

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO RESILIENTES Y REGULACIÓN EMOCIONAL: PREDICTORES DE SATISFACCIÓN CON LA VIDA

Joaquín T. Limonero¹, Joaquín Tomás-Sábado²,
Jordi Fernández-Castro¹, M^a José Gómez-Romero³ y
Amor Ardilla-Herrero²

¹*Universidad Autónoma de Barcelona;* ²*Escuela de Enfermería Gimbernat;*

³*Egarsat (España)*

Resumen

Los objetivos del presente trabajo fueron: (1) analizar la relación entre resiliencia y satisfacción con la vida y (2) analizar si esta relación está moderada o mediada por la regulación emocional percibida. Una muestra de 254 estudiantes universitarios respondieron diferentes cuestionarios: la subescala de Reparación emocional percibida (REP) de la "Escala de inteligencia emocional percibida" (TMMS-24), la "Escala breve de estrategias resilientes" (BRCS) y la "Escala de satisfacción con la vida" (SWLS). Los estudiantes con altas puntuaciones en BRCS presentaban mayores niveles de REP y de SWLS. Se observó también que los que presentaban altos niveles de BRCS y REP, presentaban mayor SWLS. Por otra parte, se observaron correlaciones positivas entre las puntuaciones obtenidas en BRCS, REP y SWLS. Los análisis de regresión realizados descartan el posible efecto mediador y moderador de la regulación emocional en la relación encontrada entre resiliencia y satisfacción con la vida. Se analizan las implicaciones que estos resultados pueden tener sobre la satisfacción con la vida y en la forma de afrontar las situaciones adversas o estresantes de la vida.

PALABRAS CLAVE: *resiliencia, regulación emocional, inteligencia emocional, satisfacción con la vida.*

Abstract

This study was designed with two objectives: (1) analyse the relationship between resilience (resilient coping strategies) and life satisfaction; and (2) examine whether this relationship is moderated or mediated by perceived emotion

Correspondencia: Joaquín T. Limonero, Unidad de Psicología Básica, Grupo de Investigación en Estrés y Salud (GIES). Facultad de Psicología, Universidad Autónoma de Barcelona, 08193 Bellaterra (España). E-mail: joaquin.limonero@uab.cat

regulation. A sample of 254 undergraduate psychology students completed the Perceived Emotional Repair (REP) subscale of the Trait Meta Mood Scale (TMMS-24), the Brief Resilient Coping Scale (BRCS) and the *Satisfaction with Life Scale* (SWLS). The finding showed that people with high scores in BRCS had higher levels of REP and SWLS. Moreover, it was observed that those students who had both high levels of BRCS and REP had higher SWLS. Results revealed a positive correlation between BRCS scores, SWLS and REP. The results do not support the idea of a possible mediating and moderating effect of emotional regulation in the relationship found between resilience and life satisfaction. Implication of these results for life satisfaction and how people cope with adverse or stressful situations are discussed.

KEY WORDS: *resilience, emotional regulation, perceived emotional intelligence, life satisfaction.*

Introducción

La mayoría de las personas se sobreponen, con mayor o menor fortuna, a las situaciones adversas que pueden llegar a experimentar a lo largo de su vida, padeciendo, sobre todo, en los primeros momentos de las mismas emociones negativas de gran intensidad como, por ejemplo, ansiedad, depresión, sufrimiento, culpabilidad o una combinación de ellas. En muchos casos, la intensidad de estas emociones va decreciendo con el tiempo y con la adaptación a la nueva realidad, tal y como sucede, por ejemplo con la pérdida de un ser querido (Limonero y Gómez, 2012). No obstante, en algunas ocasiones, la vivencia del trauma es tan intensa, que las secuelas del mismo les acompañan toda la vida (Echeburúa y Corral, 2007; Echeburúa, Corral y Amor, 2002). Por otra parte, en el extremo contrario se encontrarían aquellas personas a las cuales la vivencia del trauma les produce un crecimiento personal que hace que sus vidas adquieran un nuevo sentido y afronten con mayores garantías de éxito la nueva realidad (Vázquez, Castilla y Hervás, 2009).

Es en este contexto de superación de las adversidades donde emerge el constructo de resiliencia. Se denomina *resiliencia* a la capacidad de sobreponerse a la adversidad, recuperarse y salir fortalecido pese a estar expuesto a un evento psicosocial altamente estresante (Forés y Granés, 2008; Rutter, 1999). Manciaux, Vanistendael, Lecomte y Cyrulnik (2003) destacan la capacidad de una persona o grupo para seguir proyectándose en el futuro a pesar de acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de situaciones traumáticas; mientras que para Bonanno *et al.* (2002), la resiliencia incluiría dos aspectos: resistir el suceso y rehacerse del mismo.

