

## Inteligencia Emocional Percibida, Autoestima y Satisfacción con la Vida en Adolescentes

Lourdes Rey. Universidad de Málaga, España

Natalio Extremera. Universidad de Málaga, España

Mario Pena. Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED), España

Ésta es una versión traducida al español del original en inglés Perceived Emotional Intelligence, Self-Esteem and Life Satisfaction in Adolescents.

Para referenciar, citar el original como: Lourdes Rey, Natalio Extremera, and Mario Pena (2011). Perceived Emotional Intelligence, Self-Esteem and Life Satisfaction in Adolescents. *Psychosocial Intervention*, 20, 227-234. <http://dx.doi.org/10.5093/in2011v20n2a10>

**Resumen.** El presente estudio examinó la relación entre inteligencia emocional percibida, autoestima y satisfacción vital en una muestra de 316 adolescentes españoles (179 mujeres y 137 hombres), de edades comprendidas entre los 14 y 18 años. Junto con los datos demográficos se recogió información mediante tres medidas auto-informadas: la escala de meta-conocimiento de los estados emocionales, la escala de autoestima de Rosenberg y la escala de satisfacción vital. Como esperamos, las dimensiones emocionales, especialmente claridad y reparación emocional, mostraron una asociación positiva con la satisfacción vital. Autoestima también correlacionó significativa y positivamente con los niveles de satisfacción vital de los adolescentes. Más interesante fueron los resultados del modelo de ecuaciones estructurales que indicaron que claridad y reparación emocional tenían un efecto directo pero también un vínculo indirecto (vía auto-estima) con la satisfacción vital de los adolescentes. El presente trabajo contribuye a la mejor comprensión de los procesos subyacentes entre la inteligencia emocional percibida y la satisfacción vital. Nuestros hallazgos ponen de manifiesto la necesidad de ir más allá del examen de las relaciones directas entre inteligencia emocional percibida y satisfacción vital centrándonos en el posible papel de otros mecanismos potenciales tales como la autoestima implicados en el vínculo entre inteligencia emocional percibida y satisfacción vital en adolescentes. Se discuten diversas implicaciones de estos hallazgos para futuras investigaciones así como posibles intervenciones dirigidas a incrementar el bienestar de los adolescentes.

*Palabras clave:* adolescentes, autoestima, inteligencia emocional percibida, satisfacción vital.

Las diferencias individuales en inteligencia emocional (IE) han sido ampliamente investigadas durante las dos últimas décadas (Mayer, Roberts, & Barsade, 2008). La mayor parte de estas investigaciones se han centrado en el estudio de las habilidades emocionales como predictores del bienestar psicológico, la salud y el funcionamiento interpersonal (Heck, & Oudsten, 2008). Por consiguiente, numerosos estudios se han centrado principalmente en el papel que la IE juega en las reacciones emocionales subjetivas de un individuo al enfrentarse a situaciones estresantes y en cómo estas competencias emocionales pueden influir en el bienestar subjetivo (Salovey, Mayer, Caruso & Yoo, 2009).

La IE es definida como: la habilidad de percibir, valorar y expresar las emociones con exactitud; la habilidad de acceder o generar sentimientos, o ambas cosas, cuando estos facilitan el pensamiento; la habilidad de entender las emociones y el conocimiento emocional; y la habilidad de regular las emociones para fomentar el crecimiento emocional e intelectual (Mayer & Salovey, 1997). Los autores proponen que las habilidades para procesar la información de naturaleza emocional y de relacionar el procesamiento emocional con el pensamiento varían de un individuo a otro. Según este planteamiento, aquellos individuos que son capaces de entender y regular sus emociones poseen una mayor potencialidad para mantener una mejor perspectiva vital y experimentar un mayor bienestar psicológico (Heck & Oudsten, 2008; Salovey, 2001).

El concepto de la IE ha sido teorizado como un elemento clave para el funcionamiento efectivo, el aumento del bienestar y el crecimiento personal (Mayer & Salovey, 1997). Aunque se han llevado a cabo

