



**Troncoso-Ulloa, K.; Luis-de Cos, I.; Luis-de Cos, G.; Urrutia-Gutierrez, S. y Arribas-Galarraga, S. (2025).** Modelo predictivo de la satisfacción con la vida de estudiantes chilenos de pedagogía de educación física. *Journal of Sport and Health Research.* 17(2):209-218. <https://doi.org/10.58727/jshr.109764>

Original

## MODELO PREDICTIVO DE LA SATISFACCIÓN CON LA VIDA EN ESTUDIANTES CHILENOS DE PEDAGOGÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA.

## PREDICTIVE MODEL OF LIFE SATISFACTION IN CHILEAN STUDENTS OF PHYSICAL EDUCATION PEDAGOGY.

Troncoso-Ulloa, Karen<sup>2</sup>, Luis-de-Cos, Izaskun<sup>1</sup>, Luis-de-Cos, Gurutze<sup>3\*</sup> Urrutia-Gutierrez, Saioa<sup>1</sup> y Arribas-Galarraga, Silvia<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Euskal Herriko Unibertsitatea/Universidad del País Vasco. Grupo de investigación ERRONKA.

<sup>2</sup>Universidad de Antofagasta. Grupo de investigación LURAWI.

<sup>3</sup>Universidad de Zaragoza. Grupo de investigación EFYPAF.

Correspondence to:

**Gurutze Luis de Cos**

Universidad de Zaragoza

C/Atarazanas 4 s/n Edificio BBAA.

44003 Teruel.

gluis@unizar.es

Edited by: D.A.A. Scientific Section  
Martos (Spain)



Received: 05/09/2024

Accepted: 13/12/2024



## MODELO PREDICTIVO DE LA SATISFACCIÓN CON LA VIDA EN ESTUDIANTES CHILENOS DE PEDAGOGÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA.

### RESUMEN

En el contexto docente la SWL toma un papel relevante ya que está estrechamente vinculada con la salud mental y emocional, pudiéndose determinante en el quehacer docente. El propósito de este estudio es comprender la relación entre la satisfacción con la vida, la inteligencia emocional y las NPB. La muestra estuvo compuesta por 425 estudiantes de distintas universidades chilenas. Se realizaron análisis descriptivos, correlacionales y de regresión utilizando el programa estadístico SPSS. Entre los resultados obtenidos, se destaca, por un lado, la correlación significativa entre las variables a estudio (IE, NPB y Satisfacción con la vida) y, por otro lado, que la IE en sus dimensiones de claridad y reparación y las NPB con su dimensión de competencia son predictoras de la satisfacción con la vida. Este hallazgo destaca la importancia de generar intervenciones que trabajen y fortalezcan las competencias emocionales para que así el alumnado sepa conocer y regular sus emociones y mejore su bienestar personal en la formación de futuros docentes.

**Palabras clave:** universidad, inteligencia emocional, necesidades psicológicas básicas, satisfacción, bienestar psicológico.

## PREDICTIVE MODEL OF LIFE SATISFACTION IN CHILEAN STUDENTS OF PHYSICAL EDUCATION PEDAGOGY.

### ABSTRACT

In the educational context, SWL (Satisfaction with Life) plays a significant role as it is closely linked to mental and emotional health, which can be decisive in teaching practices. The aim of this study is to understand the relationship between life satisfaction, emotional intelligence, and BPN (Basic Psychological Needs). The sample consisted of 425 students from different Chilean universities. Descriptive, correlational, and regression analyses were carried out using the SPSS statistical program. Among the results obtained, it is worth noting, on one hand, the significant correlation between the variables under study (EI, BPN, and SWL), and on the other hand, that EI, particularly its dimensions of clarity and repair, and BPN, with its dimension of competence, are predictors of life satisfaction. This finding highlights the importance of generating interventions that work on and strengthen emotional competencies so that students can understand and regulate their emotions, thus improving their personal well-being in the training of future teachers.