De acuerdo con Luthar y Cicchetti (2000), la resiliencia se puede conceptualizar como un proceso dinámico donde los individuos presentan una adaptación positiva a pesar de la adversidad o trauma que experimentan. No obstante, no representaría una característica de personalidad (Luthar, 1993) sino, más bien, una forma de afrontamiento a la adversidad que promueve el uso de estrategias cognitivas y conductuales (Sinclair y Wallston, 2004). Según estos autores, las personas con un

patrón de afrontamiento resiliente tenderían a usar con mayor frecuencia la reevaluación cognitiva de la situación y la solución activa de problemas.

Desde otro punto de vista, diversas investigaciones han puesto de manifiesto que la inteligencia emocional (IE), entendida como la capacidad de las personas para reconocer, comprender y regular las emociones propias y las de los demás, discriminar entre ellas y utilizar la información como guía de los pensamientos y acciones (Mayer y Salovey, 1997; Salovey y Mayer, 1990), es un buen predictor de las estrategias adaptativas de afrontamiento a las vicisitudes de la vida (Extremera y Fernández-Berrocal, 2002; Limonero, Tomás-Sábado y Fernández-Castro, 2006; Limonero, Tomás-Sábado, Fernández-Castro y Gómez-Benito, 2004; Limonero *et al.*, 2010). De este modo, la IE podría considerarse una variable mediadora entre los acontecimientos vitales y las consecuencias que estos sucesos pueden tener sobre el bienestar y la salud. En otras palabras, la IE estaría relacionada con los procesos de adaptación, facilitando las respuestas adecuadas a los diferentes acontecimientos que una persona ha de afrontar en su vida diaria, disminuyendo las reacciones emocionales desadaptativas, facilitando la experimentación de estados de ánimo positivos y reduciendo la incidencia de los negativos (MacCann, Fogarty, Zeidner y Roberts, 2011; Mayer y Salovey, 1997).

Para Mayer y Salovey (1997) la IE, en su primera aproximación al constructo, comprende tres procesos: percepción, comprensión y regulación de las emociones. A este respecto, algunos investigadores han analizado el impacto global de la IE sobre el bienestar (p.ej., Palmer, Donaldson y Stough, 2002; Schutte y Malouff, 2011), mientras que otros se han centrado en la validez predictiva de las diferentes dimensiones de la IE (Extremera y Fernández-Berrocal, 2005; Thompson, Waltz, Croyle y Pepper, 2007). De los diferentes componentes de la IE, la reparación emocional, entendida como la habilidad para regular o controlar las propias emociones (positivas y negativas) y la de los demás, se ha mostrado como una de las dimensiones más significativas de la IE, que ejerce un papel importante en el afrontamiento de las situaciones estresantes y ansiógenas, contribuyendo positivamente al bienestar personal (Lengua y Long, 2002; Limonero *et al.*, 2004, 2006).

De hecho, para Gross (1998), la regulación emocional afectaría a nuestro bienestar a través de, básicamente, dos procesos: el primero, estaría implicado en la generación de la emoción y se encargaría de la regulación de los antecedentes del proceso emocional, dónde los procesos de reestructuración cognitiva o reevaluación de la situación serían las estrategias esenciales; y el segundo, implicado en la respuesta emocional, es decir, en su modulación, a través de, por ejemplo, reducir el impacto de las emociones negativas y mantener o potenciar el de las positivas (Gross, 1998). Como puede observarse, la regulación emocional actuaría a lo largo de un proceso temporal que iría desde la generación de emociones hasta su impacto en la persona, afectando por tanto a su bienestar y a su salud (Gross, 2007; Martins, Ramalho y Morin, 2010; Ruiz-Aranda, Salguero y Fernández-Berrocal, 2010; Schutte y Malouff, 2011).

Teniendo en cuenta los argumentos anteriores y dadas las diferencias individuales en la implementación de las estrategias de afrontamiento ante situaciones estresantes, es plausible pensar que la resiliencia y la regulación emocional pueden

ser dos moduladores destacados del bienestar. Los objetivos de este trabajo son: 1) analizar si las personas resilientes se diferencian, entre otros aspectos, por el nivel de regulación emocional percibida y por su nivel de satisfacción con la vida; 2) analizar si los estudiantes resilientes tendrán mayor capacidad para regular sus emociones y tendrán una mayor satisfacción con la vida; y 3) si el efecto que ejerce la resiliencia sobre la satisfacción vital estará mediado y moderado por la regulación emocional.

Método

Participantes

La muestra incidental estuvo compuesta por 254 estudiantes universitarios de Psicología de la Universidad Autónoma de Barcelona (219 mujeres y 35 hombres) con una edad media de 19,8 años ($DT= 3,3$) y un rango de edad de 17 a 27 años.

