

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL COMO PREDICTOR DEL APOYO SOCIAL PERCIBIDO EN UNIVERSITARIOS ESPAÑOLES

Emotional intelligence as a predictor of perceived social support among spanish undergraduates

Sergio Hidalgo-Fuentes (Universidad de Valencia)*

María Josefa Sospedra-Baeza (Universidad de Valencia)**

Isabel Martínez-Álvarez (Universidad a Distancia de Madrid - UDIMA)*** España

Resumen

El objetivo de esta investigación es analizar la capacidad predictiva de la inteligencia emocional sobre el apoyo social percibido. 380 estudiantes de Psicología completaron el Trait Meta Mood Scale (TMMS-24; Salovey, Mayer, Goldman, Turvey, & Palfai, 1995) y el Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS; Zimet, Dahlem, Zimet, & Farley, 1988). Los análisis de regresión jerárquica muestran que la inteligencia emocional es un predictor significativo de las tres dimensiones del apoyo social percibido. Se pone de manifiesto la importancia de desarrollar correctamente los componentes de inteligencia emocional en los jóvenes universitarios con el fin de aumentar su percepción de apoyo social, lo que repercutirá en un incremento del bienestar físico y psicológico.

Palabras clave: inteligencia emocional, apoyo social percibido, educación superior

Abstract

The goal of this research is to analyze the predictive capacity of emotional intelligence on perceived social support. 380 Psychology students completed the Trait Meta Mood Scale (TMMS-24, Salovey, Mayer, Goldman, Turvey, & Palfai, 1995) and the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS, Zimet, Dahlem, Zimet, & Farley, 1988). Hierarchical regression analyses show that emotional intelligence is a significant predictor of the three dimensions of perceived social support. The importance of a correctly development of the components of emotional intelligence in university students is highlighted in order to increase their perception of social support, which would have an impact on an increase in physical and psychological well-being.

Keywords: emotional intelligence, perceived social support, higher education



Cualquier uso que se haga de este artículo debe incluir: Autor / Título original de la publicación / ISSN.

* Psicólogo. sergio.hidalgo@uv.es. <https://orcid.org/0000-0003-0842-4986>

** Educadora. <https://orcid.org/0000-0002-4413-9894>

*** Psicóloga. <https://orcid.org/0000-0002-4534-4072>

INTRODUCCIÓN

Como seres sociales que somos, la necesidad de interactuar y vivir con otros es algo inherente a nuestra especie, de ahí que las relaciones sociales hayan sido siempre un tema de interés dentro de la psicología por su implicación en la vida de las personas, aunque su estudio aumentó exponencialmente durante la década de los 70 a raíz de los trabajos de Cassel (1974, 1976) y Cobb (1976).

El interés por el concepto de apoyo social viene derivado de la necesidad de entender las complejas y cambiantes relaciones entre las personas, todos buscamos la compañía de los demás. Tal y como apuntan algunos autores que se han preocupado por el estudio del apoyo social y su influencia, las relaciones con los otros pueden tener un efecto positivo en situaciones de tensión, favoreciendo un adecuado estado físico y psicológico (Gómez et al., 2001).

El apoyo social ha sido definido como “ayuda y asistencia intercambiada a través de relaciones sociales y transacciones interpersonales” (Heaney y Israel, 2008, p.191). La evidencia empírica ha mostrado reiteradamente la relación entre el apoyo social y el bienestar y la calidad de vida, tanto a nivel físico (Moak y Agrawal, 2009; Rapoza et al., 2016; Reblin y Uchino, 2008; Tay et al., 2013) como psicológico (Gülaçtı, 2010; Kong et al., 2019; Kong et al., 2012; Lopez-Zafra et al., 2019; Rueger et al., 2016; Stallman et al., 2018; Wang et al., 2018). Además, se puede aseverar que el apoyo social es un aspecto fundamental porque responde a las necesidades que presenta el individuo a lo largo de su desarrollo (Rodríguez-Fernández et al., 2016). En el ámbito educativo, el apoyo social percibido se ha vinculado a un mayor rendimiento académico (Antonio-Agirre et al., 2019), una mayor implicación en los estudios (Rodríguez-Fernández et al., 2018) y una mayor satisfacción académica (Gutiérrez et al., 2017).