numerosos intentos de medir la inteligencia emocional y se han realizado importantes avances en el uso de medidas de habilidad, Salovey y Colbs. desarrollaron un método inicial basado en auto-informe para evaluar los aspectos relevantes de la percepción de los individuos sobre sus competencias emocionales (Mayer & Stevens, 1994; Salovey, Mayer, Goldman, Turvey & Palfai, 1995). Uno de los auto-informes más ampliamente empleados en el estudio de la IE es la escala de meta-conocimiento de los estados emocionales (Trait Meta-Mood Scale, TMMS). Esta medida aborda lo que los investigadores han denominado como Inteligencia Emocional Percibida, o el conocimiento que poseen los individuos sobre sus propias habilidades emocionales en oposición a su capacidad real (Salovey, Bedell, Detweiler & Mayer, 1999; Salovey, Stroud, Woolery & Epel, 2002). En concreto, la TMMS es una medida de las creencias sobre la propia Atención emocional (atención percibida que se presta a los propios estados emocionales), la Claridad emocional (comprensión percibida de los propios estados emocionales), y la Reparación emocional (habilidad percibida de regular los propios estados emocionales). Se cree que estas dimensiones de meta-conocimiento reflejan una secuencia funcional en tres fases (Martínez-Pons, 1997; Salguero, Extremera & Fernández-Berrocal, sometido a publicación). Específicamente, se considera que (1) se necesita prestar un cierto nivel de atención a los sentimientos (2) para una comprensión clara de las emociones y, en consecuencia, (3) la capacidad para reparar los estados anímicos y emociones no existe sin cierto nivel de claridad emocional. Se han obtenido resultados con metodologías basadas en análisis por pasos que confirman la secuencia funcional propuesta (Martínez-Pons, 1997; Palmer, Gignac, Bates & Stough, 2003). Con relación a la validez predictiva, existen cada vez un mayor número de pruebas empíricas que demuestran que la TMMS está asociada a una mayor satisfacción vital (Martínez-Pons, 1997), una mayor felicidad subjetiva (Extremera, Salguero & Fernández-Berrocal, 2011), un mayor optimismo (Extremera, Durán & Rey, 2007), una mayor autoestima (Schutte, Malouff, Simunek, Hollander & McKenley, 2002), el uso de estrategias de afrontamiento más adaptativas y una mayor capacidad de resolución de problemas sociales (Saklofske, Austin, Galloway & Davidson, 2007; Pena, Extremera & Rey, 2011) y mejores resultados en relación con la salud propia y una vida plena más satisfactoria (Extremera & Fernández-Berrocal, 2006; Shulman & Hemenover, 2006).

También existe un extenso corpus teórico que demuestra que la inteligencia emocional percibida evaluada con la TMMS está relacionada con una serie de aspectos del bienestar positivo (Fernández-Berrocal & Extremera, 2008). Por ejemplo, Palmer, Donaldson, y Stough (2002) examinaron la validez predictiva de los componentes de la TMMS en la predicción de la satisfacción más allá de afecto tanto positivo como negativo. Los autores hallaron que la subescala de claridad explicaba una parte de la varianza en satisfacción vital no explicada por el afecto positivo o negativo. Otros estudios han revelado que la reparación emocional es el predictor emocional más importante del bienestar emocional (Thompson, Waltz, Croyle & Pepper, 2007). Similares hallazgos sugieren asociaciones significativas entre la inteligencia emocional percibida medida con la TMMS y el bienestar psicológico de estudiantes universitarios, independientemente de otros constructos ya conocidos como el estado de ánimo y los rasgos de personalidad (Extremera & Fernández-Berrocal, 2005; Shulman & Hemenover, 2006).

A pesar de los resultados mencionados sobre habilidades emocionales y bienestar en adultos, la investigación empírica sobre IE en la adolescencia aún se encuentra en sus primeras fases. Pocos estudios han analizado el papel de la IE en el amplio espectro de funcionamientos positivos y negativos de la adolescencia. Sin embargo, algunos resultados preliminares sugieren que la IE es también un elemento indispensable para el funcionamiento emocional efectivo en los jóvenes y la adolescencia. Basándose en muestras de adolescentes, algunas investigaciones han concluido que aquellos adolescentes que poseen altas percepciones de habilidades emocionales medidas con la TMMS (en concreto, niveles altos de claridad y reparación emocional) generalmente revelan una mayor satisfacción vital y un menor estrés percibido tras controlar estadísticamente el efecto del optimismo/pesimismo disposicional (Extremera et al., 2007). Se han obtenido resultados similares entre las dimensiones de la TMMS y unos niveles bajos de ansiedad y depresión en los adolescentes (Fernández-Berrocal, Alcaide, Extremera & Pizarro, 2006; Salguero, Palomera, & Fernández-Berrocal, en prensa; Williams, Fernández-Berrocal, Extremera, Ramos-Díaz & Joiner, 2004).

Más allá de esta conexión entre la IE y el bienestar, se ha teorizado sobre mecanismos potenciales a través de los cuales la IE podría actuar para aumentar el bienestar y el afrontamiento adaptativo (Matthews,

Zeidner & Roberts, 2002; Rey & Extremera, en prensa). Una característica que se cree que actúa como mediador relevante podría ser la autoestima. La autoestima es definida como un sentimiento global de auto-valoración o idoneidad como persona (Baumeister, 1993), o como sentimientos generalizados de auto-aceptación, bondad y respeto por uno mismo (Rosenberg, 1965). Existen numerosas pruebas de que la autoestima está positivamente relacionada con el funcionamiento emocional, incluyendo varios predictores de satisfacción vital (Moreno, Estévez, Murgui, & Musitu, 2009) y felicidad subjetiva (Lyubomirsky, Tkach & DiMatteo, 2006), o bien, incluso se relaciona negativamente con indicadores de inadaptación psicológica tales como la depresión (Tennen & Herzberger, 1987) o la ansiedad ante estresores agudos (Greenberg et al., 1992). En general, verse a uno mismo como una persona buena y valiosa proporciona un escenario de funcionamiento personal efectivo a los adultos jóvenes y adolescentes. Además, se han obtenido resultados que refuerzan el papel mediador de la autoestima en estudios que abordan la relación entre rasgos de personalidad y dimensiones con similar contenido conceptual, tales como satisfacción vital, bienestar general, depresión o apoyo social (Chang, 2001; Çivitci & Çivitci, 2009; Estévez, Murgui, Musitu & Moreno, 2008).