Instrumentos

Los estudiantes respondieron un cuestionario anónimo y autoadministrado que contenía, además de datos demográficos sobre sexo, edad y nivel académico, los siguientes instrumentos:

1. Subescala de Reparación emocional de la "Escala de inteligencia emocional percibida" (*Trait Meta Mood Scale*, TMMS; Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai, 1995) en la adaptación española reducida, la TMMS-24, de Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos (2004) que evalúa aspectos de regulación emocional. En el presente artículo se usa indistintamente el concepto reparación emocional y regulación emocional para referirse a esta subescala. La TMMS- 24 es una escala que contiene 24 ítems y se estructura en tres dimensiones de ocho ítems cada una de ellas: atención emocional, comprensión emocional y reparación emocional. La escala evalúa las creencias o percepciones que tienen los sujetos sobre su capacidad de atención y valoración de sus sentimientos (Atención emocional), comprensión y análisis de las emociones, que permite etiquetarlas y comprender las relaciones entre ellas (Comprensión emocional) y la habilidad para regular o controlar las propias emociones (positivas y negativas) y la de los demás (Reparación emocional). La versión adaptada al español ha demostrado una alta consistencia interna (alfa de Cronbach para Atención= 0,9, Claridad= 0,9 y Reparación= 0,86) y una fiabilidad test-retest que oscila entre 0,6 y 0,83. En el presente trabajo, el nivel de consistencia interna (alfa de Cronbach) de la subescala de Reparación emocional fue de 0,88.
2. "Escala breve de estrategias resilientes" (*Brief Resilient Coping Scale*, BRCS; Sinclair y Wallston, 2004), versión adaptada al español por Limonero *et al.* (2010). La BRCS consta de cuatro ítems con cinco categorías de respuesta tipo Likert: "no me describe en absoluto", "me describe poco", "ni poco ni mucho",

“me describe bastante” y “me describe muy bien”, que valoran la frecuencia de la estrategia de afrontamiento usada (por ejemplo “Busco formas creativas para cambiar las situaciones difíciles”) y cuyas posibles puntuaciones totales fluctúan entre 4 y 20. Según los autores, una puntuación total igual o inferior a 13 indicaría baja resiliencia, mientras que puntuaciones iguales o superiores a 17 serían tributarias de alta resiliencia. La escala presenta una consistencia interna de 0,68 y una fiabilidad test-retest de 0,71. El BRCS es un cuestionario autoadministrado y se cumplimenta fácilmente. En el presente trabajo, el alfa de Cronbach de la BRCS fue de 0,69.

3. “Escala de satisfacción con la vida” (*Satisfaction with Life Scale*, SWLS; Diener, Emmons, Larsen y Griffin, 1985) en su adaptación española de Atienza, Balaguer y García Merita (2000). Esta escala está compuesta por cinco ítems con formato de respuesta tipo Likert cuyos valores de respuesta oscilan entre 1 y 5, desde totalmente en desacuerdo (1) hasta totalmente de acuerdo (5), que evalúan el juicio global que hacen las personas sobre la satisfacción con su vida, como por ejemplo, “Si pudiera vivir mi vida de nuevo, no cambiaría casi nada”. El alfa de Cronbach de la SWLS en la presente muestra fue 0,76.

Procedimiento

Los cuestionarios fueron cumplimentados por los estudiantes de psicología de forma colectiva en las aulas de clase durante el horario lectivo. Se les garantizó en todo momento la confidencialidad y anonimato de los datos, así como la voluntariedad de la participación en el estudio. Respondieron al cuestionario todos los alumnos presentes en el aula. No se facilitó información adicional sobre los objetivos de la investigación ni sobre la naturaleza de los constructos evaluados con los cuestionarios. Los datos se analizaron mediante el paquete estadístico SPSS 17.0 para Windows.

Resultados

En la tabla 1, se presentan las puntuaciones obtenidas por los estudiantes de psicología en las escalas de resiliencia, regulación emocional y satisfacción con la vida, así como las correlaciones entre estas variables. La resiliencia correlaciona positivamente con la reparación emocional y la satisfacción con la vida.

No se hallaron diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres en relación a todas las variables analizadas ($p > 0,05$), por lo que los datos y análisis de este estudio se van a presentar sin tener en cuenta el género de los estudiantes.

En función de las puntuaciones obtenidas en la escala BRCS, se observa que 51 estudiantes (20,1%) son resilientes, es decir, presentan puntuaciones superiores a 17. Si dividimos a los sujetos en dos grupos (baja y alta resiliencia) en función de la puntuación obtenida en esta escala, observamos que aquellos participantes que presentaron valores altos de resiliencia (resilientes), en comparación con los de nivel

Tabla 1

Medias, desviaciones típicas, cuartiles y correlaciones de las variables resiliencia, reparación emocional y satisfacción con la vida

VARIABLES	M (DT)	Cuartil 1	Cuartil 2	Cuartil 3	1	2	3
1. Resiliencia	14,47 (2,45)	13	14	16	1	0,47**	0,32**
2. Reparación emocional	28,36 (6,13)	24	28	33	--	1	0,32**
3. Satisfacción con la vida	24,74 (5,73)	22	26	29	--	--	1