Sin embargo, cuando hablamos de apoyo social es importante distinguir entre sus elementos objetivos y subjetivos, es decir, diferenciar entre apoyo social recibido y apoyo social percibido. Curiosamente, no se ha encontrado una conexión fuerte entre el apoyo social recibido y el apoyo social percibido, siendo este último un mejor predictor de la salud y el bienestar del individuo (Uchino, 2004).

A raíz de los efectos positivos que es capaz de elicitar el apoyo social, esta variable se ha vuelto de gran interés en el campo de la Psicología contemporánea como protector de la salud y el bienestar psicológico (Méndez y Barra, 2008). No obstante, y a pesar de los importantes avances en el estudio del apoyo social, también es cierto que no contamos aún con un consenso en cuanto a su definición y medición, por lo que se hace necesario continuar investigando a este respecto. Ferrari, et al (2014) realizaron una revisión de los instrumentos más frecuentes para evaluar apoyo social y concluyeron que el más utilizado, mostrando a su vez una alta fiabilidad y validez, era la *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) (Zimet et al., 1988), adaptada posteriormente al español por Landeta y Calvete en 2002 (*Escala de Apoyo Social Percibido-EMAS*). Esta prueba aún las cinco dimensiones que Tardy (1985) menciona como esenciales en la evaluación del apoyo social: la dirección del apoyo (dar/recibir), la disposición de apoyo en situaciones hipotéticas y reales, el apoyo descrito o evaluado (apoyo recibido o satisfacción del mismo), el contenido del apoyo social (emocional, instrumental, valorativo o informativo) y las redes o conectividad (de dónde proviene el apoyo).

En relación a la inteligencia emocional, concepto introducido por Salovey y Mayer (1990), es una de las variables psicológicas más investigadas en la actualidad dada la repercusión que tienen las competencias emocionales en todos los ámbitos en los que se desenvuelve la persona y, el hecho de que es susceptible de desarrollo a través de la práctica (Hodzic et al., 2018).

Tradicionalmente se han distinguido dos modelos de inteligencia emocional: los modelos de habilidad y los modelos mixtos (Mayer et al., 2000). Los modelos de habilidad entienden la inteligencia emocional en relación a cuatro componentes: la capacidad de percibir, valorar y expresar emociones; la habilidad de acceder y generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad de comprender emociones y el conocimiento emocional; y la habilidad de regular emociones para promover el crecimiento intelectual y emocional (Mayer y Salovey, 1997). Por otra parte, los modelos mixtos definen la inteligencia emocional como un conjunto de habilidades cognitivas, competencias

emocionales y rasgos estables de personalidad (Bar-On, 2006).

Centrándose en la metodología de medición utilizada y no en su fundamentación teórica, también se ha distinguido entre inteligencia emocional rasgo e inteligencia emocional habilidad. La inteligencia emocional rasgo hace referencia a evaluaciones sobre las propias emociones llevadas a cabo mediante autoinformes; mientras que inteligencia emocional habilidad se refiere a la medida de capacidades cognitivas relacionadas con las emociones mediante pruebas de rendimiento máximo (Petrides, 2011; Siegling et al., 2015).

Uno de los instrumentos de autoinforme más utilizados en la investigación psicológica es la prueba TMMS-24, adaptada del *Trait Meta-Mood Scale* (TMMS-48) (Fernández-Berrocal et al., 2004). Mediante la utilización de este cuestionario, numerosas investigaciones han encontrado una asociación positiva entre la inteligencia emocional autopercebida y distintas variables del bienestar personal, como la satisfacción vital, el afecto positivo o la felicidad subjetiva (Azpiazu et al., 2015; Cañero et al., 2019; Delhom et al., 2017; Guerra-Bustamante et al., 2019; Pérez et al., 2019; Rey et al., 2011; Veloso-Besio et al., 2013; Vicente-Galindo et al., 2017). Además, y en relación al ámbito de la educación, un reciente meta-análisis ha encontrado como la inteligencia emocional es un predictor significativo del rendimiento académico (Sánchez-Álvarez et al., 2020).

