

Relaciones de las dificultades de regulación emocional y los factores de personalidad con la satisfacción vital de estudiantes universitarios

Relationships of emotional regulation difficulties and personality factors with life satisfaction of university students

Nelson Castro^{a,*}, Ximena Suárez^a, Enrique Barra^b

^aUniversidad Arturo Prat, Chile

^bUniversidad de Concepción, Chile

Recibido: 16 de setiembre de 2020

Aceptado: 04 de enero de 2021

Resumen

Antecedentes: la capacidad de regular las emociones de una manera eficiente sería esencial para afrontar los hechos estresantes que se presentan en la vida cotidiana de los jóvenes universitarios, alejando la posibilidad que sufran ansiedad, depresión, problemas de conducta y bajo rendimiento académico. **Objetivos:** el presente estudio tuvo como propósito examinar la relación de las dificultades de regulación emocional y de la personalidad con la satisfacción vital. **Método:** el estudio es de tipo correlacional con un diseño transeccional y participaron 250 estudiantes universitarios de ambos sexos, de una universidad pública chilena. **Resultados:** los resultados mostraron que la satisfacción vital de los participantes se asocia significativamente tanto con las dificultades de regulación emocional (negativamente) como con las dimensiones de personalidad (negativamente con neuroticismo y positivamente con el resto); sin embargo, un análisis de regresión estableció que sólo la desatención emocional, la responsabilidad y el neuroticismo resultaron ser predictores significativa de la satisfacción vital de los participantes. **Conclusiones:** aunque todas las variables consideradas mostraron relación con la satisfacción vital de los estudiantes, sólo algunas de ellas parecen predecirla.

Palabras clave: satisfacción vital; personalidad; regulación emocional; estudiantes universitarios.

Abstract

Background: The ability to efficiently regulate emotions may be essential for young university students to face the stressful events that occur in their daily life, thus preventing the possibility of suffering anxiety, depression, behavioral problems and poor academic performance. **Objectives:** The present study aimed to analyze the relationship that difficulties in emotional regulation and personality have with life satisfaction. **Method:** This correlational and cross-sectional study was conducted with 250 male and female students from a Chilean public university. **Results:** The results showed that the participants' life satisfaction is significantly associated with both difficulties in emotional regulation (negatively) and personality dimensions (negatively with neuroticism and positively with the other traits). However, a regression analysis determined that only emotional inattention, responsibility and neuroticism were important predictors of the participants' life satisfaction. **Conclusions:** Although all the variables showed a relationship with the students' life satisfaction, only some of them seemed to predict it.

Keywords: life satisfaction; personality; emotional regulation; university students.

Para citar este artículo:

Castro, N., Suárez, X., & Barra, E. (2021). Relaciones de las dificultades de regulación emocional y los factores de personalidad con la satisfacción vital de estudiantes universitarios. *Liberabit*, 27(1), e433. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n1.02>

Este es un artículo Open Access publicado bajo la licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional. (CC-BY 4.0)



Introducción

La satisfacción con la vida es un constructo que ha mostrado ser esencial en la comprensión del bienestar psicológico de las personas, de su salud psicológica y de la adaptación del individuo en diferentes contextos. Entre otras variables, recientemente se la ha relacionado con la autoestima (Nuñez et al., 2019; Ruiz et al., 2018), con comportamientos riesgosos en salud (Aktas et al., 2019), con el bienestar psicológico (Moreta et al., 2017), con la competencia emocional (López-Cassá et al., 2018) y con la confianza y el uso de medios sociales digitales de comunicación en estudiantes universitarios (Acun, 2020).

La satisfacción con la vida corresponde al componente cognitivo del bienestar subjetivo y se puede definir como el juicio global y personal que realizan las personas en relación con su vida y en el que comparan sus logros con sus expectativas (Diener et al., 1999). Diferentes investigaciones en varios ámbitos han indagado qué factores o variables influyen en la satisfacción con la vida. Así, por ejemplo, se ha estudiado la esperanza, dependencia y espiritualidad como predictores de satisfacción vital en personas mayores (Oliver et al., 2015); la influencia de la pasión por el deporte en la satisfacción con la vida en atletas (Méndez-Giménez et al., 2016); la depresión y las necesidades psicológicas básicas como predictores de satisfacción con la vida en muestras de participantes clínicos y no clínicos adultos (Sousa et al., 2019); la influencia del apoyo social en la satisfacción vital de adolescentes (Chavarría & Barra, 2014; San Martín & Barra, 2013) y de universitarios (Novoa & Barra, 2015); entre muchos otros.