**Keywords:** university, emotional intelligence, basic psychological needs, satisfaction, psychological well-being.



## INTRODUCCIÓN

Dentro del mundo educativo no solo se demanda conocimientos técnicos y habilidades pedagógicas, sino también un profundo sentido de bienestar y plenitud personal. En el contexto de enseñanza a futuros docentes, la noción de satisfacción con la vida se puede ver como un pilar fundamental que influye en la capacidad para enseñar, guiar y, sobre todo, inspirar a las generaciones venideras. Numerosos estudios respaldan esta premisa, destacando la estrecha relación entre la satisfacción con la vida y el desempeño académico y profesional. Por ejemplo, investigaciones realizadas por Lyubomirsky et al. (2005) revelan que las personas que experimentan un mayor grado de satisfacción con la vida tienden a mostrar niveles más altos de compromiso y rendimiento tanto en sus estudios como en sus carreras profesionales. Por tanto, se puede considerar que el nivel de bienestar psicológico proporciona recursos emocionales para contribuir a que el estudiante se sienta satisfecho consigo mismo, y con el ambiente que le rodea, así mismo le permitirá crear lazos afectivos verdaderos (Yarango-Farro, 2022).

La satisfacción con la vida puede ser definida como el juicio global cognitivo de la propia vida. Es una percepción personal del bienestar o la felicidad, es decir es la valoración que uno le da a su propia vida, en relación con sus objetivos, expectativas o intereses mediados directamente por el contexto cultural en el que se habite (Diner et al., 1995).

Además, la satisfacción con la vida está estrechamente vinculada con la salud mental y emocional, aspectos que influyen significativamente en el desempeño en el ámbito académico y laboral (Diener y Seligman, 2002). Numerosos estudios, como el llevado a cabo por Fierro-Suero et al. (2019), el realizado por Rodríguez-Donaire, et al. (2020), o el de Guerra-Bustamante et al. (2019) encontraron que la inteligencia emocional (de ahora en adelante, IE) presentaba una correlación positiva con la satisfacción con la vida. En la misma línea, la revisión sistemática realizada por Ruíz-Ortega y Berrios-Martos (2023), sobre IE y bienestar en adolescentes, evidencia que casi todas las investigaciones revisadas, han comprobado que la IE está asociada a diferentes indicadores de bienestar (satisfacción con la vida, afecto positivo, bienestar subjetivo general, bienestar psicológico), y que dicha

relación se mantiene en el tiempo. En este sentido, comprender y gestionar adecuadamente las emociones podría estar relacionado con el bienestar y la satisfacción con la vida al reducir el riesgo de desajuste psicosocial (Guijarro Gallego et al., 2021, Martínez-Monteagudo et al., 2021).

Un aspecto a tener en cuenta en esta investigación es la práctica de actividad física y deporte, dadas las características específicas de la muestra a estudio, estudiantes de pedagogía en educación física y altos índices de práctica de actividad física. Es conocido que la práctica de la actividad física es uno de los factores relacionados con el bienestar físico y psicológico de las personas, repercutiendo en la percepción sobre la satisfacción con la vida de los individuos que la practican (Fox et al., 2007). Investigaciones posteriores señalaron que el ejercicio físico ayuda a generar una sensación de bienestar psicológico (Blanco et al., 2023; Trujillo et al., 2022). Además, las personas que la realizan, muestran mejores destrezas psicológicas y disminuyen la ansiedad y el estrés (Acebes-Sánchez et al., 2019), convirtiéndose en una herramienta útil para la mejora de la salud y para que las personas se sientan finalmente más satisfechas con la vida (Goñi e Infante, 2010, citado en González-Serrano et al., 2013). Siguiendo esta línea de resultados, Méndez Giménez, et al., (2020) postularon que el alumnado con perfil alto de IE reportaron mayores niveles de motivación auto-determinada, satisfacción de sus necesidades psicológicas básicas, ajuste afectivo, satisfacción con la vida y deseo de ser físicamente activo.

Por ello, en esta investigación se considera relevante estudiar el efecto que tienen las necesidades psicológicas básicas (en adelante, NPB) en la satisfacción con la vida. La teoría de la autodeterminación de Deci y Ryan (2000) supone tres necesidades psicológicas primarias y universales, autonomía, competencia y relación con los demás. Estas necesidades psicológicas son fundamentales para nuestro bienestar y funcionamiento efectivo. Cuando estas necesidades se satisfacen, contribuyen a una salud mental positiva y a un mayor rendimiento en nuestras actividades diarias. Deci y Ryan (2000) definen las necesidades como compuestos esenciales psicológicos innatos que son fundamentales para un



prolongado crecimiento psicológico, íntegro y de bienestar.