A pesar de la abundante literatura sobre inteligencia emocional y apoyo social percibido, son pocas las investigaciones que han valorado de manera directa la relación entre ambas variables (Azpiazu et al., 2015; Di Fabio, 2015; Di Fabio y Kenny, 2012; Montes-Berges y Augusto, 2007). Por ello, el objetivo de esta investigación es estudiar las relaciones y la capacidad predictiva de las dimensiones de la inteligencia emocional: atención a los sentimientos, claridad emocional y reparación de las emociones sobre el apoyo social percibido de familia, amigos y otras personas significativas.

METODOLOGÍA

Diseño

Se ha empleado un diseño de investigación transversal (Ato et al., 2013) con el objetivo de valorar la capacidad predictiva de la inteligencia emocional sobre el apoyo social percibido.

Sujetos

Los participantes de esta investigación, seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia, son 380 estudiantes de psicología de la Universidad de Valencia (España) de edades comprendidas entre los 18-55 años ($M = 21.13$; $DT = 4.95$). Del total de participantes, 316 eran mujeres (83.2%) y 64 hombres (16.8%).

Instrumentos

Trait Meta Mood Scale (TMMS-24; Salovey et al., 1995). Escala de inteligencia emocional autopercebida que valora las dimensiones de: atención a los sentimientos, que representa el nivel en que las personas creen prestar atención a sus estados emocionales; claridad emocional, definida como la capacidad que perciben los individuos para identificar y comprender correctamente sus propias emociones; y reparación de las emociones, que sería la capacidad percibida por los sujetos para disminuir o eliminar las emociones negativas y dilatar las positivas. La adaptación española (Fernández-Berrocal et al., 2004), cuenta con 24 ítems que se contestan mediante una escala tipo Likert de cinco puntos, presenta coeficientes de fiabilidad de $\alpha = .86$ para las escalas de atención emocional y reparación de las emociones y de $\alpha = .90$ para de la escala de claridad emocional.

Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS; Zimet et al., 1988). Esta escala, que está formada por 12 ítems con respuesta tipo Likert de siete puntos, evalúa la percepción subjetiva que tienen las personas del apoyo social que reciben en tres ámbitos: familia, amigos y otras personas significativas. La adaptación española realizada por Landeta y Calvete (2002) de esta prueba presentó una fiabilidad de $\alpha = .85$.

Procedimiento

Todos los sujetos participaron de forma voluntaria

después de ser informados del alcance y objetivos de la investigación. Las pruebas se administraron, siguiendo las instrucciones correspondientes de cada una de ellas, dentro del aula en el horario académico en una sola sesión y sin límite de tiempo. No se ofrecieron incentivos a los sujetos por participar en la investigación. Solo los estudiantes que completaron el protocolo completo formaron parte de la muestra del estudio.

Análisis de datos

El análisis de los datos se ha realizado utilizando el paquete estadístico *IBM SPSS Statistics v24*. En primer lugar, se han calculado los estadísticos descriptivos y análisis correlacional de las variables estudiadas en esta investigación. A continuación, con el objetivo de determinar la capacidad predictiva de la inteligencia emocional sobre el apoyo social percibido, más allá de la varianza explicada por las variables demográficas, se han realizado tres análisis de regresión múltiple jerárquica, uno para cada componente del apoyo social percibido: familia, amigos y otras personas significativas. En el primer modelo de la regresión jerárquica entraron las variables sexo y edad y en el

segundo modelo se introdujeron simultáneamente los tres componentes de la inteligencia emocional: atención a los sentimientos, claridad emocional y reparación de las emociones. Para descartar multicolinealidad se calcularon los valores de inflación de varianza y los índices de tolerancia y se comprobó que se encontraran dentro de los rangos recomendados, mostrándose todos valores de inflación de varianza por debajo de 10 y los índices de tolerancia por encima de .10 (Baños et al., 2019).