Schutte et al. (2002) sugieren que los individuos con una IE más alta emplean su habilidad de comprensión y regulación emocional para resistir amenazas situacionales. Teóricamente, estos individuos deberían ser más capaces de mantener un estado de ánimo positivo cuando fuese apropiado, y de reparar efectivamente un estado de ánimo bajo cuando se enfrentan a sucesos negativos. Esta habilidad emocional podría permitirles mantener niveles más altos de autoestima y de percepción de auto-valoración o valor. De acuerdo con esta perspectiva, Schutte et al. (2002) concluyeron que una IE más alta estaba asociada con un incremento del estado de ánimo positivo y una mayor autoestima estado. Los individuos con una IE más alta también mostraron una menor reducción del estado de ánimo positivo y de la autoestima tras inducirles un estado anímico negativo. Así mismo, Salovey et al., (2002; Estudio 1) encontraron en un estudio transversal que la habilidad percibida para prestar atención a los estados de ánimo y, específicamente, la claridad y la reparación emocional, correlacionan positivamente con la autoestima. Varios estudios han corroborado en muestras de adolescentes estos resultados, según los cuales unas altas puntuaciones en inteligencia emocional percibida están positivamente correlacionadas con las percepciones de auto-valoración (Ciarrochi, Chan & Bajgar, 2001). En concreto, la claridad y la reparación emocional revelaron una mayor correlación con la autoestima (Fernández-Berrocal et al., 2006).

Por lo tanto, cuando se examina un modelo de mediación en el que la alta autoestima es conceptualmente definida como un mecanismo causal que explica la conexión percibida entre inteligencia emocional y satisfacción vital, se podría considerar que, debido a que los adolescentes emocionalmente inteligentes creen poseer los recursos para poner en práctica las estrategias necesarias de reparación de sus estados de ánimo negativos, así como de mantenimiento de estados de ánimo positivos cuando se considera adecuado, estos podrían reflejar un mayor sentido de auto-valoración y auto-respeto. Esto, a su vez, podría propiciar un incremento de la satisfacción en diferentes áreas de la vida (por ejemplo, la familia, los amigos y el entorno social). Así mismo, Bednar, Wells, y Peterson (1989) sugieren que el nivel de autoestima es el resultado de un proceso afectivo autoevaluativo. En concreto, cuando las personas sienten que están actuando correctamente, se sienten bien consigo mismas y poseen una autoestima más alta. Los resultados obtenidos por Schutte et al. (2002) sugieren que las habilidades para entender y regular los estados de ánimo podrían, en parte, facilitar los afectos positivos necesarios que posibilitan este proceso auto-evaluativo. Así pues, evaluar la autoestima como mediador potencial en la conexión entre inteligencia emocional percibida y satisfacción vital parece estar justificada en los adolescentes.

Teniendo en cuenta dichas consideraciones, el propósito del presente estudio fue doble. El primer objetivo fue examinar las relaciones entre inteligencia emocional percibida (empleando la TMMS), autoestima y satisfacción vital en una muestra de adolescentes españoles. En segundo lugar, y de acuerdo con el modelo de mediación propuesto, examinamos hasta qué punto la autoestima podría mediar la influencia de la inteligencia emocional percibida sobre la satisfacción vital. Teniendo en cuenta estudios anteriores, esperamos que las dimensiones de la TMMS estén significativa y positivamente correlacionadas con la autoestima y la satisfacción vital. También, de acuerdo con estudios previos, se esperaba encontrar una asociación significativa entre autoestima y satisfacción vital. Finalmente, en concordancia con el modelo de mediación propuesto, se espera que la relación entre inteligencia emocional percibida (en concreto las dimensiones predictoras más impor-

tantes: claridad y reparación emocional), y satisfacción vital esté mediada por los niveles de autoestima de los adolescentes.

## **Método**

### ***Participantes***

La muestra de este estudio está formada por 316 adolescentes de la provincia de Málaga (España) (179 chicas y 137 chicos) procedentes de varios institutos de enseñanza pública. Las edades de los adolescentes oscilaban entre los 14 y los 16 años ( $M = 16.35$ ,  $D.T. = 1.33$ ).

#### ***Procedimiento***

Se pidió a los participantes que tomaran parte en una investigación social “con el fin de examinar la conexión entre los estados de ánimo y la personalidad”. La evaluación fue llevada a cabo en las aulas y en horario escolar, garantizándose que el estudio fuera totalmente voluntario y anónimo y con el permiso de las autoridades escolares. Los cuestionarios fueron administrados en formato de papel con instrucciones por escrito. No se ofreció ningún incentivo por la participación.