El presente estudio se propuso examinar la relación de la satisfacción vital con dos tipos de factores: dificultades de regulación emocional y características de personalidad, ambos en estudiantes universitarios. La aptitud para regular las emociones sería esencial para afrontar los hechos estresantes que se presentan en la vida cotidiana de una manera eficiente, por lo que su bajo nivel aumenta la probabilidad de que los

jóvenes sufran de depresión, ansiedad, problemas de conducta y bajo rendimiento académico (Santoya et al., 2018). El concepto de regulación emocional y sus dificultades asociadas se refieren tanto a la modulación de afectos negativos, como también al conocimiento, comprensión y aceptación de las emociones y la posibilidad de acceder a estrategias de regulación percibidas como efectivas. Es decir, incluye un abanico amplio de dificultades que ocurren en distintos momentos del proceso de regular las propias emociones (Guzmán-González et al., 2016).

Respecto a la relación de la satisfacción vital con los factores emocionales, Chico y Ferrando (2008) encontraron que, en universitarios, las variables afectivas eran mejores predictoras de satisfacción con la vida y de síntomas depresivos que las variables cognitivas. Por su parte, Vera-Villaruel et al. (2012) encontraron relaciones negativas significativas entre satisfacción con la vida y las dificultades de regulación emocional. Cejudo et al. (2016) informaron que la resiliencia y la reparación emocional (habilidad para regular o controlar las propias emociones) mostraban asociaciones positivas respecto a la satisfacción con la vida. Resultados similares obtuvieron Limonero et al. (2012) y Casadiego et al. (2018), también en universitarios. Por otra parte, Extremera y Rey (2016) encontraron que tanto el afecto positivo y negativo, como la inteligencia emocional presentaban asociaciones significativas respecto a la satisfacción con la vida. En otro estudio con universitarios, Cerezo et al. (2016) encontraron que la claridad y la reparación emocionales mostraban una asociación positiva con la satisfacción vital, mientras que la atención emocional mostraba una relación negativa. En un tema relacionado a la satisfacción vital, Urzúa et al. (2016) encontraron una relación negativa entre las dificultades de regulación emocional y la calidad de vida percibida en adultos chilenos entre 18 y 65 años.

En cuanto a la relación de las características de personalidad con la satisfacción vital, Hayes y Joseph (2003) encontraron que el neuroticismo y la

responsabilidad son mejores predictores de satisfacción vital que la extraversión. Por su lado, Cazalla-Luna y Molero (2016) encontraron que la responsabilidad y la extraversión presentaban las mayores relaciones con la satisfacción vital en estudiantes universitarios. En un estudio en universitarios chilenos, Carmona-Halty y Rojas-Paz (2014) informaron que las dimensiones de personalidad más relacionadas con la satisfacción vital eran neuroticismo, amabilidad y responsabilidad. En otro estudio con universitarios chilenos, Novoa y Barra (2015) encontraron que el neuroticismo, la responsabilidad y la extraversión resultaron ser las principales variables predictoras de la satisfacción vital. Un dato interesante es que, en otro estudio con universitarios chilenos respecto al bienestar psicológico, los principales predictores fueron responsabilidad y neuroticismo, en ese orden (Barra et al., 2013).

Resulta particularmente interesante estudiar variables que influyen en la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios. Ello a razón de encontrarse en una etapa del ciclo vital compleja, asociada a la resolución de tareas no comparables con otras épocas de la vida, en que la conjunción de características individuales y contextuales pueden facilitar problemas de salud mental (Micin & Bagladi, 2011).

Por ello, se consideró importante conocer cómo las dificultades de regulación emocional y la personalidad influyen sobre la satisfacción con la vida en una muestra de estudiantes universitarios de ambos sexos. Este conocimiento podría ser relevante para la salud mental del estudiante universitario, ayudar en la predicción de su satisfacción con la vida y aportar en la prevención e intervención de jóvenes alumnos. Considerando lo anterior, esta investigación tuvo como objetivo analizar la relación de las dificultades de regulación emocional y de los cinco grandes factores de personalidad con la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios. La hipótesis que guía este estudio se relaciona con que ambas variables tienen capacidad predictiva sobre la satisfacción vital de los estudiantes.