RESULTADOS

En primer lugar, se presentan los resultados de los estadísticos descriptivos y correlaciones de Pearson para las variables estudiadas (véase Tabla 1). Como puede observarse, las variables del TMMS-24 claridad emocional y reparación de las emociones mantienen una correlación positiva significativa con las tres variables de apoyo social percibido (familia, amigos y otras personas significativas); mientras que la atención a los sentimientos correlaciona de manera positiva con el apoyo percibido de familia y amigos, pero no con otras personas significativas.

Tabla 1

Análisis descriptivos y correlaciones bivariadas

	M	DT	1	2	3	4	5
1.TMMS-Atención	29.40	5.89	-				
2.TMMS-Claridad	25.94	6.27	.242**	-			
3.TMMS-Reparación	25.95	6.18	.073	.448**	-		
4.EMAS-Otros	24.63	4.42	.076	.178**	.129*	-	
5.EMAS-Familia	23.15	5.29	.142**	.225**	.274**	.419**	-
6.EMAS-Amigos	24.56	4.09	.138**	.200**	.248**	.423**	.370**

* $p < 0.05$

** $p < 0.01$

Se realizaron tres análisis de regresión jerárquica múltiple, uno para cada una de las variables de apoyo social percibido: familia, amigos y otras personas significativas. En el primer paso del modelo entraron las variables sociodemográficas sexo y edad; y en el segundo paso se introdujeron simultáneamente las tres variables de inteligencia emocional: atención a los sentimientos, claridad emocional y reparación de las emociones. En cuanto al apoyo percibido de otras personas significativas (véase Tabla 2), el análisis de regresión muestra que el modelo 1, compuesto por las variables demográficas, explica el 3.3% de la varianza en apoyo de otras personas significativas ($R=.183$, $R^2=.033$; $F(2,377)=6.508$, $p=.002$). Las variables de inteligencia emocional introducidas en el modelo 2 aumentan la varianza explicada hasta el 7.5% ($R=.275$, $R^2=.075$; $F(3,374)=6.105$, $p<.001$), siendo el sexo y la claridad emocional predictores estadísticamente significativos.

Tabla 2

Regresión múltiple jerárquica prediciendo apoyo percibido de otras personas significativas

	R ²	F	B	SE	β	p
Modelo 1	.033	6.508				.002
Edad			.017	.045	.019	.705
Sexo			2.163	.600	.183	<.001
Modelo 2	.075	6.105				<.001
Edad			-.010	.046	-.011	.828
Sexo			2.381	.599	.202	<.001
Atención			.001	.039	.001	.981
Claridad			.120	.041	.170	.004
Reparación			.048	.040	.066	.235

Primer modelo: $R^2=.033$; Segundo modelo: $\Delta R^2=.042$

En relación al apoyo percibido de la familia (véase Tabla 3), el modelo 1 explica un 3% de la varianza de esta variable ($R=.173$, $R^2=.030$; $F_{(2,237)}=5.814$, $p=.003$). El modelo 2, que introduce las variables de inteligencia emocional, aumenta la varianza explicada del apoyo social percibido de la familia hasta el 13% ($R=.361$, $R^2=.130$; $F_{(5,374)}=11.208$, $p<.001$), siendo predictores significativos el sexo, la claridad emocional y la reparación de las emociones.

Tabla 3

Regresión múltiple jerárquica prediciendo apoyo percibido de familia

	R ²	F	B	SE	β	p
Modelo 1	.030	5.814				.003
Edad			.048	.054	.045	.381
Sexo			2.413	.719	.171	<.001
Modelo 2	.130	11.208				<.001
Edad			.006	.053	.006	.910
Sexo			2.595	.695	.184	<.001
Atención			.064	.046	.071	.164
Claridad			.106	.047	.126	.026
Reparación			.191	.046	.223	<.001

Primer modelo: $R^2=.030$ Segundo modelo: $\Delta R^2=.100$

Por último, en relación al apoyo percibido de amigos (véase Tabla 4), el modelo 1 no resulta significativo, mientras que el modelo 2 sí, prediciendo este último el 9.6% de la varianza del apoyo social percibido de amigos ($R=.310$, $R^2=.096$; $F_{(5,374)}=7.952$, $p<.001$), y siendo el sexo y la reparación de las emociones las variables predictoras significativas.