García-Romero et al. (2022) realizaron un estudio en el que, entre otras conclusiones, aportaron que las satisfacciones de las tres NPB predecían la satisfacción con la vida. En otra investigación, Callea et al., (2019) observa el papel mediador de la IE en la relación entre la necesidad de relación y la felicidad y el florecimiento. Los resultados indicaron que las personas con niveles más altos de IE mostraron niveles más altos de florecimiento y felicidad. Además, la contribución de la necesidad de relación con el florecimiento y la felicidad estaría mediada por la IE. Por otro lado, Fierro-Suero et al., (2019), observaron, en una de sus investigaciones, que las NPB se relacionaban con la IE y la satisfacción con la vida, siendo la necesidad de competencia la que mostraba mayor índice de relación. El estudio realizado por Couto et al., (2020), informó que la satisfacción de las NPB tiene un efecto positivo en el bienestar subjetivo en los ancianos portugueses, es decir, que los individuos que más satisfechas tenían las necesidades psicológicas básicas mostraban una mayor satisfacción con la vida. Estos estudios parecen apuntar que la satisfacción de las NPB, en especial la necesidad de competencia, sería crucial para la mejora de la IE, lo que, a su vez, supondría una mejora en la satisfacción con la vida.

Como lo evidencian diversos estudios (Couto et al., 2020; Fierro-Suero et al., 2019; Guijarro Gallego et al., 2021; Martínez-Monteagudo et al., 2021; García-Romero et al., 2020), existe una relación positiva entre la satisfacción con la vida, la IE y NPB. Sin embargo, es relevante determinar si la variable de IE y las NPB son predictivas de la satisfacción con la vida. Por lo tanto, el objetivo de esta investigación es comprender la naturaleza de la relación entre la IE, las NPB y la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios chilenos de Pedagogía en Educación Física, y examinar el valor predictivo de estas variables en la satisfacción con la vida.

## MATERIAL Y MÉTODOS

### Participantes

La selección de la muestra fue por conveniencia, con un solo criterio de inclusión, ser estudiante de pedagogía de educación física en Chile. La muestra

de estudio estuvo compuesta por 425 hombres y mujeres, estudiantes de las siguientes universidades, Universidad de Antofagasta, Universidad Autónoma de Chile, Universidad Andrés Bello, Universidad Santo Tomás y Universidad San Sebastián. Esta muestra que destaca por los altos índices de práctica de actividad física-deportiva, situándose el 95% de la muestra por encima de 3 días de práctica a la semana. En cuanto al sexo, 71,1% eran hombres, 28,2% eran mujeres y 0,7% eran no binarios, con edades comprendidas entre los 18 y 25 años. Las carreras de Pedagogía en Educación Física son aquellas que forman a los futuros profesores de educación física de Chile para los niveles de educación primaria y secundaria.

### Diseño e Instrumentos

Se ha realizado un diseño “ex post facto” de naturaleza descriptiva, correlacional y multivariada. De carácter cuantitativo, medido a través de distintos cuestionarios para poder analizar la variable dependiente y las independientes.

#### Variables independientes:

- Inteligencia Emocional (IE): para el estudio de esta variable se utilizó la versión traducida al español de la Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) de Salovey, Mayer, Goldman, Turvey, and Palfai (1995), validada en la población española (Fernández-Berrocal et al., 2004). La escala Rasgo de Metaconocimiento sobre Estados Emocionales-24 es un autoinforme compuesto por 24 ítems que mide las creencias acerca de la propia inteligencia emocional. A través de tres subescalas se evalúa el grado en que las personas: a) prestan atención y valoran sus sentimientos (Atención: por ejemplo, "pienso en mi estado de ánimo constantemente"), b) se sienten claros en lugar de confusos sobre sus sentimientos (Claridad: por ejemplo, "casi siempre sé exactamente cómo me siento"), y c) utilizan el pensamiento positivo para reparar los estados de ánimo negativos (Reparación: p. ej., "Aunque a veces estoy veces estoy triste, tengo una perspectiva mayormente optimista"). Consta de 24 ítems



que hay que responder en una escala Likert de cinco puntos, con opciones que van de uno "Muy en desacuerdo" a "Muy de acuerdo". Hasta cinco "Muy de acuerdo".

