.001	.21
Autorregulación de la emoción	21.90	4.10	20.80	4.10	2.14	.165	.07
Satisfacción con la vida	22.80	6.20	22.10	5.80	1.79	.089	.08

Nota: M=media, DT=desviación típica, t=prueba t muestras independientes, d=tamaño del efecto.

La Tabla 5 presenta los resultados de la regresión múltiple simultánea. Los cuales revelaron un coeficiente de determinación múltiple de .50 que indicó que la autoestima, la autorregulación de las emociones, el uso de las emociones para facilitar el desempeño y la aceptación de uno mismo y de la vida representaron el 50% de la variación en la satisfacción con la vida. Las variables “valoración y expresión de emociones en uno mismo” y “valoración y reconocimiento de emociones en otros” no fueron significativas respecto al nivel de satisfacción con la vida. Para asegurar la ausencia de multicolinealidad, se verificaron los valores de tolerancia y el factor de inflación de la varianza (VIF). Como regla general, los valores de tolerancia <.10 y VIF >.10 son un signo de multicolinealidad (Keith, 2019); por lo que las variables predictoras no tuvieron valores de tolerancia <.10 ni VIF >.10.



TABLA 5. Análisis de regresión múltiple simultánea para predecir la satisfacción con la vida

Variables	Dimensiones	Predictores			
		<i>B</i>	$\beta$	<i>t</i>	<i>p</i>
Autoestima	Autoestima global	5.18	.34	20.14	.001
Resiliencia	Competencia personal	.14	.28	9.31	.001
	Aceptación de uno mismo y de la vida	.22	.32	8.12	.001
Inteligencia Emocional	Valoración y expresión de la emoción en uno mismo	.06	.02	1.34	.145
	Valoración y reconocimiento de la emoción en los demás	.03	.03	1.11	.400
	Autorregulación de la emoción	.19	.11	5.12	.001
	Uso de la emoción para facilitar el desempeño	.34	.21	9.10	.001

Nota: *B*=coeficiente beta no normalizado,  $\beta$ =coeficiente beta normalizado.

## Discusión y conclusiones

La presente investigación tuvo como objetivo principal examinar y determinar si la IE, la RS y la AU tendrían un carácter predictor en el nivel de satisfacción con la vida (NSV) en población juvenil de Educación Secundaria Obligatoria. Se calcularon las correlaciones entre la IE, la RS, la AU y el NSV. También se comprobó las diferencias de la muestra entre hombres y mujeres.

Todas las dimensiones de la IE tuvieron correlaciones significativas y positivas con el NSV. Estos resultados están relacionados con trabajos anteriores como los de Sánchez-Álvarez *et al.* (2015) y Xu *et al.* (2020), quienes también hallaron correlaciones entre estas variables en otros rangos de edad. La resiliencia tuvo una asociación positiva con el NSV, hechos similares a los de Lacomba-Trejo *et al.* (2022). Además, la autoestima se asoció positivamente con el NSV.

Respecto a las diferencias en las puntuaciones medias entre hombres y mujeres, los hombres obtuvieron puntuaciones más altas en la valoración y el reconocimiento de la emoción, la autorregulación de la emoción y la resiliencia. Las puntuaciones medias de autoestima de las mujeres fueron más altas que las de los hombres, coincidiendo con Ye *et al.* (2012), quienes, en este caso dentro de un estudio sobre estudiantes universitarios, observaron que las mujeres mostraban puntuaciones de autoestima más altas que los hombres. En cuanto a la variable resiliencia, se halló que las puntuaciones más altas se situaban en los hombres, siendo similar al estudio de Flórez y Sánchez (2019).

La autorregulación de la emoción y el uso de la emoción en la muestra seleccionada fueron capaces de predecir el NSV, siendo necesario evaluar, reconocer y expresar las emociones para ello. Estos resultados coinciden con los de Blasco-Belled *et al.* (2020) y Extremera *et al.* (2019). La aceptación de uno mismo y de la vida también ayudaría a predecir el NVS (Rasheed *et al.*, 2022). Sin embargo, la competencia personal predijo negativamente el NSV, siendo la autoestima el mejor predictor (véase, Guasp *et al.*, 2020; Salavera *et al.*, 2020).