Tabla 4

Regresión múltiple jerárquica prediciendo apoyo percibido de amigos

	R ²	F	B	SE	β	p
Modelo 1	.013	2.430				.089
Edad			.013	.042	.016	.751
Sexo			1.234	.561	.113	.028
Modelo 2	.096	7.952				<.001
Edad			-.014	.042	-.017	.740
Sexo			1.331	.548	.122	.016
Atención			.055	.036	.079	.127
Claridad			.067	.037	.103	.073
Reparación			.136	.037	.206	<.001

Primer modelo: $R^2=.013$; Segundo modelo: $\Delta R^2=.083$

DISCUSIÓN

El objetivo del presente trabajo era comprobar la capacidad predictora de la inteligencia emocional sobre el apoyo social percibido. Para ello, se han realizado tres análisis de regresión múltiple jerárquica, uno para cada una de las dimensiones de apoyo social valoradas (familia, amigos y otras personas significativas), introduciendo en el primer modelo las variables sexo y edad; y en el segundo modelo las tres dimensiones de inteligencia emocional valoradas (atención a los sentimientos, claridad emocional y reparación de las emociones). De manera general, se puede afirmar que los resultados de esta investigación apuntan en la dirección de que la inteligencia emocional permite predecir una parte del apoyo social en sus tres dimensiones, por lo que se pone de manifiesto la importancia de potenciar los componentes de la inteligencia emocional en los jóvenes universitarios con el fin de aumentar su percepción de apoyo social, lo que a su vez tendría un impacto positivo en su bienestar físico y psicológico.

De manera más específica, y una vez controladas las variables sociodemográficas con el primer modelo de los análisis, se ha comprobado que la inteligencia emocional es un predictor significativo de las tres dimensiones del apoyo social percibido. Estos resultados son coherentes con investigaciones anteriores que han encontrado que aquellas personas más hábiles a la hora de percibir, comprender y manejar sus emociones también perciben un mayor apoyo social (Di Fabio, 2015; Di Fabio & Kenny, 2012). Sin embargo, no todas las dimensiones de la inteligencia emocional tienen la misma función predictora. En primer lugar, para el caso del apoyo social percibido de otras personas significativas, es la claridad emocional la dimensión de la inteligencia emocional que actúa como predictor significativo. Así, la capacidad para identificar, comprender su evolución, distinguir e integrar con nuestro pensamiento las emociones que sentimos, predice principalmente el apoyo social que se percibe desde personas que, a pesar de no ser familiares o amigos, resultan significativos en la vida de los seres humanos. En segundo lugar, en cuanto al apoyo social percibido familiar, tanto la claridad emocional como la reparación de las emociones son predictores significativos. Para ese tipo de apoyo social percibido se observa que, además de la claridad emocional, se ve

involucrada la competencia para controlar y manejar las emociones positivas y negativas, altas puntuaciones en claridad y reparación emocional predicen una alta percepción en cuanto al apoyo que ofrece la familia, lo cual tendrá repercusiones positivas en cuanto al nivel de bienestar físico y psicológico. En tercer lugar, en el apoyo social percibido de amigos, es la reparación de las emociones el predictor significativo por parte de la inteligencia emocional. Una vez más se reconoce como el hecho de ser capaz de regular las propias emociones pronostica que se perciba un apoyo social fuerte por parte de los amigos, agentes fundamentales en la vida. Por último, como ha podido comprobarse, el factor atención a los sentimientos, que representa el grado en que los sujetos prestan atención a sus propios estados de ánimo y emociones, no funciona como predictor para ninguna de las dimensiones del apoyo social percibido. Este resultado parecería apuntar a que, el hecho de atender a los propios sentimientos en mayor medida podría tener más que ver con otras variables emocionales relacionadas con el bienestar diferentes al apoyo social percibido.

La principal limitación de este estudio se encuentra en el hecho de haber sido llevado a cabo mediante muestreo incidental que, aunque permite estudiar las relaciones entre las variables, hace que los resultados no sean enteramente generalizables. Otra limitación es la desproporción en la muestra entre el número de mujeres y hombres, explicable por el mayor número de alumnas matriculadas en el Grado de Psicología.