- Necesidades Psicológicas Básicas (NPB): para el análisis de las NPB se empleó la Escala de las Necesidades Psicológicas Básicas en el Ejercicio (BPNE), en su versión en español validada por Moreno-Murcia et al. (2011), de la Basic Psychological Needs in Exercise Scale (Vlachopoulos & Michailidou, 2006). Dicha escala está compuesta por un total de 12 reactivos que evalúan la satisfacción de las tres necesidades psicológicas básicas en contextos de ejercicio físico: competencia (cuatro reactivos), autonomía (cuatro reactivos) y relación con los demás (cuatro reactivos), por medio de una escala Likert del 1 (totalmente en desacuerdo) al 5 (totalmente de acuerdo).

#### Variable dependiente:

- Satisfacción con la Vida: se empleó la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) en su versión española validada por Vázquez, Duque y Hervás (2013) de la realizada por Pavot y Diener (1993). Esta escala consta de cinco ítems en escala Likert del 1 "muy en desacuerdo" al 7 "muy de acuerdo". Para obtener la puntuación final se suman las respuestas de los 5 ítems, obteniendo puntuaciones entre 5 y 35. Los datos normativos se clasifican de la siguiente manera: 31-35, muy satisfecho; 26-30, satisfecho; 21-25, un poco satisfecho, 20, neutral, 15-19, un poco insatisfecho, 10-14, insatisfecho, y 5-9, muy insatisfecho.

#### Procedimiento

El itinerario que se realizó para la obtención de datos, comenzó con una selección previa de las universidades a estudio, se contactó con diferentes universidades del país y finalmente tras obtener la respuesta de las 5 participantes se inició el proceso. Tras dicha selección se acordó con los Jefes de Carrera los días y las horas en las que se realizó la encuesta. Las y los colaboradores realizaron una breve introducción exponiendo el objetivo del estudio

y aclarando las dudas planteadas por el alumnado objeto del estudio. A continuación, se procedió a la cumplimentación del cuestionario, con una duración total de 45 minutos. La investigación fue llevada a cabo en base a los principios éticos que deben regir los estudios sociales, este estudio está aprobado por el Comité de Ética en Investigación Científica de la Universidad de Antofagasta, Chile (CEIC-UA) bajo el número de folio 435/2023 y en lo reseñado y explicitado en el código de Nüremberg, declaración de Helsinki, CIOMS y según las pautas de Ezekiel J. Emanuel.

#### Análisis de datos

Los análisis estadísticos se realizaron con el programa SPSS 26. Antes de comenzar con los análisis de datos, se revisaron los valores de asimetría y curtosis con la intención de analizar la normalidad de la muestra (tabla 1), indicando que siguen una distribución normal, ya que se encuentran dentro del rango +/- 1,5 (Pérez y Medrano, 2010). Asimismo, se realizó el análisis pertinente (alfa de Cronbach) para comprobar la consistencia interna de cada subescala, tabla 1.

-----Table 1-----  
Análisis de asimetría, curtosis y alfa de Cronbach para las variables a estudio

	$\alpha$	Asimetría		Curtosis		
		Estadístico	Des. Error	Estadístico	Des. Error	
Satisfacción con la vida	.82	-0,531	0,118	0,146	0,236	
Atención	.86	-0,282	0,118	-0,476	0,236	
Inteligencia emocional	Caridad	.88	-0,187	0,118	-0,491	0,236
	Reparación	.84	-0,43	0,118	-0,091	0,236
Necesidades Psicológicas Básicas	Competencia	.90	-1,117	0,118	1,07	0,236
	Autonomía	.83	-0,864	0,118	0,602	0,236
	Relación	.76	-0,613	0,118	0,389	0,236

En primer lugar, se calcularon los estadísticos descriptivos de todas las variables objeto de estudio (medias y desviaciones típicas). Para analizar las relaciones entre las variables, se utilizaron



correlaciones bivariadas de Pearson. El análisis estadístico principal consistió en un procedimiento de regresión lineal mediante el método de pasos sucesivos. Así mismo, se ha realizado un análisis de criterios de infomación, Akaike (AIC).