La autoestima, la autorregulación de la emoción, el uso de la emoción y la aceptación de uno mismo y de la vida, conjuntamente, predijeron el 50% de la varianza en el NSV; un porcentaje elevado a la hora de explicar los factores que predicen este aspecto. Una explicación para ello podría ser que cuando las personas tienen la capacidad de procesar emociones y sentirse bien consigo mismas, es más probable que experimenten bienestar.

Por el contrario, aquellas personas que no regulan adecuadamente sus emociones y tienen dificultades para utilizarlas de forma correcta, experimentan infelicidad y probablemente generan malestar a su alrededor. Las implicaciones de los hallazgos se relacionan con la necesidad de diseñar e implementar programas de educación emocional que involucren aspectos como la autoestima, la resiliencia y la IE, de forma conjunta, para incrementar el NSV en estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria (teniendo en cuenta los posibles predictores como los valorados en este estudio).

Una mejor comprensión de la relación entre la IE y el NSV permitirá establecer mejores estrategias de regulación emocional en población juvenil. El papel de las estrategias de regulación tendría un carácter potencial para el mecanismo de desarrollo de la autoestima hacia una mejora del nivel de la satisfacción con la vida. Y, lo que es más importante, para prevenir situaciones límite que llevaran a estados depresivos o tendencias lesivas. Por ejemplo, se podría mejorar la inteligencia emocional del alumnado mediante actividades sobre salud mental y bienestar personal. Además, en el alumnado con baja IE, se podría utilizar la terapia cognitiva para mejorar sus estrategias de regulación emocional con el fin de mejorar su NSV (Llamas-Díaz *et al.*, 2022).

En cuanto a las implicaciones futuras, una comprensión completa de cómo se relacionan los distintos tipos de IE con el bienestar subjetivo proporcionaría información útil para decidir las variables críticas que deben incluirse en los programas de desarrollo de la IE. El establecimiento de una relación cuantitativa entre la IE, un factor protector susceptible de entrenamiento, y el bienestar subjetivo permitirá abrir vías de prevención tanto educativas como clínicas.

Respecto a los ámbitos educativos, algunos estudios han demostrado la importancia de implementar programas de entrenamiento en habilidades emocionales en la adolescencia, ya que son más efectivos en estas primeras etapas del desarrollo de la personalidad (Castillo-Gualda *et al.*, 2018). Introducir el entrenamiento en IE en contextos educativos puede incluso incrementar el bienestar subjetivo, lo que podría significar la prevención de trastornos emocionales en adolescentes (Olson *et al.*, 2021). De hecho, muchas de las variables que se entrenan en IE son también aplicables en contextos terapéuticos (Taylor *et al.*, 2017).

En cuanto a variables contextuales, dada la influencia de la familia en estas edades claves en el desarrollo de los adolescentes, sería de interés analizar variables contextuales familiares, como la IE de los padres, para explorar cómo estos aspectos impactan en el NSV (Cabello *et al.*, 2023). Dicha información ayudaría a determinar la mejor manera de incluir a los progenitores en las intervenciones educativas. Por último, estos resultados también son congruentes con evidencias previas sobre los beneficios de la adquisición de competencias emocionales para el desarrollo del bienestar personal y social en adolescentes (Vega *et al.*, 2022). Por lo tanto, sería recomendable fomentar las habilidades sociales y emocionales de los jóvenes en los entornos educativos lo más temprano posible.

Por esta razón, sería importante realizar programas específicos en IE centrados en las habilidades emocionales de reconocer, nombrar, comprender, expresar y regular las conductas (Gómez-Baya *et al.*, 2017; Suriá-Martínez, 2017). A partir de variables como la conciencia emocional y la confianza en uno mismo. La gestión emocional, que incluye el autocontrol, la fidelidad, la coherencia, la confianza, la adaptabilidad, la orientación al logro y la iniciativa. Sin descuidar la conciencia social, que incluye la empatía y la gestión de las relaciones sociales. Además, del liderazgo, la comunicación asertiva, la gestión de conflictos y el trabajo en equipo.