Nota: ** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Tabla 2

Valores de la *t* de Student y significación de las diferencias entre los grupos de puntuación baja y alta en resiliencia para las puntuaciones de reparación emocional y satisfacción con la vida

	Resiliencia baja M (DT)	Resiliencia alta M (DT)	<i>t</i>	<i>p</i>	Intervalo de confianza (95%)
Reparación emocional	25,7 (4,8)	31,9 (6,0)	-4,21	0,00	-5,72 – -2,07
Satisfacción con la vida	22,5 (5,8)	26,4 (5,8)	-6,29	0,00	-8,15 – -4,24

bajo nivel (no resilientes), exhibieron mayor puntuación en regulación emocional y en satisfacción con la vida (tabla 2).

A partir del análisis de los cuartiles extremos -cuartil 1 y cuartil 3- de la puntuación global de la dimensión reparación emocional de la escala IEP (ver Tabla 1), se dividieron los participantes en dos grupos: puntuación baja y puntuación alta en reparación emocional. Se observa que los estudiantes que mejor regulan sus emociones presentan mayor resiliencia ($t = -9,2$; $p < 0,01$) y mayor satisfacción con la vida ($t = -3,14$; $p < 0,01$).

Si estratificamos a los sujetos en dos grupos en función de sus puntuaciones en resiliencia y en reparación emocional se obtiene sujetos con puntuaciones altas en resiliencia y altas en reparación emocional y bajas en ambas variables y si se comparan entre sí, observamos que los sujetos que tienen alta resiliencia y alta reparación emocional presentan mayor satisfacción con la vida ($t = -3,3$; $p < 0,01$) que los que tienen bajos niveles en ambos aspectos.

Con el objetivo de analizar el papel predictivo de la resiliencia y de la reparación emocional sobre la satisfacción con la vida y el posible efecto modulador por la inte-

Tabla 3

Análisis de regresión para analizar el efecto modulador de la resiliencia y la reparación emocional sobre la satisfacción con la vida

Variabes	R ²	F	β	P valor	ΔR ²
Paso 1 BRCS	0,086	14,4	0,293	0,000 0,000	0,086
Paso 2 BRCS REP	0,129	11,29	0,185 0,234	0,000 0,05 0,01	0,043
Paso 3 BRCS REP BRCSxREP	0,130	7,54	0,185 0,239 -0,031	0,691 0,05 0,01 0,691	0,001

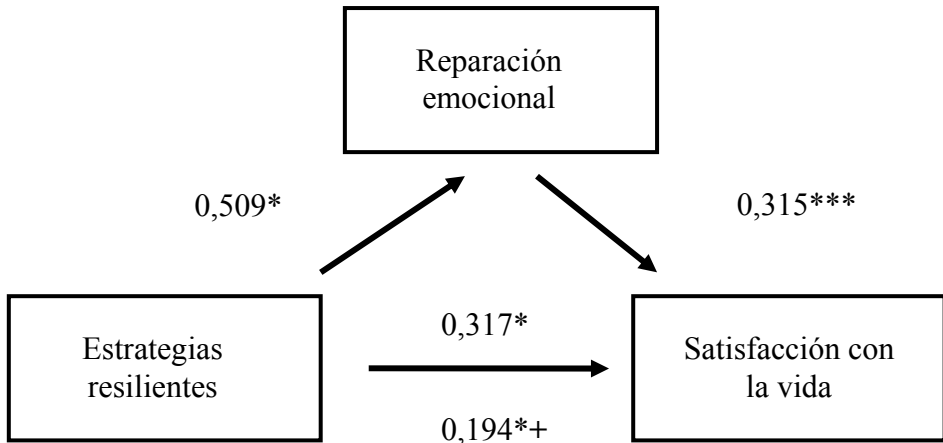
Nota: BRCS: estrategias resilientes (resiliencia); REP: reparación emocional

racción positiva de los primeros sobre el tercero, se llevó a cabo un análisis de regresión múltiple jerárquica siguiendo el análisis propuesto por Aiken y West (1991). Para ello, dicotomizamos las variables moderadoras y calculamos el producto de su interacción (resiliencia x reparación emocional), para poder considerar de esta forma la hipótesis de moderación. El análisis de regresión nos indica que la resiliencia tiene un efecto predictor positivo sobre la satisfacción con la vida ($R^2= 0,08$; $F[1,153]= 14,4$; $p < 0,001$) (tabla 3). Cuando se incorpora la variable reparación emocional, se observa una ligera mejora de la varianza total explicada ($R^2= 0,129$; $F[2,152]= 11,29$; $p < 0,001$). No obstante, en el tercer paso, el efecto de interacción no es significativo, por lo que no mejora el modelo ($R^2= 0,130$; $F[3,151]= 7,54$; $p > 0,05$). En síntesis, se observa que tanto la resiliencia como la reparación emocional por separado tienen un efecto significativo sobre la satisfacción con la vida mientras que cuando actúan conjuntamente el efecto no es significativo, aspecto que nos induce a pensar en un posible efecto mediador de la reparación emocional en la relación encontrada entre resiliencia y satisfacción con la vida.