### ***Materiales***

Escala de meta-conocimiento de los estados emocionales o *Trait Meta-Mood Scale* (TMMS; Salovey et al., 1995). Se considera que la TMMS proporciona datos indirectos sobre la inteligencia emocional percibida (Salovey et al., 2002). Esta medida evalúa en qué medida las personas atienden y valoran sus sentimientos (Atención), tienen una visión clara, y no confusa sobre sus sentimientos (Claridad) y utilizan el pensamiento positivo para reparar los estados de ánimo negativos (Reparación). La versión española reducida (Fernández-Berrocal, Extremera, & Ramos, 2004) incluye 24 ítems de la versión original (8 por cada subescala) Esta versión española posee una consistencia interna aceptable y una fiabilidad de test-retest satisfactoria (Fernández-Berrocal et al., 2004).

*Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR; Rosenberg, 1965)*. Se midió la autoestima con la Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR), la cual incluye 10 afirmaciones: 5 de ellas formuladas positivamente, y cinco de ellas negativamente. Los participantes puntuaron su nivel de acuerdo con cada afirmación mediante una escala Likert de cuatro puntos. Se obtuvieron las puntuaciones totales sumando todas las respuestas (tras invertir los ítems correspondientes) con puntuaciones de 10 a 40, siendo las puntuaciones altas las que indican una alta autoestima. La EAR se ha mostrado adecuadamente fiable en su validación inicial en adolescentes (Rosenberg, 1965). Además, en este estudio empleamos la versión española validada (Martín-Albo, Núñez, Navarro, & Grijalvo, 2007).

*Escala de Satisfacción Vital (ESV; Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985)*. Esta escala consiste en cinco afirmaciones autorreferenciales sobre la satisfacción vital percibida. Los participantes realizaron la versión española de la Escala de Satisfacción Vital (Atienza, Balaguer & Garcia-Merita, 2003). Tanto la versión inglesa como la española han mostrado validez discriminante y una consistencia interna apropiada (Diener et al., 1985; Atienza et al., 2003).

### ***Análisis Estadístico***

Se emplearon datos estadísticos descriptivos para explicar las características de los participantes. Se calcularon coeficientes alfa de Cronbach para cada escala. Para abordar el primer objetivo específico, el análisis de la relación entre las distintas variables, empleamos datos estadísticos descriptivos y correlaciones de Pearson. Para abordar el segundo objetivo, el establecimiento de pruebas que apoyen el modelo de mediación propuesto, se empleó un modelo de ecuaciones estructurales.

## Resultados

### Análisis descriptivos

En la Tabla se muestran las correlaciones entre las variables del estudio y sus medias, desviaciones típicas y coeficientes alfa.

Tabla 1. Descriptivos, fiabilidad interna y correlaciones para todas las medidas del estudio

	1	2	3	4	5
1. Atención a los sentimientos	—				
2. Claridad emocional	.19*	—			
3. Reparación emocional	.12*	.23**	—		
4. Autoestima	-.11*	.37**	.27**	—	
5. Satisfacción con la vida	-.00	.34**	.32**	.59**	—
Media	3.48	3.37	3.55	2.92	4.76
Desviación típica	.62	.61	.66	.47	1.23
Alpha	.79	.78	.77	.82	.81

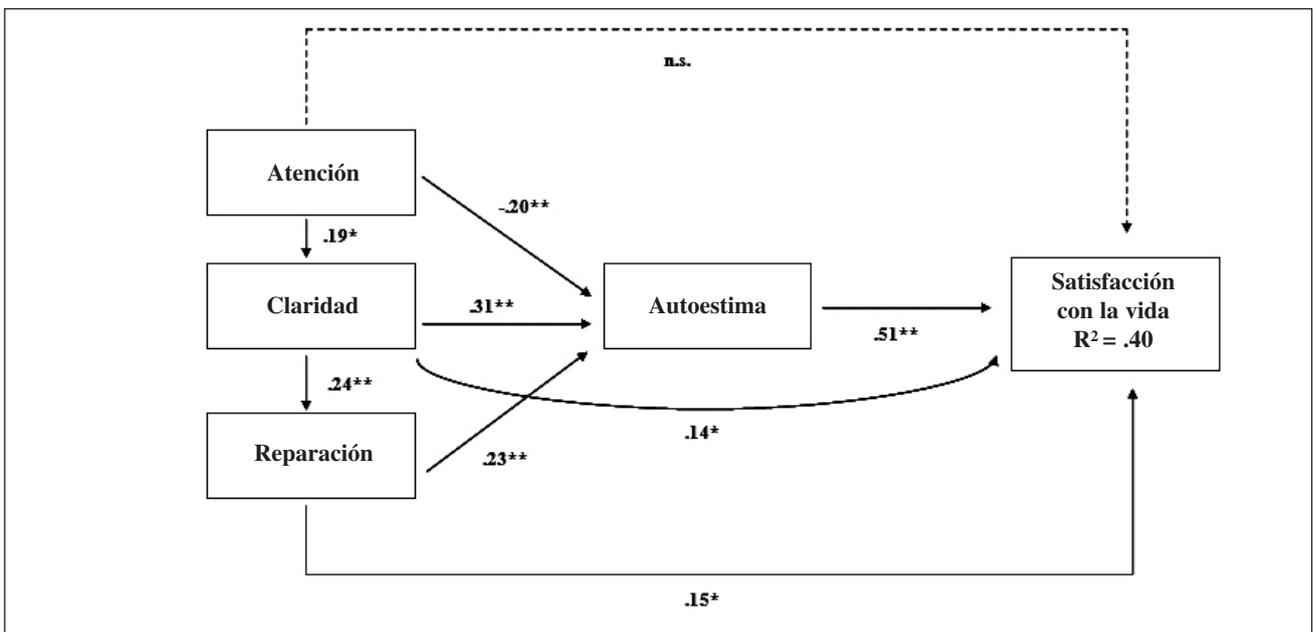
N = 316  
 \*\* $p < .01$ ; \*  $p < .05$ .