### Limitaciones y prospectiva

Finalmente, una de las posibles limitaciones ha sido el carácter incidental de la muestra, ya que, aunque sí es representativa, no es probabilística, al no haber sido seleccionados los participantes de forma aleatoria, lo cual no permite generalizar los resultados. Es necesario, por lo tanto, replicar estos tipos de investigación con otras poblaciones de edad y tipos de muestreo, para poder analizar el comportamiento de estas variables e incluir el componente afectivo del bienestar subjetivo dentro del análisis en futuros estudios.

Además, serían necesarios estudios longitudinales que ayudasen a entender si la fuerza de la relación entre las variables se mantiene a lo largo del tiempo. Dado que la cuestión de la causalidad no tiene respuesta, sería conveniente trabajar con estudios experimentales que nos permitan confirmar la relación causal entre la IE y el NSV.

### Referencias bibliográficas

---

- Álvarez, C., Briceño, A., Álvarez, K., Abufhele, M. y Delgado, I. (2018). Estudio de adaptación y validación transcultural de una escala de satisfacción con la vida para adolescentes. *Revista Chilena de Pediatría*, 89(1), 51-58. <https://doi.org/10.4067/S0370-41062018000100051>
- Arslan, G. (2019). Mediating Role of the Self-Esteem and Resilience in the Association between Social Exclusion and Life Satisfaction among Adolescents. *Personality and Individual Differences*, 151(1), 109514. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109514>
- Atienza, F. L., Pons, D., Balaguer, I. y García-Merita, M. L. (2000). Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida en adolescentes. *Psicothema*, 12(2), 331-336.
- Baaklini, A. y Sanchez-Ruiz, M. J. (2018). Individual and social correlates of aggressive behavior in Lebanese undergraduates: The role of trait emotional intelligence. *Journal of Social Psychology*, 158(3), 350-360. <https://doi.org/10.1080/00224545.2017.1353476>
- Blasco-Belled, A., Rogoza, R., Torrelles-Nadal, C. y Alsinet, C. (2020). Emotional Intelligence Structure and Its Relationship with Life Satisfaction and Happiness: New Findings from the Bifactor Model. *Journal of Happiness Studies* 21(1), 2031-2049. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00167-x>
- Cabello, R., Gómez-Leal, R., Gutiérrez-Cobo, M. J., Megías-Robles, A., Salovey, P. y Fernández-Berrocal, P. (2023). Ability emotional intelligence in parents and their offspring. *Current Psychology*, 42(1), 3054-3060. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01617-7>
- Casares, M. A., Díez-Gómez, A., Pérez-Albéniz, A. y Fonseca-Pedrero, E. (2024). Ansiedad y depresión en contextos educativos: prevalencia, evaluación e impacto en el ajuste psicológico. *Revista de Psicodidáctica*, 29(1), 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.psicoe.2023.12.003>