Teniendo en cuenta los criterios descritos por Baron y Kenny (1986), realizamos diferentes análisis de regresión múltiple para analizar el papel mediacional de la reparación o regulación emocional. En el primer análisis de regresión jerárquica, se analiza si la variable predictora (resiliencia) está relacionada con la variable dependiente (satisfacción con la vida), observándose que la resiliencia afecta significativamente a la satisfacción con la vida ($\beta= 0,317$; $p < 0,001$) (figura 1). En el segundo análisis, se analiza si el predictor está asociado significativamente con la variable mediadora (reparación emocional). Observamos que dicha relación es significativa ($\beta= 0,509$; $p < 0,01$). En el tercer análisis de regresión, se analiza si la variable mediadora está relacionada con la variable dependiente. El resultado de esta relación es significativa, la regulación emocional influye sobre la satisfacción con la vida ($\beta= 0,315$; $p < 0,001$). Por último, se analiza si el efecto predictor (resiliencia) sobre la variable dependiente (satisfacción con la vida) desaparece cuando

Figura 1

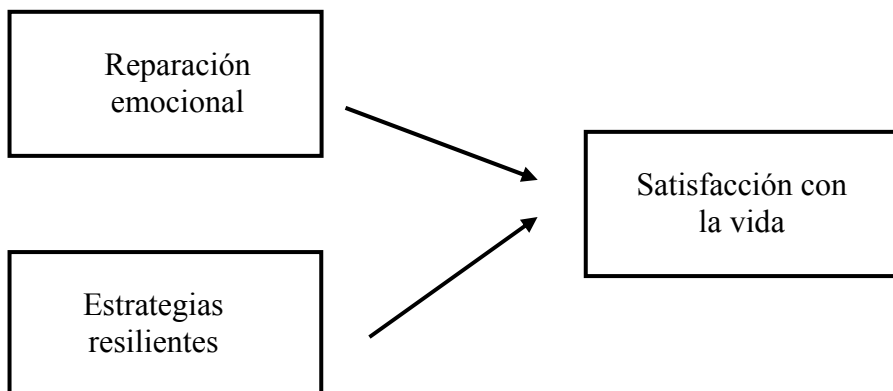
Relaciones entre la variable predictora (estrategias de afrontamiento resilientes), la variable mediadora (reparación o regulación emocional) y la variable criterio (satisfacción con la vida)



Notas: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$. Los valores corresponden a los coeficientes de regresión estandarizados β . + valor β que mide la influencia de la variable mediadora sobre la predictora.

Figura 2

Modelo hipotético de relación entre estrategias de afrontamiento resilientes, reparación emocional y satisfacción con la vida



Notas: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$. Los valores corresponden a los coeficientes de regresión estandarizados β . + valor β que mide la influencia de la variable mediadora sobre la predictora.

participa el mediador (reparación emocional). Se observa que la influencia de la variable resiliencia disminuye cuando la variable mediadora reparación emocional es introducida en la ecuación para el caso de la resiliencia ($\beta = 0,194$; $p < 0,01$), y en el de la reparación emocional ($\beta = 0,231$; $p < 0,05$). Para confirmar que esta reducción de influencia de la resiliencia se debe al efecto mediador de la reparación emocional (mediación parcial) se calcula el test de Sobel (Sobel z-value = 0,204 $p > 0,05$), observándose que esta relación no es significativa, es decir, que la regulación emocional no actúa como mediadora entre la resiliencia y la satisfacción con la vida (figura 1).

Discusión

Este trabajo analizó, en primer lugar, la relación entre resiliencia y satisfacción con la vida, observándose una relación positiva entre ambos constructos: a mayor resiliencia mayor satisfacción con la vida. De acuerdo con Sinclair y Wallston (2004), las personas que presentan estrategias resilientes estarían encaminadas a creer en sus propias habilidades para reconducir las situaciones adversas, aspecto que se traduciría en una mayor sensación de bienestar, tal y como han observado en pacientes con artritis crónica. Por su parte, Bastian, Burns y Nettelbeck (2005), han observado, en muestras de estudiantes, que la IE correlacionaba positivamente con una alta satisfacción con la vida y con estrategias de afrontamiento orientadas a la solución de problemas. En este mismo sentido, Noorbakhsh, Besharat y Zarei (2010), han encontrado en estudiantes iraníes que la resiliencia es el mejor predictor de la satisfacción con la vida, tanto si los estudiantes presentan éxito académico como si no. Así mismo, Friborg *et al.* (2006), por su parte, han observado, en pruebas de estrés y dolor inducido en laboratorio, que las personas que presentan alta resiliencia afrontan mejor las situaciones dolorosas y las situaciones estresantes. Para estos autores, la resiliencia actuaría a través de dos mecanismos: personales, relacionados con las competencias de la propia persona (autoeficacia, autoestima, uso de estrategias de afrontamiento); e interpersonales, relacionados con el apoyo social y familiar, que ayudarían a la adaptación y ajuste de la situación.