Este estudio aporta información sobre la relación y el rol predictivo de los distintos componentes de la inteligencia emocional sobre el apoyo social percibido. El hecho de confirmar que algunos componentes de la inteligencia emocional son predictores significativos del apoyo social percibido es importante debido a que la inteligencia emocional puede mejorarse con práctica y entrenamiento (Delhom et al., 2020; Hodzic et al., 2018; Mattingly y Kraiger, 2019; Schutte et al., 2013). Por tanto, una adecuada instrucción que estimule el desarrollo de la inteligencia emocional repercutiría en un incremento del apoyo social percibido, y así mismo, en un aumento de la salud y el bienestar de los estudiantes tanto a nivel físico como psicológico (Gülaçtı, 2010; Kong et al., 2019; Kong et al., 2012; Lopez-Zafra et al., 2019; Rueger et al., 2016; Stallman

et al., 2018; Wang et al., 2018; Rapoza et al., 2016; Tay et al., 2013). Junto a esto, el incremento en la percepción del apoyo social también podría tener un efecto positivo en el rendimiento académico de los estudiantes, ya que diversos estudios han encontrado relación entre ambas variables (Antonio-Agirre et al., 2019; Fernández-Lasarte et al., 2019), así como en una mayor implicación y satisfacción académica (Gutiérrez et al., 2017; Rodríguez-Fernández et al., 2018).

A raíz de los resultados obtenidos en el presente trabajo se abren diferentes líneas de investigación para continuar avanzando en este campo. Así, sería interesante profundizar de manera más detalladas en las relaciones existentes entre los diferentes elementos de la inteligencia emocional y el apoyo social en muestras de diferentes niveles educativos. A su vez, sería conveniente comprobar que las relaciones encontradas entre el apoyo social y la inteligencia emocional medida mediante pruebas de autoinforme son similares cuando se utilizan pruebas de rendimiento máximo para medir este constructo. Por último, y con el objetivo de evaluar la evolución de estas variables y su relación a lo largo de las diferentes etapas educativas de los estudiantes, se considera la posibilidad de desarrollar un estudio longitudinal.

REFERENCIAS

- Antonio-Agirre, I., Rodríguez-Fernández, A., y Revuelta, L. (2019). El impacto del apoyo social y la inteligencia emocional percibida sobre el rendimiento académico en Educación Secundaria. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 9(2), 109-118. <http://dx.doi.org/10.30552/ejihpe.v9i2.324>
- Ato, M., López, J. J., y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de psicología*, 29(3), 1038-1059. <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Azpiazu, L., Esnaola, I., y Sarasa, M. (2015). Capacidad predictiva del apoyo social en la inteligencia emocional de adolescentes. *European journal of education and psychology*, 8(1), 23-29. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ejeps.2015.10.003>
- Baños, R. V., Fonseca, M. T., y Alvarez, M. R. (2019). Análisis de regresión lineal múltiple con SPSS: un ejemplo práctico. *REIRE: revista d'innovació i recerca en educació*, 12(2), 1-10. <https://doi.org/10.1344/reire2019.12.222704>
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18, 13-25.
- Cañero, M., Mónaco, E., & Montoya, I. (2019). Emotional Intelligence and Empathy as Predictors of Subjective Well-Being in University Students. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 9(1), 19-29. <http://dx.doi.org/10.30552/ejihpe.v9i1.313>
- Cassel, J. (1974). Psychosocial processes and "stress": Theoretical formulation. *International Journal of Health Services*, 4(3), 471-482.
- Cassel, J. (1976). The contribution of the social environment to host resistance: the Fourth Wade Hampton Frost Lecture. *American journal of epidemiology*, 104(2), 107-123.
- Cobb, S. (1976). Presidential Address-1976. Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic medicine*, 38(5), 300-314.
- Delhom, I., Gutierrez, M., Lucas-Molina, B., & Meléndez, J. C. (2017). Emotional intelligence in older adults: psychometric properties of the TMMS-24 and relationship with psychological well-being and life satisfaction. *International Psychogeriatrics*, 29(8), 1327. <http://dx.doi.org/10.1017/s1041610217000722>
- Delhom, I., Satorres, E., y Meléndez, J. C. (2020). ¿Podemos mejorar las habilidades emocionales en adultos mayores sanos? La inteligencia emocional, la satisfacción vital y la resiliencia. *Psychosocial Intervention*, 29(3), 133-139. <http://dx.doi.org/10.5093/pi2020a8>
- Di Fabio, A. (2015). Beyond fluid intelligence and personality traits in social support: the role of ability based emotional intelligence. *Frontiers in psychology*, 6, 395. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00395>
- Di Fabio, A., & Kenny, M. E. (2012). Emotional intelligence and perceived social support among Italian high school students. *Journal of Career*