Como muestra la tabla, la atención a los sentimientos se relacionaba positivamente con otras dimensiones de la TMMS y la autoestima. Por otro lado, las puntuaciones de las dimensiones de claridad y reparación se relacionaban significativamente, en la dirección esperada, con autoestima y satisfacción vital. Finalmente, la autoestima también correlacionaba significativamente, en la dirección esperada, con la satisfacción vital.

### Modelo de ecuaciones estructurales

A continuación, utilizamos un modelo de ecuaciones estructurales (structural equation model o SEM) para probar la hipótesis que postula que la autoestima media la relación entre las dimensiones de la TMMS y la satisfacción vital. Una ventaja del SEM es que corrige los errores de medición en los constructos de interés. El SEM fue testado con AMOS 18. Debido a que los datos presentaban una normalidad multivariada (coeficiente normalizado de Mardia= 1.47), se empleó una estimación de máxima verosimilitud para medir el ajuste.

Figura 1. Modelo final de emociones estructurales examinando el papel de la inteligencia emocional percibida y la autoestima en la satisfacción con la vida



N = 316  
 \*\* $p < .01$ ; \*  $p < .05$ .

te de la medida y los modelos estructurales a los datos empíricos. Un ajuste aceptable del modelo está generalmente indicado con valores NFI y CFI superiores a .95. Para el RMSEA, los valores inferiores a .08 son considerados de ajuste razonable, mientras que los valores menores a .05 son indicativos de un buen ajuste (Kelloway, 1998). Obtuvimos el modelo más parsimonioso omitiendo los coeficientes *path* no-significativos (Bentler & Mooijaart, 1989). Se empleó la correlación múltiple al cuadrado ( $R^2$ ) asociada con la satisfacción vital con el fin de evaluar la efectividad del modelo para explicar la varianza observada en la satisfacción vital de los adolescentes.

Según Byrne (2001), la prueba inicial del modelo de medida indicó un ajuste dudoso a los datos:  $\chi^2/df = 3.36$ ; NFI = .98; CFI = .98; RMSEA = .11. El análisis de los índices de modificación proporcionados por AMOS sugirió que el ajuste podía ser mejorado eliminando las asociaciones no-significativas entre atención y satisfacción vital. Al incorporar estos cambios, el ajuste del modelo estructural fue adecuado con  $\chi^2/df = 1.17$ ; NFI = .99; CFI = .99; RMSEA = .03. Se explicó un total del 40% de la varianza en satisfacción vital. En la Figura 1 se muestra el modelo final con coeficientes beta estandarizados. Estos resultados refuerzan la noción de la autoestima como mediador de la relación percibida entre inteligencia emocional y satisfacción vital.

## Discusión

En este estudio se han replicado y ampliado las investigaciones previas que han confirmado la relación entre la inteligencia emocional percibida y una mayor satisfacción vital en los adolescentes. Así mismo, se hipotetizó que un mayor sentimiento de autoestima, supuestamente asociado a una mayor inteligencia emocional percibida, explicaba la relación entre habilidades emocionales percibidas y satisfacción vital.

Coincidiendo con investigaciones previas en jóvenes adultos y adolescentes (Extremera et al., 2007; Palmer et al., 2002), el presente estudio reveló que la inteligencia emocional percibida, y en particular la claridad y la reparación emocional, estaban correlacionados, en la dirección esperada, con una mayor satisfacción vital. Varios autores ya habían señalado anteriormente la importancia de la habilidad para discriminar y regular los propios sentimientos como facetas del procesamiento emocional esenciales para el uso adaptativo de la información aportada por las propias emociones y el incremento del bienestar psicológico (Heck & Oudsten, 2008; Salovey et al., 2009). Nuestras conclusiones proporcionan pruebas empíricas que apoyan este supuesto, revelando que los adolescentes que informaron una mayor habilidad para distinguir sus estados de ánimo y una alta habilidad de reparación emocional mostraban una mayor autoestima global. Como sugieren las pruebas aportadas por Schutte et al. (2002), sería razonable suponer que la comprensión y regulación de los componentes de la IE pudiera facilitar el afecto positivo en el proceso autoevaluativo. Los individuos con una alta IE deberían ser capaces de mantener estados de ánimo más altos porque sus habilidades de comprensión y regulación les permiten contrarrestar parte de la influencia de las situaciones negativas y maximizar la influencia de las situaciones positivas (Salovey et al., 1999; Schutte et al., 2002). Nuestros resultados proporcionan apoyo empírico a esta idea.