Ong, Bergeman, Bisconti y Wallace (2006), en un trabajo realizado con adultos mayores de 60 años, obtienen resultados que demuestran que la resiliencia era un factor moderador de la relación entre el estrés diario y la experimentación de emociones negativas y positivas, en el sentido de que a mayor resiliencia menor emocionalidad negativa y mayor capacidad para experimentar emociones positivas. En esta misma línea, Menezes de Lucena, Fernández, Hernández, Ramos y Contador (2006), observan, en cuidadores formales de ancianos, que la resiliencia incidía negativamente en el desgaste profesional (*burnout*), aportando mayores habilidades y competencias de compromiso social y mitigando, por tanto, la vulnerabilidad al desgaste profesional.

En segundo lugar, se analizó la relación entre regulación o reparación emocional y satisfacción con la vida, dando lugar a una correlación positiva entre ambas variables: los sujetos que presentaban mayores niveles de regulación emocional mani-

festaban mayores niveles de satisfacción con la vida, datos que apoyarían el primer objetivo específico planteado. Este resultado está en consonancia con los hallazgos de Thompson *et al.* (2007), quienes encontraron, en una muestra de estudiantes universitarios americanos, que la habilidad para reparar las emociones negativas y mantener las positivas incidía positivamente en su bienestar. Asimismo, Yip y Martin (2006), observaron que aquellos individuos que regulaban mejor sus emociones tendían a experimentar más alegría y menos estados de ánimo negativos. Estudios realizados con estudiantes universitarios españoles mostraron una correlación significativa entre claridad emocional, reparación emocional y altos niveles de satisfacción con la vida, siendo la claridad emocional la que mejor explicaría este hecho (Extremera y Fernández-Berrocal, 2005). Así mismo, se ha observado que la regulación emocional es un elemento esencial en la experimentación de dolor inducido en pruebas de laboratorio (a través del *cold-pressor test*), siendo los sujetos con mayor regulación emocional los que experimentan menos dolor y emocionalidad negativa, a la vez que manifiestan un estado más positivo durante esta prueba (Ruiz-Aranda *et al.*, 2010). Es decir, las personas que creen que pueden controlar sus emociones son más capaces de controlar su estado de ánimo y afrontar con mayor éxito las situaciones estresantes. En este mismo sentido, se ha observado en mujeres de mediana edad que la regulación emocional estaba asociada con una mayor actividad física, mayor rol social y vitalidad, mejor percepción de salud y menor dolor (Extremera y Fernández-Berrocal, 2002). En otras palabras, la reparación emocional predeciría un buen ajuste psicológico (Limonero *et al.*, 2010).

En cuanto al segundo objetivo específico, se quiso analizar si la regulación emocional era una variable moderadora de la relación entre la resiliencia y la satisfacción con la vida, es decir, si había efectos de interacción que moderaran la magnitud de la relación haciéndola más fuerte, débil o la anulara. Para realizar este análisis de moderación se siguieron las directrices propuestas por Aiken y West (1991). Los resultados obtenidos indican que dicha relación no es significativa, de modo que ambas variables influyen directamente sobre la satisfacción con la vida si actúan independientemente, pero que cuando actúan conjuntamente, el efecto de la relación no es significativo. Este resultado nos indujo a pensar en un posible efecto mediador de la regulación emocional en la relación entre resiliencia y satisfacción con la vida.

Para llevar a cabo el análisis mediacional nos basamos en la propuesta de Baron y Kenny (1986), realizando diferentes análisis de regresión. Los análisis realizados nos muestran que tanto la resiliencia como la regulación emocional se relacionaron positivamente con la satisfacción con la vida. Asimismo, se observa que la resiliencia se relaciona positivamente con la regulación emocional y que la influencia de la variable resiliencia disminuyó cuando la variable mediadora regulación emocional fue introducida en la ecuación, aunque dicha disminución no fue corroborada posteriormente con el test de Sobel, indicando que la resiliencia actúa directamente sobre la satisfacción con la vida y que su efecto no se ve mediado por la regulación emocional. Es decir, la regulación emocional no actuaría como variable mediadora entre la resiliencia y la satisfacción con la vida, aunque ambas variables por separado influirían en la misma.

Extremera, Durán y Rey (2009), han observado que la claridad emocional y la reparación emocional jugarían un papel importante en cómo las personas experimentan satisfacción y placer en sus vidas y que la claridad emocional jugaría un papel moderador entre las situaciones estresantes y la satisfacción con la vida.