Método

Participantes

Se consideró la población a estudiar de 638 estudiantes universitarios que estaban matriculados en las cuatro carreras de la universidad al momento de llevar a cabo la investigación. Para ello, se calculó el tamaño de la muestra asumiendo en las variables de estudio un 50% de heterogeneidad, un margen de error del 5% y un nivel de confianza del 95%. La muestra, no probabilística y por conveniencia, estuvo constituida por 250 estudiantes universitarios, 74 hombres y 176 mujeres, todos ellos estudiantes de la Universidad Arturo Prat, Sede Victoria, de Chile, de diferentes cursos de las carreras de Psicología, Enfermería, Kinesiología y Derecho. La edad promedio de los participantes fue 22.4 años, con un mínimo de 18 y un máximo de 44.

Instrumentos

Escala de Dificultades de Regulación Emocional. Instrumento elaborado originalmente por Gratz y Roemer (2004) y adaptado al castellano por Hervás y Jódar (2008), quienes redujeron el número de ítems de 36 a 28. En este estudio se utilizó la versión adaptada para población chilena de Guzmán-González et al. (2014) de 25 ítems con formato de respuesta tipo Likert de 5 puntos (1 = *casi nunca*, 5 = *casi siempre*), donde un mayor puntaje indica mayor dificultad de regulación emocional. Comprende cinco subescalas: *rechazo emocional* (propensión a tener respuestas emocionales negativas ante una emoción desagradable o bien el despliegue de reacciones de no aceptación del propio estrés), *descontrol emocional* (dificultades para mantener el control del comportamiento cuando se experimentan emociones negativas), *interferencia emocional* (dificultades para concentrarse y cumplir con tareas cuando se experimentan emociones negativas), *desatención emocional* (dificultades para atender y tener conocimiento de las emociones) y *confusión emocional* (dificultad para conocer y tener claridad respecto de las emociones que se están experimentando). Los valores de consistencia interna

por alfa de Cronbach reportados por Guzmán-González et al. (2014) son de .92 para la escala total y entre .67 y .90 para las subescalas. En el presente estudio se obtuvo un alfa de Cronbach de .84 para la escala total y los siguientes valores para las subescalas: rechazo emocional .79, descontrol emocional .76, interferencia emocional .87, desatención emocional .82 y confusión emocional .60.

Inventario de los Cinco Grandes (Big Five Inventory, BFI; John & Srivastava, 1999). Este instrumento se compone de 44 ítems, con formato de respuesta tipo Likert de 5 puntos, destinados a medir los 5 grandes factores de la personalidad que componen el modelo. Estos son los siguientes: extraversión (9 ítems), amabilidad (8 ítems), responsabilidad (9 ítems), neuroticismo (8 ítems) y apertura a la experiencia (10 ítems). En estudios con universitarios chilenos, Barra et al. (2013) informaron índices de consistencia interna por alfa de Cronbach entre .71 y .87 para los distintos factores, mientras que Novoa y Barra (2015) reportaron alfa de Cronbach entre .71 y .84. En el presente estudio se observaron los coeficientes alfa de Cronbach siguientes: extraversión .81, responsabilidad .83, neuroticismo .82, apertura .80 y amabilidad .66.

Escala de Satisfacción con la Vida (The Satisfaction With Life Scale, SWLS). Corresponde a un instrumento desarrollado por Diener et al. (1985) que evalúa el juicio global de las personas sobre la satisfacción con su vida, a través de cinco ítems con respuesta tipo Likert que van desde *muy en desacuerdo* a *muy en acuerdo*. Mientras mayor es el puntaje obtenido, mayor es la satisfacción con la vida. Atienza et al. (2000) desarrollaron la versión española del instrumento, que mantuvo los 5 ítems, pero redujo las alternativas de una escala de Likert de siete a cinco puntos, a fin de evitar posibles confusiones en las respuestas. Esta versión, aplicada en una muestra de adolescentes españoles, mostró un alfa de Cronbach de .84, similar a lo que se obtuvo en la versión original de la escala. En Chile,

Vera-Villaruel et al. (2012) informaron en un estudio realizado con población adulta entre 18 y 52 años un alfa de Cronbach de .82, mientras que Novoa y Barra (2015) reportaron un alfa de Cronbach de .85 en su estudio con universitarios. En el presente estudio se observó un alfa de Cronbach de .80 para la escala de satisfacción con la vida.