- Castillo-Gualda, R., Cabello, R., Herrero, M., Rodríguez-Carvajal, R. y Fernández-Berrocal, P. (2018). A three-year emotional intelligence intervention to reduce adolescent aggression: The mediating role of unpleasant affectivity. *Journal of Research on Adolescence*, 28(1), 186-198. <https://doi.org/10.1111/jora.12325>
- Chacón-Borrego, F., Gomis-Gomis, M. J. y Silva-Sousa, C. (2022). Análisis bifactorial de la Escala de Autoestima de Rosenberg y relación entre actividad física y autoestima en adolescentes. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 8(3), 426-441. <https://doi.org/10.17979/sportis.2022.8.3.9152>
- Daros, A. R., Haefner, S. A., Asadi, S., Kazi, S., Rodak, T. y Quilty, L. C. (2021). A meta-analysis of emotional regulation outcomes in psychological interventions for youth with depression and anxiety. *Nature Human Behaviour*, 5(10), 21-23. <https://doi.org/10.1038/s41562-021-01191-9>
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. J. y Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E. y Ryan, K. (2009). Subjective Well-Being: A General Overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406. <https://doi.org/10.1177/008124630903900402>
- Domínguez-García, E. y Fernández-Berrocal, P. (2018). The association between emotional intelligence and suicidal behavior: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 9(1), 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02380>
- Extremera, N., Rey, L. y Sánchez-Álvarez, N. (2019). Validation of the Spanish Version of the Wong Law Emotional Intelligence Scale (WLEIS-S). *Psicothema*, 31(1), 94-100. <https://doi.org/10.7334/psicothema2018.147>
- Extremera, N., Sánchez-Álvarez, N. y Rey, L. (2020). Pathways between Ability Emotional Intelligence and Subjective Well-Being: Bridging Links through Cognitive Emotion Regulation Strategies. *Sustainability*, 12(5), 2111. <https://doi.org/10.3390/su12052111>
- Fernández-Berrocal, P., Cabello, R., Gómez-Leal, R., Gutiérrez-Cobo, M. J. y Megías-Robles, A. (2023). Treinta y tres años de investigación en inteligencia emocional. *Escritos de Psicología*, 16(1), 1-6. <https://doi.org/10.24310/espisiespsi.v16i1.16844>
- Fernández-Sogorb, A. y Pino-Juste, M. (2023). Perfiles de ansiedad del alumnado de Educación Primaria y sus estilos atribucionales en Lengua y Literatura. *Bordón. Revista De Pedagogía*, 75(1), 35-49. <https://doi.org/10.13042/Bordon.2023.96361>
- Flórez, N. y Sánchez, R. (2019). Optimismo, Resiliencia, Sentido del Humor y la Salud de Personas con Pareja. *Pensando Psicología*, 15(26), 1-24. <https://doi.org/10.16925/2382-3984.2019.02.03>
- García, L., Quintana-Orts, C. y Rey, L. (2020). Cibervictimización y satisfacción vital en adolescentes: la inteligencia emocional como variable mediadora. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 7(1), 38-45. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2020.07.1.5>
- Gavín-Chocano, O., Molero, D., Ubago-Jiménez, J. L. y García-Martínez, I. (2020). Emotions as Predictors of Life Satisfaction among University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), 9462. <https://doi.org/10.3390/ijerph17249462>
- Gómez-Baya, D., Mendoza, R., Paino, S., Gaspar, M. y Matos, G. (2017). Perceived emotional intelligence as a predictor of depressive symptoms during mid-adolescence: A two-year longitudinal study on gender differences. *Personality and Individual Differences*, 104(1), 303-312. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.08.022>
- Guasp, M., Navarro-Mateu, D., Giménez-Espert, M. D. C. y Prado-Gascó, V. (2020). Emotional Intelligence, Empathy, Self-Esteem, and Life Satisfaction in Spanish Adolescents: Regression vs. QCA Models. *Frontiers of Psychology*, 11(1), 1629. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01629>