Noorbakhsh, Besharat y Zarei (2010), postulan que la IE influenciaría las estrategias de afrontamiento a través del control y de la regulación de las emociones, su uso y su valoración y que incidiría positivamente en el bienestar. De hecho, en nuestro estudio, al estratificar a los sujetos en dos grupos, por una parte los que tienen alta resiliencia y alta regulación emocional y por otra, los de baja resiliencia y baja regulación, se ha observado que los primeros presentan mayor satisfacción con la vida que los segundos.

Teniendo presente que tanto el uso de estrategias resilientes como el componente reparación emocional de la inteligencia emocional percibida inciden directamente en la satisfacción con la vida, aunque no presentan efectos interactivos, conviene señalar que algunas de las características de las personas resilientes o de las que afrontan eficazmente las situaciones traumáticas pueden ser entrenadas y mejoradas, como, por ejemplo, la percepción de competencia personal, la autoestima, la valoración de las situaciones (cambiar amenazas por retos), las estrategias de afrontamiento activo, la regulación de las propias emociones, como su ventilación o potenciación, entre otras. Con este aprendizaje se podría dotar de recursos eficaces a estas personas para que sean más competentes a la hora de afrontar los sucesos estresantes o traumáticos, facilitando su adaptación y disminuyendo su impacto.

A pesar de los efectos directos de la resiliencia y de la regulación emocional sobre la satisfacción con la vida, observados en este estudio, el mismo presenta una serie de limitaciones. La primera de ellas, estaría relacionada con el hecho de que se ha evaluado la capacidad de regulación o reparación emocional percibida y no su capacidad real. La TMMS se ha empleado en numerosos estudios que avalan su adecuación (Fernández-Berrocal y Extremera, 2006) no obstante, sería adecuado que en futuras investigaciones se complementaran con medidas de ejecución. La segunda, estaría relacionada con las variables de personalidad, como la extraversión o el neuroticismo (Garaigordobil, Aliri y Fontaneda, 2009), que podrían influir en la satisfacción con la vida, aspecto que se tendría que tener en cuenta en nuevas investigaciones sobre este tema. Finalmente, dado que el presente estudio se ha realizado con estudiantes universitarios y la mayoría de ellos de sexo femenino, se ha de actuar con cautela en la generalización de estos datos a la población general. Sería necesario realizar estudios con poblaciones más heterogéneas, respecto a la edad y al género así como otras características (por ejemplo, variables psicológicas, como competencia percibida u optimismo) para confirmar estos resultados.

Referencias

- Aiken, L. y West, S. (1991). *Multiple regression: testing and interpreting interactions*. Newsbury park, CA: Sage.

- Atienza, F. L., Pons, D., Balaguer, I. y Garcia-Merita, M. L. (2000). Propiedades psicométricas de la Escala de satisfacción con la vida en adolescentes. *Psicothema*, *12*, 331-336.
- Baron, R. M. y Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: conceptual, strategic and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, *51*, 1173-1182.
- Bastian, V. A., Burns, N. R. y Nettelbeck, T. (2005). Emotional intelligence predicts life skills, but not as well as personality and cognitive abilities. *Personality and Individual Differences*, *39*, 1135-1145.
- Bonanno, G. A., Wortman, C. B., Lehman, D. R., Tweed, R. G., Haring, M., Sonnega, J., Carr, D. y Nesse, R. M. (2002). Resilience to loss and chronic grief: a prospective study from preloss to 18-months postloss. *Journal of Personality and Social Psychology*, *83*, 1150-1164.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. y Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, *49*, 71-75.
- Echeburúa, E. y de Corral, P. (2007). Intervención en crisis en víctimas de sucesos traumáticos: ¿cuándo, cómo y para qué? *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, *15*, 373-387.
- Echeburúa, E., de Corral, P. y Amor, P. J. (2002). Evaluación del daño psicológico en víctimas de delitos violentos. *Psicothema*, *14* (Supl), 139-146.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2002). Relation of perceived emotional intelligence and health-related quality of life in middle-aged women. *Psychological Reports*, *91*, 47-59.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2005). Perceived emotional intelligence and life satisfaction: predictive and incremental validity using the Trait Meta-Mood Scale. *Personality and Individual Differences*, *39*, 937-948.
- Extremera, N., Durán, A. y Rey, L. (2009). The moderating effect of trait meta-mood and perceived stress on life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, *47*, 116-121.
- Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2006). La investigación de la inteligencia emocional en España. *Ansiedad y Estrés*, *12*, 139-153.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish version of the Trait Meta-mood Scale. *Psychological Reports*, *94*, 751-755.
- Forés, A. y Granés, J. (2008). *La resiliencia. Crecer desde la adversidad*. Barcelona: Plataforma Editorial.
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., Martinussen, M., Aslaksen, P. M. y Flaten, M. A. (2006). Resilience as a moderator of pain and stress. *Journal of Psychosomatic Research*, *61*, 213-219.
- Garaigordobil, M., Aliri, J. y Fontaneda, I. (2009). Bienestar psicológico subjetivo: diferencias de sexo, relaciones con dimensiones de personalidad y variables predictoras. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, *17*, 543-559.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology*, *2*, 271-299.
- Gross, J. J. (dir.) (2007). *Handbook of emotion regulation*. Nueva York: Guilford.
- Lengua, L. J. y Long, A. C. (2002). The role of emotionality and self-regulation in the appraisal-coping process: tests of direct and moderating effects. *Journal of Applied Developmental Psychology*, *23*, 471-493.
- Limonero, J. T. y Gómez-Romero, M. J. (2012). Reacciones emocionales ante la adversidad. En A. Sáinz y L. Nomen (dirs.), *"Tratando... situaciones de emergencia"* (pp. 53-72). Madrid: Pirámide.