Procedimiento

Se utilizó un estudio correlacional con un diseño transeccional correlacional. Los alumnos fueron invitados a participar de manera voluntaria al inicio de su clase por un ayudante de investigación que acudía a cada sala y solicitaba unos minutos al profesor de la asignatura, quien había sido avisado previamente por los investigadores. Se les informaba acerca del estudio y se les solicitaba su consentimiento de forma escrita, comunicándoles que el uso de los datos era para fines exclusivamente de investigación, asegurándoles la confidencialidad de sus respuestas. Los participantes contestaron en horario de clases los tres instrumentos en sus respectivas aulas, demorando un tiempo promedio entre 15 a 20 minutos. Los datos fueron recolectados entre octubre y noviembre de 2019.

Análisis de datos

Inicialmente se calcularon los índices de confiabilidad para cada uno de los instrumentos utilizando el alfa de Cronbach para analizar su consistencia interna. Para determinar la existencia de relaciones entre satisfacción con la vida y las otras variables, y debido a que la muestra estaba desbalanceada en función del sexo, se aplicaron correlaciones parciales controlando el efecto de este. Se realizó, posteriormente, un análisis de regresión para estudiar la posible capacidad predictiva de cada una de las variables de dificultades de regulación emocional y personalidad sobre la satisfacción con la vida. Para ello, se utilizó el paquete estadístico SPSS v.25.

Resultados

En primer lugar, se presentan las correlaciones de Pearson entre las variables: dificultades de regulación emocional, dimensiones de personalidad y satisfacción vital.

Como se puede observar en la Tabla 1, tanto las dificultades de regulación emocional como los factores de personalidad presentan relaciones

significativas con la satisfacción vital. Sin embargo, se pueden destacar como las relaciones de mayor magnitud las referidas a las dimensiones de personalidad, de responsabilidad y neuroticismo.

Con el propósito de determinar la capacidad predictiva de las dificultades de regulación emocional y de las dimensiones de personalidad sobre la satisfacción vital de los participantes se realizó un análisis de regresión.

Tabla 1

Correlaciones parciales entre las variables independientes y la satisfacción vital controlando género

	Satisfacción vital
Rechazo emocional	-.16*
Descontrol emocional	-.23**
Interferencia emocional	-.21**
Desatención emocional	-.25**
Confusión emocional	-.15*
Extraversión	.25**
Amabilidad	.29**
Responsabilidad	.38**
Neuroticismo	-.38**
Apertura	.17**

Nota: * $p < .05$, ** $p < .01$

Tabla 2

Coefficientes de regresión de las dificultades de regulación emocional y de los factores de personalidad sobre la satisfacción vital

	Coeficientes estandarizados B	<i>t</i>	Sig.	Correlaciones	
				Orden cero	Parcial
Rechazo emocional	.035	.530	.597	-.160	.034
Descontrol emocional	-.062	-.947	.344	-.230	-.061
Interferencia emocional	-.052	-.802	.424	-.204	-.052
Desatención emocional	-.145	-2.265	.024	-.249	-.145
Confusión emocional	.053	.807	.421	-.143	.052
Extraversión	.069	1.003	.317	.242	.065
Amabilidad	.088	1.370	.172	.287	.088
Responsabilidad	.260	4.167	.000	.374	.260
Neuroticismo	-.182	-2.335	.020	-.355	-.149
Apertura	-.008	-.122	.903	.165	-.008

Nota: Variable dependiente = satisfacción vital

Como se observa en la Tabla 2, de las cinco dificultades de regulación emocional es la desatención emocional la que predice mejor la satisfacción vital. Mientras que, en cuanto a las dimensiones de personalidad, la responsabilidad y el neuroticismo son las que muestran una mayor capacidad predictiva sobre la satisfacción vital de los participantes.