- Development*, 39(5), 461-475. <http://dx.doi.org/10.1177/0894845311421005>
- 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(3), 751-755. <http://dx.doi.org/10.2466/pr0.94.3.751-755>
- Fernández-Lasarte, O., Ramos-Díaz, E., y Sáez, I. A. (2019). Rendimiento académico, apoyo social percibido e inteligencia emocional en la universidad. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 9(1), 39-49. <http://dx.doi.org/10.30552/ejihpe.v9i1.315>
- Ferrari H., Nunes M., & Marín F. (2014). Evaluation of social support: analysis of the literature in the database ebsco, Academic Search between 2001 to 2011. *Psicología Desde El Caribe*, 31(2), 280-303. <http://dx.doi.org/10.14482/psdc.31.2.5501>
- Guerra-Bustamante, J., León-del-Barco, B., Yuste-Tosina, R., López-Ramos, V. M., & Mendo-Lázaro, S. (2019). Emotional Intelligence and Psychological Well-Being in Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(10), 1720. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph16101720>
- Gómez, L., Perez, M., y Vila, J. (2001). Problemática actual del apoyo social y su relación con la salud: una revisión. *Psicología conductual*, 9, 5-38.
- Gülaçtı, F. (2010). The effect of perceived social support on subjective well-being. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 3844-3849. <http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.602>
- Gutiérrez, M., Tomás, J. M., Romero, I., y Barrica, J. M. (2017). Apoyo social percibido, implicación escolar y satisfacción con la escuela. *Revista de psicodidáctica*, 22(2), 111-117. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psicod.2017.01.001>
- Heaney, C. A., & Israel, B. A. (2008). Social networks and social support. In K. Glanz, B. K. Rimer, & K. Viswanath (Eds.), *Health behavior and health education* (4th ed., pp. 189-210). Jossey-Bass
- Hodzic, S., Scharfen, J., Ripoll, P., Holling, H., & Zenasni, F. (2018). How efficient are emotional intelligence trainings: A meta-analysis. *Emotion Review*, 10(2), 138-148. <http://dx.doi.org/10.1177/1754073917708613>
- Kong, F., Gong, X., Sajjad, S., Yang, K., & Zhao, J. (2019). How Is Emotional Intelligence Linked to Life Satisfaction? The Mediating Role of Social Support, Positive Affect and Negative Affect. *Journal of Happiness Studies*, 1-13. <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-018-00069-4>
- Kong, F., Zhao, J., & You, X. (2012). Social support mediates the impact of emotional intelligence on mental distress and life satisfaction in Chinese young adults. *Personality and Individual Differences*, 53(4), 513-517. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2012.04.021>
- Landeta, O., y Calvete, E. (2002). Adaptación y validación de la Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido. *Ansiedad y Estrés*, 8(2-3), 173-182.
- Lopez-Zafra, E., Ramos-Álvarez, M. M., Ghoudani, K. E., Luque-Reca, O., Augusto-Landa, J. M., Zarhbouch, B., Alaoui, S., Cortés-Denia, D., & Pulido-Martos, M. (2019). Social support and emotional intelligence as protective resources for well-being in moroccan adolescents. *Frontiers in psychology*, 10. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01529>
- Mattingly, V., & Kraiger, K. (2019). Can emotional intelligence be trained? A meta-analytical investigation. *Human Resource Management Review*, 29(2), 140-155. <http://dx.doi.org/10.1016/j.hrmr.2018.03.002>
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey, & D.J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators* (pp. 3-31). Basic Books
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. (2000). Models of emotional intelligence. In R.J. Sternberg (Ed.), *Handbook of Intelligence* (2nd ed) (pp. 396-420). Cambridge
- Méndez, P. y Barra, E. (2008). Apoyo social percibido en adolescentes infractores de ley y no infractores. *Psyche*, 17(1), 59-64.