## RESULTADOS

Para obtener información sobre la relación entre las variables estudiadas, se realizaron correlaciones bivariadas. Los resultados revelaron que la

Satisfacción con la Vida está relacionada positiva y estadísticamente significativa con el total de las variables estudiadas (Tabla 2).

También se observó una correlación positiva y estadísticamente significativa entre el conjunto de variables independientes Inteligencia emocional (atención, claridad y reparación) y Necesidades Psicológicas Básicas (competencia, autonomía y relación).

-----Tabla 2-----

Descriptivos y correlaciones, análisis entre las variables a estudio

	M	SD	Correlaciones					
			1.	2.	3.	4.	5.	6.
1. Satisfacción con la vida	25,17	5,73	-					
2. Atención	28,49	6,28	,163**	-				
Inteligencia emocional	3. Claridad	27,86	6,39	,452**	,423**	-		
	4. Reparación	29,68	5,81	,431**	,279**	.545**	-	
Necesidades Psicológicas Básicas	5. Competencia	5,29	0,73	,308**	,104*	,304**	.384**	-
	6. Autonomía	5,01	0,82	,195**	,099*	,271**	.306**	,557**
	7. Relación	4,43	0,94	,208**	,102*	,168**	.223**	,355**
								,303**

Note: \*\*p < .001; M = Media; SD = Desviación Estándar

Para examinar la utilidad predictiva de las variables independientes a la hora de explicar la Satisfacción de la Vida, más allá de las relaciones entre variables, se realizaron análisis de regresión lineal, introduciendo las variables independientes en la regresión lineal por pasos, resultando tres modelos.

Los resultados del análisis de regresión figuran en la tabla 3. Tal y como se aprecia en la misma, los resultados obtenidos con el AIC corroboran la idea de que este modelo 1 es una mejor y más precisa estimación.

-----Tabla 3-----

Análisis de regresión lineal (pasos sucesivos) para predecir la Satisfacción con la Vida.

Variables	B	E.T.	beta	t	F/R2	AIC
<u>Modelo 1</u>						
Claridad	.405	.039	.452	10.409***	F(1.425) = 108.34***	1162,33
R2=.204						
<u>Modelo 2</u>						
Claridad	.277	.045	.309	6.149***	F(1.425) = 71.21***	2344,36
Reparación	.259	.049	.262	5.229**	R2=.252	
<u>Modelo 3</u>						
Claridad	.260	.045	.290	5.796***	F(1.425) = 51.27***	2579,10
Reparación	.218	.051	.221	4.267***		
Competencia	1,052	.355	.135	2.961**		



R2=.268

Note: \* $p < .01$ ; \*\* $p < .001$ ; \*\*\* $p < .000$ .

De los tres modelos planteados, vemos que en el primer modelo considera exclusivamente la Claridad como predictor de la Satisfacción con la Vida, el porcentaje de varianza explicada fue del 20,4% [R2=.204; F(1, 425) = 108,34,  $p < .000$ ], siendo una variable predictor significativa ( $p <.000$ ). En este sentido, la claridad emocional del alumnado encuestado predice en un alto porcentaje la Satisfacción con la Vida.

En el segundo modelo se introduce la variable independiente de Reparación para el análisis de la predicción sumando una varianza explicada total del 25,2% [R2=.252; F(1, 425) = 71,21,  $p < .000$ ].

En el tercer y último modelo planteado se tienen en cuenta los dos constructos de la Inteligencia Emocional (claridad y reparación) y el constructor de Competencia perteneciente a la variable independiente de Necesidades Psicológicas Básicas. En este caso el porcentaje de varianza explicada fue del 26,8% [R2=.268; F(1, 425) = 51,27], con un nivel de significación predictora de  $p < .000$ .