Discusión

En primer lugar, los resultados mostraron que tanto las dificultades de regulación emocional como las variables de personalidad se relacionan de manera significativa con la satisfacción vital de los estudiantes confirmando la hipótesis planteada. Estos resultados coinciden con hallazgos previos que señalan que la satisfacción con la vida es predicha por variables afectivas (Chico & Ferrando, 2008) y que se correlaciona con las competencias emocionales, entre las cuales se encuentra la regulación emocional (Vera-Villaruel et al., 2012). Así como también concuerdan con estudios que muestran que las variables de personalidad se correlacionan con la satisfacción vital (Carmona-Halty & Rojas-Paz, 2014; Cazalla-Luna & Molero, 2016; Hayes & Joseph, 2003; Novoa & Barra, 2015).

La relación entre las dificultades de regulación emocional y la satisfacción vital de los participantes puede explicarse por el hecho de que la regulación emocional ejercería un papel importante en el afrontamiento de las situaciones estresantes y ansiógenas, contribuyendo positivamente al bienestar personal. Es probable que las personas que controlan mejor sus emociones reaccionen ante un evento estresante utilizando respuestas más adaptativas y se involucren en afrontamiento activo o en reinterpretaciones positivas de los eventos. De acuerdo con Limonero et al. (2012), la regulación emocional influiría en el bienestar en dos aspectos: a) en la generación de la emoción donde los procesos de reestructuración cognitiva o reevaluación de la situación serían las estrategias esenciales y b) en la modulación de la respuesta emocional, a través de

reducir el impacto de las emociones negativas y mantener o potenciar el de las positivas.

El hecho de que respecto a las dificultades de regulación emocional sea la dimensión de desatención emocional la que mejor predice la satisfacción vital se puede relacionar con lo informado por Balaguer et al. (2018) en un estudio sobre la relación entre dificultades de regulación emocional y autoestima. En dicho estudio se encontró que, aunque las cinco dificultades de regulación emocional se relacionaban significativamente con la autoestima, las dimensiones que mejor la predecían eran el rechazo y la desatención emocional. Como afirman Balaguer et al. (2018), la capacidad de prestar atención a las emociones y aceptarlas podrían ser aspectos fundamentales en la construcción positiva de un autoconcepto y una valoración de sí mismo. Se puede pensar que esto mismo se aplicaría a la relación entre la atención emocional y la satisfacción vital, considerando la relación muy significativa que existiría entre la satisfacción vital y la autoestima, tal como señala el estudio de Ruiz et al. (2018) en estudiantes universitarios.

Respecto a las relaciones entre las dimensiones de personalidad y la satisfacción vital, se encontró que las relaciones de mayor magnitud se observan con responsabilidad y neuroticismo, lo cual concuerda con lo informado en estudios similares con universitarios chilenos (Barra et al., 2013; Carmona-Halty & Rojas-Paz, 2014; Novoa & Barra, 2015). Este resultado fue ampliamente confirmado en el análisis de regresión el cual mostró que, de las cinco dimensiones consideradas, solo la responsabilidad y el neuroticismo son factores predictores de la satisfacción vital de los participantes.

El neuroticismo debería su influencia negativa sobre la satisfacción vital a sus componentes afectivos, esto debido a que dicha dimensión se caracteriza por facetas como la ansiedad, la depresión y la vulnerabilidad emocional, las cuales tendrían efectos negativos sobre el bienestar individual. Por el contrario, la influencia

positiva de la responsabilidad sobre la satisfacción vital se podría explicar por sus aspectos instrumentales, en el sentido de que los individuos con altos niveles de responsabilidad podrían crear las condiciones necesarias en sus vidas para funcionar eficazmente en la sociedad, lograr sus objetivos y de ese modo experimentar alta satisfacción vital.

El motivo por el que la responsabilidad muestre la mayor influencia sobre la satisfacción vital en este estudio también podría explicarse en la participación de estudiantes universitarios, lo cual implica que su actividad y resultados académicos tendrían gran importancia sobre su nivel de bienestar. El que un estudiante universitario sea eficiente y responda apropiadamente a las demandas académicas, es decir que tenga elevado nivel de responsabilidad, podría hacerlo sentir más satisfecho con su vida.