Además, los resultados del modelo de ecuaciones estructurales revelaron que la claridad y la reparación emocional poseían una conexión significativa directa e indirecta (a través de la autoestima) sobre la satisfacción vital. De acuerdo con múltiples estudios anteriores que conectaban la autoestima con una variedad de índices positivos de salud mental (e.g., Diener & Diener, 1995; Leary, 1999), en nuestra investigación la autoestima también se mostró significativamente asociada con la satisfacción vital de los adolescentes. Así pues, se ha comprobado que la autoestima es un mediador parcial en la relación percibida entre inteligencia emocional y satisfacción vital. Este resultado concuerda con estudios previos que revelan que la autoestima posee un efecto positivo como variable interviniente en las relaciones de los indicadores de satisfacción vital y bienestar con otras dimensiones personales y sociales, tales como el neuroticismo, el apoyo social, la soledad (Chang, 2001; Çivitci & Çivitci, 2009; Estévez, et al., 2008). Sin embargo, aunque la inclusión de la autoestima en la evaluación del modelo de mediación provocó una reducción de la influencia de la claridad y la reparación emocional en la satisfacción vital, estas dimensiones siguieron manteniendo un efecto directo sobre la satisfacción vital de los adolescentes. Así pues, estos resultados sugieren que, más allá de la influen-

cia indirecta de la inteligencia emocional percibida a través de la autoestima, la inteligencia emocional percibida posee un impacto directo en la satisfacción vital.

En su conjunto, estos resultados revelan que la autoestima media los efectos de la inteligencia emocional percibida sobre la satisfacción vital a través de un proceso complejo. Los adolescentes con altas expectativas sobre su habilidad para entender y gestionar sus estados de ánimo experimentan y disfrutan de emociones más positivas y tienden a mostrarse más satisfechos con sus vidas (Salovey et al., 2009). Igualmente, los sentimientos de auto-valoración y auto-aceptación juegan un papel importante en el proceso de adaptación psicológica y bienestar emocional de los adolescentes (Leary, 1999). En consecuencia, los adolescentes con alta autoestima podrían ser más propensos a experimentar estados de ánimo positivos y sentir más satisfacción con las distintas áreas de sus vidas, frente a los adolescentes con una baja autoestima. En esta misma línea, los adolescentes capaces de comprender y gestionar sus estados de ánimo también debieran ser más propensos a experimentar una valoración global más positiva de sí mismos (Schutte et al., 2002). Finalmente, los adolescentes con altos niveles de claridad y reparación emocional deberían ser más propensos a sentir afecto positivo durante el proceso autoevaluativo y a experimentar una mejor auto-valoración, que a su vez propicie una mayor satisfacción vital global. Así mismo, estos resultados añaden nuevas evidencias de que la influencia de la inteligencia emocional percibida, con la ayuda de la autoestima, posee un impacto positivo en sobre la percepción de la propia satisfacción vital.

Estas conclusiones podrían suponer un paso importante no sólo en el desarrollo de modelos teóricos y una mayor comprensión de la conexión entre las habilidades emocionales y la satisfacción vital, sino también en el desarrollo de programas de intervención validados sobre psicología positiva que faciliten el bienestar de los niños y los adolescentes (Sin & Lyubomirsky, 2009; Gilman, Huebner, & Furlong, 2009). Los adolescentes emocionalmente inteligentes podrían ser instruidos en estrategias específicas que les permitan reparar estados de ánimo negativos y aumentar los positivos, y así experimentar mayores sentimientos de auto-valoración; esto, a su vez, ayudaría a incrementar sus sentimientos de satisfacción con sus vidas durante la adolescencia. Nuestras conclusiones proporcionan evidencias empíricas para posibles modelos futuros de programas sobre psicología positiva, al integrar dos aspectos esenciales para el desarrollo de los jóvenes: los recursos para mantener estados de ánimo más positivos, y los recursos para predecir posteriores niveles de satisfacción vital durante el desarrollo de los jóvenes.

Finalmente, se deberían mencionar varias limitaciones del presente estudio. Como otros estudios empíricos en los que se emplea la TMMS (Fernández-Berrocal & Extremera, 2008), la escala parece ser una herramienta útil para el análisis de la habilidad de los individuos para controlar y regular sus emociones y estados de ánimo, pero no proporciona una medida de la habilidad de los individuos para controlar y regular las emociones de otros. En investigaciones futuras se podrían emplear medidas que incluyan tanto dimensiones intrapersonales como interpersonales, o utilizar pruebas de habilidades de IE tales como el MSCEIT (Test de Inteligencia Emocional de Mayer-Salovey-Caruso; Mayer, Salovey & Caruso, 2002). Además, aunque nuestros resultados confirman el modelo de mediación propuesto, debido a la naturaleza transversal de los datos es imposible determinar la direccionalidad de las relaciones causales entre variables. Sin embargo, algunas pruebas experimentales confirman que las habilidades emocionales propician un incremento de la autoestima (Schutte et al., 2002), y los enfoques logitudinales y experimentales podrían ser de ayuda para clarificar las vías causales propuestas. Así mismo, es importante subrayar que nuestros participantes consistían en una muestra normal de estudiantes adolescentes universitarios. Esto plantea la posibilidad de que nuestras conclusiones no puedan ser generalizables a adolescentes con problemas clínicos. Por ello, sería útil que se realizaran estudios con adolescentes clínicamente deprimidos y con muestras comunitarias.