## DISCUSIÓN

El presente estudio examinó la asociación de la satisfacción con la vida con las variables de inteligencia emocional (IE) y las necesidades psicológicas básicas (NPB) en estudiantes universitarios chilenos de Pedagogía en Educación Física. Los resultados muestran que todas las variables estudiadas se asociaron positivamente con la satisfacción con la vida. Estos resultados versan en la línea de lo hallazgos de Cejudo et al. (2016) y Peña-Casares y Aguaded-Ramírez (2021), que al igual que en este estudio, hallaron relaciones positivas entre la IE y variables como la satisfacción con la vida o la felicidad subjetiva. Así mismo, Fierro-Suero et al. (2019) y García-Romero et al. (2022) observaron relaciones positivas entre la satisfacción con la vida y las necesidades psicológicas básicas, especialmente con la necesidad de competencia, concordando con los resultados de esta investigación.

Poniendo atención en la relación de la satisfacción con la vida y IE, cabe destacar que, entre las

relaciones existentes, la satisfacción con la vida correlaciona con mayor intensidad con las variables de claridad y reparación de las emociones. Así mismo, estos resultados coinciden con los del estudio de Guijarro Gallego et al. (2021) que encontraron que la Claridad y la Reparación de las emociones presentan una correlación fuerte y positiva con la satisfacción con la vida, no así la Atención a las emociones. En esta línea, el estudio realizado por Martínez-Monteagudo et al. (2021), considera que la IE está relacionada con el bienestar y la satisfacción con la vida, puesto que se reduce el riesgo de desajuste psicosocial, y establece que comprender y gestionar adecuadamente las emociones favorece esta relación.

Por otro lado, se planteó conocer el valor predictivo de la inteligencia emocional y las necesidades psicológicas básicas, para explicar la satisfacción con la vida en estudiantes de pedagogía en educación física. Los resultados mostraron tres posibles modelos, en los que los constructos de claridad y reparación emocional, y la necesidad de competencia predecían positivamente la satisfacción con la vida.

El primer modelo, la dimensión de claridad emocional se mostró como uno de los mayores predictores de la satisfacción con la vida 20,4%, mostrando un buen ajuste, de acuerdo con sus supuestos y el valor AIC. Por otro lado, el segundo modelo incluye como variable predictora la dimensión de reparación emocional, con un 24,6% explicado, al sumarse a la claridad emocional. Estas dos dimensiones pertenecen a la variable de IE, en la que los modelos dejan fuera a la atención emocional. Esto puede venir explicado, porque la atención a los sentimientos no suele relacionarse con los estados emocionales positivos, puesto que atender a las emociones no suele ser indicativo de que los niveles de satisfacción con la vida mejoren (Guerra-Bustamante et al., 2019; Prado et al., 2018). Sin embargo, tal y como apuntan los estudios realizados por Prado et al. (2018) y Bueno-Cuadra et al. (2023), la claridad y la reparación emocional están íntimamente ligadas a la mejora de las emociones positivas. Cuando comprendemos nuestras emociones con claridad, somos capaces de identificarlas y diferenciarlas con precisión. Esto nos



permite abordarlas de manera más efectiva y encontrar formas de reparar cualquier desequilibrio emocional. Ruiz-Ortega y Berrios-Martos (2023) explican que la inteligencia emocional está asociada a diferentes indicadores de bienestar (satisfacción con la vida, afecto positivo, bienestar subjetivo general, bienestar psicológico), y dicha relación se mantiene en el tiempo, por lo que se considera que una mejora de la inteligencia emocional afectará positivamente a los niveles de satisfacción con la vida.

En cuanto a las dimensiones de las necesidades psicológicas básicas, es en el tercer modelo en el que la necesidad de competencia entra en juego para explicar, unida a la claridad y reparación emocional, un 26,8%. Así se alinean los resultados obtenidos con los de García-Romero et al. (2022), aunque bien es cierto que en el caso de su estudio encontraron como predictora las tres NPB, así como las metas basadas en la tarea.

Los conocimientos aportados por este estudio podrían constituir un buen marco teórico para el desarrollo de programas de intervención eficaces en el desarrollo de las competencias emocionales, centrándose su intervención en conocer y utilizar las habilidades cognitivo-emocionales como la comprensión y la reparación emocional. En esta línea, Frausto Martín del Campo y Patiño Domínguez (2021) afirman que es relevante que los futuros docentes aprendan y desarrollen mecanismos de autoconocimiento y regulación de sus emociones para su bienestar personal, puesto que esto favorecerá la convivencia con sus pares y con su futuro alumnado.