- Keith, T. Z. (2019). *Multiple Regression and Beyond: An Introduction to Multiple Regression and Structural Equation Modeling*, 3ª ed., Routledge.
- Lacomba-Trejo, L., Mateu-Mollá, J., Bellegarde-Nunes, M. D. y Delhom, I. (2022). Are Coping Strategies, Emotional Abilities, and Resilience Predictors of Well-Being? Comparison of Linear and Non-Linear Methodologies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(12), 7478. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127478>
- Liew, J., Cao, Q., Nughes, J. N. y Deutz, M. (2018). Academic resilience despite early academic adversity: a three-wave longitudinal study on regulation-related resiliency, interpersonal relationships, and achievement in first to third grade. *Early Education and Development*, 29(5), 762-779. <https://doi.org/10.1080/10409289.2018.1429766>
- Liu, B. y Fu, S. (2022). Perceived Poverty and Life Satisfaction in College Students with Impoverished Backgrounds: The Mediating Role of Self-Esteem. *Psychology Research Behavior Management*, 15(1), 327-337. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S349907>
- Llamas-Díaz, D., Cabello, R., Megías-Robles, A. y Fernández-Berrocal, P. (2022). Systematic review and meta-analysis: The association between emotional intelligence and subjective well-being in adolescents. *Journal of Adolescence*, 94(7), 925-938. <https://doi.org/10.1002/jad.12075>
- Martín-Albo, J., Núñez, J., Navarro, J. y Grijalvo, F. (2007). The Rosenberg Self-Esteem Scale: Translation and Validation in University Students. *The Spanish Journal of Psychology*, 10(2), 458-467. <https://doi.org/10.1017/s1138741600006727>
- Mayer, J.D. y Salovey, P. (1997). *What is Emotional Intelligence? In Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators*, 1ª ed., Basic Books.
- Olson, J. R., Benjamin, P. H., Azman, A. A., Kellogg, M. A., Pullmann, M. D., Suter, J. C. y Bruns, E. J. (2021). Systematic review and meta-analysis: Effectiveness of wraparound care coordination for children and adolescents. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 60(11), 1353-1366. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2021.02.022>
- Pérez-Fuentes, M. D. C., Molero-Jurado, M. D. M., Vázquez-Linares, J. J., Oropesa-Ruiz, N. F., Simón-Márquez, M. D. M. y Saracosti, M. (2019). Parenting Practices, Life Satisfaction, and the Role of Self-Esteem in Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(20), 4045. <https://doi.org/10.3390/ijerph16204045>
- Petrides, K. V., Perazzo, M. F., Pérez-Díaz, P. A., Jeffrey, S., Richardson, H. C., Sevdalis, N. y Ahmad, N. (2022). Trait Emotional Intelligence in Surgeons. *Frontiers in Psychology*, 13(1), 829084. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.829084>
- Quintana-Orts, C., Rey, L., Mérida-López, S. y Extremera, N. (2019). What bridges the gap between emotional intelligence and suicide risk in victims of bullying? A moderated mediation study. *Journal of Affective Disorders*, 245, 798-805. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.11.030>
- Rasheed, N., Fatima, I. y Tariq, O. (2022). University Students' Mental Well-Being during COVID-19 Pandemic: The Mediating Role of Resilience between Meaning in Life and Mental Well-Being. *Acta Psychologica*, 227(1), 103618. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103618>
- Reina, M. y Oliva, A. (2015). From emotional competence to self-esteem and life-satisfaction in adolescents. *Behavioural Psychology*, 23(2), 345-359.
- Rey, L., Extremera, N. y Pena, M. (2011). Perceived emotional intelligence, self-esteem and life satisfaction in adolescents. *Psychosocial intervention*, 20(2), 227-234. <https://doi.org/10.5093/in2011v20n2a10>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Rua-Vara, M. C. y Andreu-Rodríguez, J. M. (2011). Validación psicométrica de la escala de resiliencia (RS) en una muestra de adolescentes portugueses. *Revista de Psicopatología Clínica, Legal y Forense*, 11(1), 51-65.