A partir de los resultados de este estudio, se puede concluir que son dimensiones de personalidad las que parecen predecir mejor la satisfacción vital, componente cognitivo del bienestar subjetivo. Ello concuerda plenamente con lo planteado por Lucas (2018) en su amplia revisión acerca de la relación entre personalidad y bienestar subjetivo, en el sentido que este último comparte con los rasgos de personalidad el ser moderadamente estable en el tiempo, aun cuando cambien las circunstancias vitales. Esta estabilidad del bienestar subjetivo podría deberse a que las conductas que resultan de las diferencias individuales estables en rasgos de personalidad pueden, directa o indirectamente, conducir a un determinado nivel de bienestar. Una explicación alternativa se basa en las diferencias fundamentales en cómo las personas perciben y responden a las mismas circunstancias externas, produciendo esas distintas percepciones del bienestar. Por lo tanto, aunque la influencia de los rasgos de personalidad sobre la satisfacción vital parece estar sólidamente establecida, es necesaria mucha más investigación para aclarar los mecanismos que permitan explicar esa relación. Se sugiere que futuras investigaciones puedan seguir abordando la relación

de la satisfacción vital con otras variables y con otros tipos de participantes.

Entre las limitaciones principales del estudio se puede señalar su carácter descriptivo-correlacional, lo cual no permite establecer relaciones de causalidad entre las variables aquí consideradas, así como tampoco es posible determinar la relación con otras variables que pudieran estar involucradas. Otra limitación sería su carácter transversal, siendo deseable realizar estudios prospectivos que ilustren acerca de relaciones temporales entre las variables consideradas.

Conclusiones

Conocer cómo apoyar y mejorar la salud mental del estudiante universitario en la actualidad resulta ser un tema relevante. Esta investigación se enfocó en su satisfacción con la vida, su personalidad y sus dificultades para regular sus emociones. El estudio muestra la importancia de la responsabilidad y el neuroticismo, así como la capacidad de atender a las emociones y aceptarlas para el bienestar del estudiante, durante su proceso formativo.

Conflicto de intereses

Se deja constancia que, en la realización del presente estudio, no se presentó ningún conflicto de interés entre las partes involucradas.

Responsabilidad ética

Los autores declaran de manera expresa que no se realizaron experimentos en este estudio ni en seres humanos ni en animales.

Contribución de autoría

Todos los autores participaron igual y activamente en cada una de las etapas de esta investigación; en el diseño del estudio, administración de las técnicas, análisis e interpretación de los datos, discusión y revisión final del manuscrito.

Agradecimientos

Los autores agradecen al área de Investigación de la Universidad Arturo Prat de Chile, ya que el presente estudio fue realizado en el contexto de Proyectos de Investigación concursables internos del año 2019 de esta institución.

Referencias

- Acun, I. (2020). The Relationship Among University Students' Trust, Self-Esteem, Satisfaction with Life and Social Media Use. *International Journal of Instruction*, 13(1), 35-52. <https://doi.org/10.29333/iji.2020.1313a>
- Aktas, D., Polat, D., & Öz, F. (2019). The Relationship Between Risky Health Behaviors and Satisfaction with Life in University Students. *Bezmialem Science*, 7(4), 286-293. <https://doi.org/10.14235/bas.galenos.2019.2877>
- Atienza, F., Pons, D., Balaguer, I., & García-Merita, M. (2000). Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida en adolescentes. *Psicothema*, 12(2), 314-319. <http://www.psicothema.com/pdf/296.pdf>
- Balaguer, N., Sánchez, M., & García, A. (2018). Relación entre la regulación emocional y la autoestima. *Àgora de Salut*, 5, 373-380. <http://dx.doi.org/10.6035/AgoraSalut.2018.5.41>
- Barra, E., Soto, O., & Schmidt, K. (2013). Personalidad y bienestar psicológico: un estudio en universitarios chilenos. *Revista de Psicología*, 9(17), 7-18. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/6228>
- Carmona-Halty, M., & Rojas-Paz, P. (2014). Rasgos de personalidad, necesidad de cognición y satisfacción vital en estudiantes universitarios chilenos. *Universitas Psychologica*, 13(1), 83-93. <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v13n1/v13n1a08.pdf>
- Casadiago, A., Trujillo, C., Gaitán, C., Chávarro, G., Cuervo, L., & Díaz, M. (2018). Factores predictores de la satisfacción vital en estudiantes de educación de la Universidad Surcolombiana. *Actualidades en Psicología*, 32(124), 2-14. <http://dx.doi.org/10.15517/ap.v32i124.26780>
- Cazalla-Luna, N., & Molero, D. (2016). Inteligencia emocional percibida, disposición al optimismo-pesimismo, satisfacción vital y personalidad de docentes en su formación inicial. *Revista de Investigación Educativa*, 34(1), 241-258. <http://dx.doi.org/10.6018/rie.34.1.220701>
- Cejudo, J., López-Delgado, M., & Rubio, M. (2016). Inteligencia emocional y resiliencia: su influencia en la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios. *Anuario de Psicología*, 46(2), 51-57. <http://dx.doi.org/10.1016/j.anpsic.2016.07.001>
- Cerezo, M., Carpio, M., García, M., & Casanova, P. (2016). Relaciones entre inteligencia emocional, agresividad y satisfacción vital en universitarios. En J. Castejón (coord.), *Psicología y Educación: Presente y Futuro* (pp. 1311-1319). Asociación Científica de Psicología y Educación. <http://hdl.handle.net/10045/63969>
- Chavarría, M. P., & Barra, E. (2014). Satisfacción vital en adolescentes: relación con la autoeficacia y el apoyo social percibido. *Terapia Psicológica*, 32(1), 41-46. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082014000100004>
- Chico, E., & Ferrando, P. (2008). Variables cognitivas y afectivas como predictoras de satisfacción en la vida. *Psicothema*, 20(3), 408-412. <http://www.psicothema.com/pdf/3500.pdf>
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Extremera, N., & Rey, L. (2016). Ability Emotional Intelligence and Life Satisfaction: Positive and Negative Affect as Mediators. *Personality and Individual Differences*, 102, 98-101. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.051>
- Gratz, K., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41-54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Guzmán-González, M., Carrasco, N., Figueroa, P., Trabucco, C., & Vilca, D. (2016). Estilos de apego y dificultades de regulación emocional en estudiantes universitarios. *Psyche*, 25(1), 1-13. <https://doi.org/10.7764/psyche.25.1.706>