Así mismo, y en relación con las posibles líneas de investigación y tras los resultados obtenidos, se plantea la posibilidad de estudiar las posibles mediaciones entre las tres variables estudiadas. Qué apunta a que la IE media en la relación entre las NPB y la satisfacción con la vida. Así mismo, dando continuidad a este trabajo, se está desarrollando un estudio más amplio que contempla el desarrollo de un programa de intervención emocional a través de la actividad física y sus efectos en distintas variables.

## CONCLUSIONES

A modo de conclusión y abordando los resultados de manera global y su relación con el objetivo planteado, han quedado evidenciados los efectos

positivos de la IE y las necesidades psicológicas básicas sobre la satisfacción vital, los cuales han sido estudiados en otros contextos, obteniéndose evidencias similares. Se ha evidenciado que las personas con altas puntuaciones en IE están más satisfechas con la vida y que existe una influencia positiva y predictoría de la IE sobre la satisfacción con la vida, destacando las dimensiones de claridad y reparación.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Acebes-Sánchez, J., Diez-Vega, I., Esteban-Gonzalo, S. y Rodríguez-Romo, G. (2019). Physical activity and emotional intelligence among undergraduate students: A correlational study. *BMC public health*, 19(1), 1-7.
2. Blanco, J. R., Rangel-Ledezma, Y. S., Jurado-García, P. J., Aguirre Vásquez, S. I., Ornelas, M., Benavides, E. V. y Blanco, H. (2023). Actividad física, imagen corporal y bienestar psicológico en universitarios mexicanos. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (47), 720-728.
3. Bueno-Cuadra, R., Araujo-Robles, E. D. y Ucedo-Silva, V. H. (2023). Relaciones entre atención, claridad y reparación emocional con respuestas rumiantivas en universitarios de Lima. *Acta Colombiana de Psicología*, 26(2), 87-100. <https://doi.org/10.14718/ACP.2023.26.2.8>
4. Callea, A., De Rosa, D., Ferri, G., Lipari, F. y Costanzi, M. (2019). Are more intelligent people happier? Emotional intelligence as mediator between need for relatedness, happiness and flourishing. *Sustainability*, 11(4), 1022. <https://doi.org/10.3390/su11041022>
5. Cejudo, J., López-Delgado, M. L. y Rubio, M. J. (2016). Inteligencia emocional y resiliencia: su influencia en la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios. *Anuario de psicología*, 46(2), 51-57. <https://doi.org/10.1016/j.anpsic.2016.07.001>