- Sha, J., Tang, T., Shu, H., He, K. y Shen, S. (2022). Emotional Intelligence, Emotional Regulation Strategies, and Subjective Well-Being Among University Teachers: A Moderated Mediation Analysis. *Frontiers in Psychology*, 12(1), 811260. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.811260>
- Salavera, C., Usán, P. y Teruel, P. (2020). The Mediating Role of Positive and Negative Affects in the Relationship between Self-Esteem and Happiness. *Psychology Research and Behavior Management*, 13(1), 355-361. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S240917>
- Sánchez-Álvarez, N., Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2015). The Relation between Emotional Intelligence and Subjective Well-Being: A Meta-Analytic Investigation. *The Journal of Positive Psychology*, 11(3), 276-285. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1058968>
- Sánchez-Núñez, M. T., Patti, J. y Latorre-Postigo, J. M. (2024). Developing Emotional and Social Intelligence in an education leadership postgraduate program. *Escritos de Psicología*, 16(1), 53-64. <https://doi.org/10.24310/espsiescpsi.v16i1.14754>
- Skokou, M., Sakellaropoulos, G., Zairi, N. A., Gourzis, P. y Ou, A. (2021). An Exploratory Study of Trait Emotional Intelligence and Mental Health in Freshmen Greek Medical Students. *Current Psychology*, 40(1), 6057-6066. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00535-z>
- Suriá-Martínez, R. (2017). Inteligencia emocional y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios con diferentes tipos y grados de discapacidad. *Bordón. Revista De Pedagogía*, 70(1), 125-140. <https://doi.org/10.13042/Bordon.2018.48584>
- Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A. y Weissberg, R. P. (2017). Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: A meta-analysis of follow-up effects. *Child Development*, 88(4), 1156-1171. <https://doi.org/10.1111/cdev.12864>
- Teal, C., Downey, L. A., Lomas, J. E., Ford, T. C., Bunnett, E. R. y Stough, C. (2019). The role of dispositional mindfulness and emotional intelligence in adolescent males. *Mindfulness*, 10(1), 159-167. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0962-8>
- Tejada-Gallardo, C., Blasco-Belled, A., Torrelles-Nadal, C. y Alsinet, C. (2022). How does emotional intelligence predict happiness, optimism, and pessimism in adolescence? Investigating the relationship from the bifactor model. *Current Psychology*, 41(1), 5470-5480. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01061-z>
- UVa (2022). *Código Ético de la Universidad de Valladolid*. Universidad de Valladolid. <https://secretariageneral.uva.es/wp-content/uploads/III.6.-Codigo-Etico-de-la-UVa.pdf>
- Vázquez, C., Duque, A. y Hervás, G. (2013). Satisfaction with Life Scale in a Representative Sample of Spanish Adults: Validation and Normative Data. *The Spanish Journal of Psychology*, 16(1), E82. <https://doi.org/10.1017/sjp.2013.82>
- Vega, A., Cabello, R., Megías-Robles, A., Gómez-Leal, R. y Fernández-Berrocal, P. (2022). Emotional intelligence and aggressive behaviors in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Trauma Violence Abuse*, 23(4), 1-11. <https://doi.org/10.1177/1524838021991296>
- Wagnild, G. M. y Young, H. M. (1993). Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178.
- Ye, S., Yu, L. y Li, K. K. (2012). A Cross-Lagged Model of Self-Esteem and Life Satisfaction: Gender Differences among Chinese University Students. *Personality and Individual Differences*, 52(4), 546-551. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.11.018>
- Yildirim, M. y Belen, H. (2019). The Role of Resilience in the Relationships between Externality of Happiness and Subjective Well-Being and Flourishing: A Structural Equation Model Approach. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 3(1), 62-76.
- Xu, X., Pang, W. y Xia, M. (2020). Are Emotionally Intelligent People Happier? A Meta-Analysis of the Relationship between Emotional Intelligence and Subjective Well-Being Using Chinese Samples. *Asian Journal of Social Psychology*, 24(4), 477-498. <https://doi.org/10.1111/ajsp.12445>



Zaw, A. M. M., Win, N. Z. y Thepthien, B. O. (2022). Adolescents' academic achievement, mental health, and adverse behaviors: Understanding the role of resilience and adverse childhood experiences. *School Psychology International*, 43(5), 516-536. <https://doi.org/10.1177/01430343221107114>

## Abstract

### *Life satisfaction of secondary school students through emotional intelligence*

**INTRODUCTION.** The present study examined the predictive power of Emotional Intelligence (EI) on the level of life satisfaction in Compulsory Secondary Education students. Based on the human capacity to perceive, understand and regulate one's emotions, resilience and self-esteem were considered modulating variables. **METHOD.** The incidental sample consisted of 842 adolescents aged between 13 and 16 years ( $M=14.8$ ;  $SD=1.49$ ). The instruments used were the Wong-Law Emotional Intelligence Scale (WLEIS), the Wagnild and Young Resilience Scale (RS-25), the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) and the Diener Satisfaction with Life Scale (SWLS). The reliability of each instrument was tested using Cronbach's alpha coefficients ( $\alpha$ ). All families or legal guardians of the participants provided written consent to participate, prior to being informed about the purpose of the research and how the data relating to the empirical study would be treated. Simultaneous multiple regression was used in the data analysis. **RESULTS.** EI, self-esteem, and resilience correlated significantly and directly, with self-esteem being the best predictor of life satisfaction (accounting for 50% of the variance). Self-regulation of emotion and use of emotion were able to predict the level of life satisfaction, in the selected sample. **DISCUSSION.** This predict suggests that emotion self-regulation, a factor facilitating the performance and acceptance of oneself and life, is linked to resilience, which in turn predicts life satisfaction.