- Guzmán-González, M., Trabucco, C., Urzúa, A., Garrido, L., & Leiva, J. (2014). Validez y confiabilidad de la versión adaptada al español de la Escala de Dificultades de Regulación Emocional (DERS-E) en población chilena. *Terapia Psicológica*, 32(1), 19-29. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082014000100002>
- Hayes, N., & Joseph, S. (2003). Big 5 Correlates of Three Measures of Subjective Well-Being. *Personality and Individual Differences*, 34(4), 723-727. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00057-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00057-0)
- Hervás, G., & Jódar, R. (2008). Adaptación al castellano de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional. *Clínica y Salud*, 19(2), 139-156.
- John, O., & Srivastava, S. (1999). The Big Five Trait Taxonomy: History, Measurement, and Theoretical Perspectives. En L. Pervin & O. John (eds.). *Handbook of Personality: Theory and Research* (2.^a ed., pp. 102-138). Guilford Press. <https://pages.uoregon.edu/sanjay/pubs/bigfive.pdf>
- Limonero, J., Tomás-Sábado, J., Fernández-Castro, J., Gómez-Romero, M., & Ardilla-Herrero, A. (2012). Estrategias de afrontamiento resilientes y regulación emocional: predictores de satisfacción con la vida. *Psicología Conductual*, 20(1), 183-196.
- López-Cassá, E., Pérez-Escoda, N., & Alegre, A. (2018). Competencia emocional, satisfacción en contextos específicos y satisfacción con la vida en la adolescencia. *Revista de Investigación Educativa*, 36(1), 57-73. <http://dx.doi.org/10.6018/rie.36.1.273131>
- Lucas, R. E. (2018). Exploring the Associations Between Personality and Subjective Well-Being. En E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (eds.), *Handbook of well-being*. DEF Publishers. <https://www.nobascholar.com/chapters/3/download.pdf>
- Méndez-Giménez, A., Estrada, J., & Fernández-Río, J. (2016). Pasión por el deporte, actividad física vigorosa y satisfacción con la vida. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(1), 73-79.
- Micin, S., & Bagladi, V. (2011). Salud mental en estudiantes universitarios: incidencia de psicopatología y antecedentes de conducta suicida en población que acude a un servicio de salud estudiantil. *Terapia Psicológica*, 29(1), 53-64. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082011000100006>
- Moreta, R., Gabior, I., & Barrera, L. (2017). El bienestar psicológico y la satisfacción con la vida como predictores del bienestar social en una muestra de universitarios ecuatorianos. *Salud y Sociedad*, 8(2), 172-184. <https://doi.org/10.22199/S07187475.2017.0002.00005>
- Novoa, C., & Barra, E. (2015). Influencia del apoyo social percibido y los factores de personalidad en la satisfacción vital de estudiantes universitarios. *Terapia Psicológica*, 33(3), 239-245. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082015000300007>
- Nuñez, M., Esparza, I., Clark, G., Muñoz, S., Velarde, C., & Parada, M. (2019). Autoestima y satisfacción con la vida en estudiantes universitarios de México, Bolivia y España. *Utopía y Praxis Latinoamericana*, 24, 104-115. <https://www.redalyc.org/jatsRepo/279/27961579009/html/index.html>
- Oliver, A., Galiana, L., Sancho, P., & Tomás, J. (2015). Espiritualidad, esperanza y dependencia como predictores de la satisfacción vital y la percepción de salud: efecto moderador de ser muy mayor. *Aquichan*, 15(2), 228-238. <http://dx.doi.org/10.5294/aqui.2015.15.2.7>
- Ruiz, P., Medina, Y., Zayas, A., & Gómez, R. (2018). Relación entre la autoestima y la satisfacción con la vida en una muestra de estudiantes universitarios. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 67-76. <https://www.redalyc.org/jatsRepo/3498/349856003007/html/index.html>
- San Martín, J. L., & Barra, E. (2013). Autoestima, apoyo social y satisfacción vital en adolescentes. *Terapia Psicológica*, 31(3), 287-291. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082013000300003>
- Santoya, Y., Garcés, M., & Tezón, M. (2018). Las emociones en la vida universitaria: análisis de la relación entre autoconocimiento emocional y autorregulación emocional en adolescentes y jóvenes universitarios. *Psicogente*, 21(40), 422-439. <https://doi.org/10.17081/psico.21.40.3081>
- Sousa, M., Cabral, J., Benevides, J., da Motta, C., Carvalho, C. B., & Peixoto, E. (2019). Life Satisfaction: Study of the Predictors in a Mixed Portuguese Sample. *Psychology, Community & Health*, 8(1), 14-26. <https://doi.org/10.5964/pch.v8i1.245>