A pesar de estas limitaciones, nuestra investigación añade evidencia empírica que confirma el efecto directo que ejercen la claridad emocional y la confianza en las propias habilidades de reparación de los estados anímicos sobre la satisfacción vital. Sin embargo, estas características también son clave para el mantenimiento y el desarrollo de niveles satisfactorios de autoestima, lo cual, a su vez, incrementa indirectamente el posterior bienestar de los adolescentes. Estas conclusiones apoyan la conveniencia de incluir las habilidades emocionales y la autoestima en futuras intervenciones psicológicas positivas destinadas a prevenir y promover el bienestar de los adolescentes.

## Referencias

- Atienza, F., Balaguer, I., & Garcia-Merita, M. (2003). Satisfaction with life scale: analysis of factorial invariance across sexes. *Personality and Individual Differences, 35*, 1255-1260.
- Baumeister, R. F. (1993). *Self-Esteem: The puzzle of low self-regard*. New York, NY: Plenum.
- Bednar, R. L., Wells, M. G., & Peterson, S. R. (1989). *Self-esteem: paradoxes and innovations in clinical theory and practice*. Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Bentler, P. M. & Mooijart, A. (1989). Choice of structural model via parsimony: a rationale based on precision. *Psychological Bulletin, 106*, 315-317.
- Byrne, B. M. (2001). *Structural equation modeling with AMOS: basic concepts, applications, and programming*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Chang, E. (2001). Life stress and depressed mood among adolescents: Examining a cognitive-affective mediation model. *Journal of Social and Clinical Psychology, 20*, 416-429.
- Ciarrochi, J. V., Chan, A., & Bajgar, J. (2001). Measuring emotional intelligence in adolescents. *Personality and Individual Differences, 31*, 1105-1119.
- Çivitci, N. & Çivitci, A. (2009). Self-esteem as mediator and moderator of the relationship between loneliness and life satisfaction in adolescents. *Personality and Individual Differences, 47*, 954-958.
- Diener, E. & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality & Social Psychology, 68*, 653-663.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*, 71-75.
- Estévez, E., Murgui, S., Musitu, G., & Moreno, D. (2008). Clima familiar, clima escolar y satisfacción con la vida en adolescentes. *Revista Mexicana de Psicología, 25*, 119-128.
- Extremera, N., Durán, A., & Rey, L. (2007). Perceived emotional intelligence and dispositional optimism-pessimism: Analyzing their role in predicting psychological adjustment among adolescents. *Personality and Individual Differences, 42*, 1069-1079.
- Extremera, N. & Fernández-Berrocal, P. (2005). Perceived emotional intelligence and life satisfaction: Predictive and Incremental validity using the Trait Meta-mood Scale. *Personality and Individual Differences, 39*, 937-948.
- Extremera, N. & Fernández-Berrocal, P. (2006). Emotional Intelligence as predictor of the mental, social, and physical health in university students. *Spanish Journal of Psychology, 9*, 45-51.
- Extremera, N., Salguero, J. M., & Fernández-Berrocal, P. (2011). Trait Meta-Mood and Subjective Happiness: A 7-week Prospective Study. *Journal of Happiness Studies, 12*, 509-517.
- Fernández-Berrocal, P. & Extremera, N. (2008). A review of trait meta-mood research. In Columbus, M. A., *Advances in Psychology Research* (pp.17-45). San Francisco, CA: Nova Science.
- Fernández-Berrocal, P., Alcaide, R., Extremera, N., & Pizarro, D. A. (2006). The role of emotional intelligence in anxiety and depression among adolescents. *Individual Differences Research, 4*, 16-27.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., & Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports, 94*, 751-755.
- Gilman, R., Huebner, E. S., & Furlong, M. J. (2009). *Handbook of positive psychology in the schools*. Marwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Greenberg, J., Solomon, S., Pyszczynski, T., Rosenblatt, A., Burling, J., Lyon, D., & Simon, L. (1992). Why do people need self-esteem? Converging evidence that self-esteem serves an anxiety-buffering function. *Journal of Personality and Social Psychology, 63*, 913-922.
- Heck, G. L. van & Oudsten, B. L. den (2008). Emotional intelligence: relationship to stress, health, and well-being. In A. Vingerhoets, I. Nyklicek, & J. Denollet (Eds.), *Emotion regulation. Conceptual and clinical issues* (pp. 97-121). New York, NY: Springer.
- Kelloway, E. K. (1998). *Using LISREL for structural equation modeling: A researcher's guide*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Leary, M. R. (1999). The social and psychological importance of self-esteem. In R. M. Kowalski & M. R. Leary (Eds.), *The social psychology of emotional and behavioral problems* (pp. 197-221). Washington, D.C.: American Psychological Association.