**Keywords:** *Resilience, Self-esteem, Adolescents, Educational development, Emotional regulation.*

## Résumé

### *La satisfaction de vie des élèves du secondaire grâce à l'intelligence émotionnelle*

**INTRODUCTION.** La présente étude a examiné le pouvoir prédictif de l'intelligence émotionnelle (IE) sur le niveau de satisfaction de la vie chez les élèves de l'enseignement secondaire obligatoire. Sur la base de la capacité humaine à percevoir, comprendre et réguler ses émotions, la résilience et l'estime de soi ont été retenues comme variables modulatrices. **MÉTHODE.** L'échantillon incidente est composé de 842 adolescents âgés de 13 à 16 ans ( $M=14,8$  ;  $SD=1,49$ ). Les instruments utilisés sont l'échelle d'intelligence émotionnelle de Wong et Law (WLEIS), l'échelle de résilience de Wagnild et Young (RS-25), l'échelle d'estime de soi de Rosenberg (RSES) et l'échelle de satisfaction de la vie de Diener (SWLS). La fiabilité de chaque instrument a été testée à l'aide des coefficients alpha de Cronbach ( ). Toutes les familles ou les tuteurs légaux des participants ont donné leur consentement écrit à la participation, avant d'être informés de l'objectif de la recherche et de la manière dont les données relatives à l'étude empirique ont été traitées. Une régression multiple simultanée

a été utilisée pour l'analyse des données. **RÉSULTATS.** L'IE, l'estime de soi et la résilience sont corrélées de manière significative et directe, l'estime de soi étant la variable qui prédit le mieux la satisfaction de vie (50 % de la variance). L'autorégulation des émotions et l'utilisation des émotions ont permis de prédire le niveau de satisfaction de vie, dans l'échantillon sélectionné. **DISCUSSION.** Cela indique que pour faciliter la performance et l'acceptation de soi et de la vie, l'autorégulation des émotions est un facteur lié à la résilience permettant de prédire la satisfaction de vie.

**Mots-clés :** Résilience, Estime de soi, Adolescents, Développement éducatif, Régulation émotionnelle.

## Perfil profesional del autor

---

### Jonatan Frutos de Miguel

Profesor de la Facultad de Educación y Trabajo Social de la Universidad de Valladolid. Doctor en Investigación Transdisciplinar en Educación, desarrolla su actividad docente dentro del Área de Métodos de Investigación y Diagnóstico en Educación (MIDE). Sus líneas de investigación principales se centran en el TDAH los problemas del desarrollo infantil y juvenil, las dificultades de aprendizaje, el autoconcepto, la resiliencia y el Aprendizaje-Servicio (ApS). Todo ello desde un enfoque para la mejora de la calidad de vida y de los procesos de enseñanza y aprendizaje. También, participa de forma activa en Proyectos de Innovación Docente intergeneracionales y sobre salud mental. Además, colabora en redes formativas e investigadoras como REEFNAT y RIADIS y ha participado en proyectos de investigación sobre Aprendizaje-Servicio Universitario (ApSU). ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0990-4386>

Correo electrónico de contacto: [jonatan.demiguel@uva.es](mailto:jonatan.demiguel@uva.es)

Dirección para correspondencia: Facultad de Educación y Trabajo Social, Universidad de Valladolid, Campus Universitario Miguel Delibes, Paseo de Belén, n.º 1, 47011, Valladolid (España).