6. Couto, N., Antunes, R., Monteiro, D., Moutão, J., Marinho, D. A. y Cid, L. (2020). Necesidades psicológicas básicas y bienestar subjetivo en personas mayores portuguesas. *Anales de Psicología*, 36(2), 340-347.  
<https://dx.doi.org/10.6018/analesps.36.2.349561>
7. Deci, E. L. y Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
8. Diener E. y Seligman M.E.P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 80-83. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>
9. Diener, E., Wolsic, B. & Fujita, F. (1995). Physical attractiveness and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(1), 120-129.
10. 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.
11. Fierro-Suero, S., Almagro, B. J. y Sáenz-López Buñuel, P. (2019). Necesidades psicológicas, motivación e inteligencia emocional en Educación Física. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 22(2), 167-187 <https://doi.org/10.6018/reifop.22.2.345241>
12. Fox, K. R., Stathi, A., McKenna, J. y Davis, M. G. (2007). Physical activity and mental well-being in older people participating in the Better Ageing Project. *European journal of applied physiology*, 100, 591-602.
13. Frausto Martín del Campo, A. y Patiño Domínguez, H. A. M. (2021). Afectividad de normalistas: estudio sobre el estado de ánimo y la inteligencia emocional. *Revista latinoamericana de estudios* educativos, 51(3), 45-69. <https://doi.org/10.48102/rlee.2021.51.3.390>
14. García-Romero, C., Méndez-Giménez, A. y Cecchini-Estrada, J. A. (2022). 3x2 Achievement Goals and Psychological Mediators in Physical Education Students. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 22(87), 455-469.  
<https://doi.org/10.15366/rimcafd2022.87.002>
15. González-Serrano, G., Huéscar, E. y Moreno-Murcia, J. A. (2013). Life satisfaction and physical exercise. *Motricidad: European Journal of Human Movement*, 30, 131-151
16. Guerra-Bustamante, J., León-del-Barco, B., Yuste-Tosina, R., López-Ramos, V. M. y Mendo-Lázaro, S. (2019). Inteligencia emocional y bienestar psicológico en adolescentes. *Revista internacional de investigación ambiental y salud pública*, 16(10), 1720. <https://doi.org/10.3390/ijerph16101720>
17. Guijarro Gallego, A., Martínez Pérez, A., Fernández Fernández, V., Alcántara-López, M., y Castro Sáez, M. (2021). Life satisfaction in adolescents: Relationship with parental style, peer attachment and emotional intelligence. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 19(53), 51-74.
18. Lyubomirsky, S., King, L. y Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.131.6.803>.
19. Martínez-Monteagudo, M. C., Inglés, C. J., Suriá, R., Lagos, N., Delgado, B. y García-Fernández, J. M. (2021). Emotional intelligence profiles and self-concept in Chilean adolescents. *Current Psychology*, 40, 3860-3867.
20. Méndez Giménez, A., Cecchini Estrada, J. A. y García Romero, C. (2020).



- Profiles of emotional intelligence and their relationship with motivational and well-being factors in physical education. *Psicología Educativa*, 26 (1), 27-36. <https://doi.org/10.5093/psed2019a19>
21. Moreno-Murcia, J. A., Marzo, J. C., Martínez, C. y Conte, L. (2011). Validación de la Escala de “Satisfacción de las Necesidades Psicológicas Básicas” y del Cuestionario de la “Regulación Conductual en el Deporte” al contexto español. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 26(7), 355-369.
22. Peña-Casares, M. J. y Aguaded-Ramírez, E. (2021). Inteligencia emocional, bienestar y acoso escolar en estudiantes de Educación Primaria y Secundaria. *Journal of Sport and Health Research*. 13(1), 79-92.
23. Pérez, E. R. y Medrano, L. A. (2010). Análisis factorial exploratorio. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento (RACC)*. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codIGO=3161108>
24. Prado, V., Villanueva, L. y Górriz, A. (2018). Trait emotional intelligence and subjective wellbeing in adolescents: The moderating role of feelings. *Psicothema*, 30 (3), 310-315. <https://doi.org/10.7334/psicothema2017.232>
25. Rodríguez-Donaire, A., Luna, P., Pena, M. y Cejudo, M. J. (2020). El papel de la inteligencia emocional en el afrontamiento resiliente y la satisfacción con la vida en docentes. *Know and share Psychology*, 1(4), 181-188. <https://doi.org/10.25115/kasp.v1i4.4338>
26. Ruiz-Ortega, A. M. y Berrios-Martos, P. (2023). Revisión sistemática sobre inteligencia emocional y bienestar en adolescentes: evidencias y retos. *Escritos de psicología*, 16(1), 15-32. <https://doi.org/10.24310/espiescpsi.v16i1.16060>
27. Trujillo Santana, T., Maestre Baidez, M., Preciado Gutierrez, K. Y., Ortín Montero, F. J., López Fajardo, A. D. y López Morales, J. L. (2022). Bienestar psicológico, fortaleza mental y vitalidad subjetiva en deportistas con discapacidad. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 45.
28. Yarango Farro, R. E. (2022). Bienestar psicológico en estudiantes del V ciclo de formación inicial docente del Instituto Superior Pedagógico Público Santa Cruz-Cajamarca. USAT, Universidad Católica. 2020. <http://hdl.handle.net/20.500.12423/4839>
29. Vázquez, C., Duque, A. y Hervás, G. (2013). Satisfaction with Life Scale in a Representative Sample of Spanish Adults: Validation and Normative Data. *Spanish Journal of Psychology*, 16(82), 1-15. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24230945>