- Limonero, J. T., Tomás-Sábado, J. y Fernández-Castro, J. (2006). Relación entre inteligencia emocional percibida y ansiedad ante la muerte en estudiantes universitarios. *Ansiedad y Estrés*, 12, 267-278.
- Limonero, J. T., Tomás-Sábado, J., Fernández-Castro, J. y Gómez-Benito, J. (2004). Influencia de la inteligencia emocional percibida en el estrés laboral de enfermería. *Ansiedad y Estrés*, 10, 29-41.
- Limonero, J. T., Tomás-Sábado, J., Fernández-Castro, J., Aradilla, A., Vinyes J., Gómez-Romero M.J., Sinclair V. G. y Wallston K. A. (2010). Adaptación española de la Brief Resilient Coping Scale: análisis preliminar. *Medicina Paliativa*, 17 (Supl. 1), 65.
- Luthar, S. S. (1993). Annotation: methodological and conceptual issues in the study of resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 34, 441-453.
- Luthar, S. S. y Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12, 857-885.
- MacCann, C., Fogarty, G. J., Zeidner, M. y Roberts, R. D. (2011). Coping mediates the relationship between emotional intelligence (EI) and academic achievement. *Contemporary Educational Psychology*, 36, 60-70.
- Manciaux, M., Vanistendael, S., Lecomte, J. y Cyrulnik, B. (2003). La resiliencia: estado de la cuestión. En M. Manciaux (dir.), *La resiliencia: resistir y rehacerse* (pp. 17-27). Madrid: Gedisa. (Orig. 2001).
- Martins, A., Ramalho, N. y Morin, E. (2010). A comprehensive meta-analysis of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences*, 49, 554-564.
- Mayer, J. D. y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey and D. Sluyter (dir.), *Emotional development and emotional intelligence: implications for educators* (pp. 3-31). Nueva York: Basic Books.
- Menezes de Lucena, V. A., Fernández, B., Hernández, L., Ramos, F. y Contador, I. (2006). Resiliencia y el modelo de *burnout-engagement* en cuidadores formales de ancianos. *Psicothema*, 18, 791-796.
- Noorbakhsh, S. N., Besharat, M. A. y Zarei, J. (2010). Emotional intelligence and coping styles with stress. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 818-822.
- Ong, A. D., Bergeman, C. S., Bisconti, T. L. y Wallace, K. A. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 730-749.
- Palmer, B., Donaldson, C. y Stough, C. (2002). Emotional intelligence and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 33, 1091-1100.
- Ruiz-Aranda, D., Salguero, J. M. y Fernández-Berrocal, P. (2010). Emotional regulation and acute pain perception in women. *Journal of Pain*, 11, 564-569.
- Rutter, M. (1999). Resilience concepts and findings: implications for family therapy. *Journal of Family Therapy*, 21, 119-144.
- Salovey, P. y Mayer J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C. y Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. En J. W. Pennebaker (dir.), *Emotion, disclosure, and health* (pp. 125-151). Washington, DC: American Psychological Association.
- Schutte, N. S. y Malouff, J. M. (2011). Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 50, 1116-1119.
- Sinclair, V. G. y Wallston, K. A. (2004). The development and psychometric evaluation of the Brief Resilient Coping Scale. *Assessment*, 11, 94-101.

- Thompson, B. L., Waltz, J., Croyle, K. y Pepper, A. C. (2007). Trait meta-mood and affect as predictors of somatic symptoms and life satisfaction. *Personality and Individual Differences, 43*, 1786-1795.
- Vázquez, C., Castilla, C. y Hervás, G. (2009). Reacciones frente al trauma: vulnerabilidad, resistencia y crecimiento. En E. G. Fernández-Abascal (dir.), *Emociones positivas* (pp. 375-392). Madrid: Pirámide
- Yip, J. A. y Martin, R. A. (2006). Sense of humor, emotional intelligence, and social competence. *Journal of Research in Personality, 40*, 1202-1208.

RECIBIDO: 23 de marzo de 2011

ACEPTADO: 27 de noviembre de 2011