Urzúa, A., Caqueo-Urizar, A., Araya, G., Celedón, C., Lacouture, N., Quiroz, L., & Guzmán, M. (2016). Calidad de vida y dificultades de regulación emocional en la vida adulta. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 25(2), 135-144.

Vera-Villaruel, P., Urzúa, A., Pavez, P., Celis-Atenas, K., & Silva, J. (2012). Evaluation of Subjective Well-Being: Analysis of the Satisfaction with Life Scale in Chilean Population. *Universitas Psychologica*, 11(3), 719-727.

Nelson Castro M.

Universidad Arturo Prat, Chile.

Licenciado en Psicología, Magíster en Gestión de Recursos Humanos y académico de la carrera de Psicología de la Facultad de Ciencias de la Salud, de la Universidad Arturo Prat de Chile. Autor y coautor en artículos sobre aprendizaje en educación superior, riesgos psicosociales y salud laboral.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7105-6306>

Autor corresponsal: nelcastr@unap.cl

Ximena Suárez C.

Universidad Arturo Prat, Chile.

Doctora en Psicología y Educación por la Universidad del País Vasco, España. Psicóloga de profesión. Académica e investigadora de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Arturo Prat de Chile, Sede Victoria. Docente de las cátedras de Psicología Educacional e Intervención Psicoeducativa de la carrera de Psicología.

Sus principales líneas de investigación en que ha desarrollado proyectos de investigación y publicaciones se orientan a procesos de aprendizaje y de innovación pedagógica en educación universitaria. Desarrollo de competencias socioemocionales en el ámbito educativo en estudiantes y docentes.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8204-0548>

xsuarez@unap.cl

Enrique Barra Almagiá

Universidad de Concepción, Chile

Profesor titular de la Universidad de Concepción, Chile. Profesor del Magister en Psicología, Universidad de Concepción. Magíster en Educación, Universidad de Concepción. Máster en Psicología Social, Universidad de Misuri. Sus principales líneas de investigación son la psicología y la salud, temas en los que ha sido autor y coautor en diversos artículos.

ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-3666-0102>

ebarra@udec.cl