- Lyubomirsky, S., Tkach, C., & DiMatteo, M. R. (2006). What are the differences between happiness and self-esteem? *Social Indicators Research*, 78, 363-404.
- Martín-Albo, J., Núñez, J. L., Navarro, J. G., & Grijalvo, F. (2007). The Rosenberg self-esteem scale: translation and validation in university students. *The Spanish Journal of Psychology*, 10, 458-467.
- Martínez-Pons, M. (1997). The relation of emotional intelligence with selected areas of personal functioning. *Imagination, Cognition and Personality*, 17, 3-13.
- Matthews, G., Zeidner, Z., & Roberts, R. D. (2002). *Emotional intelligence: Science and myth*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Mayer, J. D. & Stevens, A. (1994). An emerging understanding of the reflective (meta-) experience of mood. *Journal of Research in Personality*, 28, 351-373.
- Mayer, J., Roberts R., & Barsade, S.G. (2008). Human abilities: emotional intelligence. *Annual Review of Psychology*, 59, 507-536.
- Mayer, J. D. & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds), *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (pp. 3-31). New York, NY: Basic Books.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2002). *Mayer- Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT) user's manual*. Toronto: MHS.
- Moreno, D., Estévez, E., Murgui, S., & Musitu, G. (2009). Reputación social y violencia relacional en adolescentes: el rol de la soledad, la autoestima y la satisfacción vital. *Psicothema*, 21, 537-542.
- Palmer, B., Donaldson, C., & Stough, C. (2002). Emotional intelligence and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 33, 1091-1100.
- Palmer, B., Gignac, G., Bates, T., & Stough, C. (2003). Examining the structure of the Trait Meta-Mood Scale. *Australian Journal of Psychology*, 55, 154-159.
- Pena, M., Extremera, N., & Rey, L. (2011). El papel de la inteligencia emocional en la resolución de problemas sociales en estudiantes adolescentes. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 22, 69-79.
- Rey, L. & Extremera, N. (in press). El apoyo social como un mediador de la inteligencia emocional percibida y la satisfacción vital en una muestra de profesorado. *Revista de Psicología Social*.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Saklofske, D. H., Austin, E. J., Galloway, J., & Davidson, K. (2007). Individual difference correlates of health-related behaviours: Preliminary evidence for links between emotional intelligence and coping. *Personality and Individual Differences*, 42, 491-502.
- Salguero, J. M., Palomera, R., & Fernández-Berrocal, P. (in press). Perceived emotional intelligence as predictor of psychological adjustment in adolescents: a 1-year prospective study. *European Journal of Psychology of Education*.
- Salguero, J. M., Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (submitted). The role of trait meta-mood in rumination and depression in a nonclinical population. *Australian Journal of Psychology*.
- Salovey, P. (2001). Applied emotional intelligence: Re-gulating emotions to become healthy, wealthy, and wise. In J. Ciarrochi, J. Forgas, & J. D. Mayer (Eds.), *Emotional intelligence in everyday life: A scientific inquiry* (pp. 168-184). Philadelphia, PA: Psychology Press.
- Salovey, P., Bedell, B., Detweiler, J. B., & Mayer, J. (1999). Coping intelligently: emotional intelligence and the coping process. In C. R. Snyder (Eds.), *Coping: The psychology of what works* (pp.141-164). New York, NY: Oxford University Press.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. In J. W. Pennebaker (Eds.), *Emotion, Disclosure, & Health* (pp. 125-151). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Caruso, D., & Yoo, S. H. (2009). The positive psychology of emotional intelligence. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *The handbook of positive psychology* (2nd Edition, pp. 237-248). New York, NY: Oxford University Press.
- Salovey, P., Stroud, L. R., Woolery, A., & Epel, E. S. (2002). Perceived emotional intelligence, stress reactivity, and symptom reports: Further explorations using the Trait Meta-Mood Scale. *Psychology and Health*, 17, 611-627.
- Schutte, N. S., Malouff, J., Simunek, M., Hollander, S., & McKenley, J. (2002). Characteristic emotional intelligence and emotional well-being. *Cognition and Emotion*, 16, 769-785.

- Shulman, T. & Hemenover, S. (2006). Is dispositional emotional intelligence synonymous with personality? *Self and Identity*, 5, 147-171.
- Sin, N. L. & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65, 467-487.
- Tennen, H. & Herzberger, S. (1987). Depression, self-esteem, and the absence of self-protective attributional biases. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5, 72-80.
- Thompson, B., Waltz, J., Croyle, K., & Pepper, A. (2007). Trait meta-mood and affect as predictors of somatic symptoms and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 43, 1786-1795.
- Williams, F., Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., Ramos-Díaz, N., & Joiner, T. E. (2004). Mood regulation skill and the symptoms of endogenous and hopelessness depression in Spanish high school students. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 233-240.