- Moak, Z. B., & Agrawal, A. (2009). The association between perceived interpersonal social support and physical and mental health: results from the National Epidemiological Survey on Alcohol and Related Conditions. *Journal of public health*, 32(2), 191-201. <http://dx.doi.org/10.1093/pubmed/fdp093>
- Montes-Berges, B., & Augusto, J. M. (2007). Exploring the relationship between perceived emotional intelligence, coping, social support and mental health in nursing students. *Journal of psychiatric and mental health nursing*, 14(2), 163-171. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1365-2850.2007.01059.x>
- Pérez, M. C., Gerónimo, E. M., y Castilla, I. M. (2019). La inteligencia emocional y la empatía como factores predictores del bienestar subjetivo en estudiantes universitarios. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 9(1), 19-29. <http://dx.doi.org/10.30552/ejihpe.v9i1.313>
- Petrides, K.V. (2011). Ability and trait emotional intelligence. In T. Chamorro-Premuzic, A. Furnham, & S. von Stumm (Eds.), *The Blackwell-Wiley handbook of individual differences* (pp. 656-678). Wiley.
- Rapoza, K. A., Vassell, K., Wilson, D. T., Robertson, T. W., Manzella, D. J., Ortiz-Garcia, A. L., & Jimenez-Lazar, L. A. (2016). Attachment as a moderating factor between social support, physical health, and psychological symptoms. *SAGE Open*, 6(4), 1-13. <http://dx.doi.org/10.1177/2158244016682818>
- Reblin, M., & Uchino, B. N. (2008). Social and emotional support and its implication for health. *Current opinion in psychiatry*, 21(2), 201. <http://dx.doi.org/10.1097/yc0.0b013e3282f3ad89>
- Rey, L., Extremera, N., y Pena, M. (2011). Inteligencia emocional percibida, autoestima y satisfacción con la vida en adolescentes. *Psychosocial intervention*, 20(2), 227-234.
- Rodríguez-Fernández, A., Ramos-Díaz, E., de Lahidalga, I. R. M., & Rey-Baltar, A. Z. (2018). Implicación escolar de estudiantes de secundaria: La influencia de la resiliencia, el autoconcepto y el apoyo social percibido. *Educación xx1*, 21(1), 87-108. <http://dx.doi.org/10.5944/educxx1.20177>
- Rodríguez-Fernández, A., Ramos-Díaz, E., Madariaga, J. M., Arrivillaga, A., & Galende, N. (2016). Steps in the construction and verification of an explanatory model of psychosocial adjustment. *European Journal of Education and Psychology*, 9(1), 20-28. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ejeps.2015.11.002>
- Rueger, S. Y., Malecki, C. K., Pyun, Y., Aycock, C., & Coyle, S. (2016). A meta-analytic review of the association between perceived social support and depression in childhood and adolescence. *Psychological Bulletin*, 142(10), 1017. <http://dx.doi.org/10.1037/bul0000058>
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211.
- 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 (Ed.), *Emotion, disclosure, and health* (pp. 125-151). American Psychological Association.
- Sánchez-Álvarez, N., Martos, M. P. B., & Extremera, N. (2020). A meta-analysis of the relationship between emotional intelligence and academic performance in secondary education: A multi-stream comparison. *Frontiers in Psychology*, 11, 1517. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01517>
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., & Thorsteinsson, E. B. (2013). Increasing emotional intelligence through training: Current status and future directions. *International Journal of Emotional Education*, 5(1), 56-72.
- Siegling, A. B., Saklofske, D. H., & Petrides, K. V. (2015). Measures of ability and trait emotional intelligence. In G. J. Boyle, G. Matthews, & D. H. Saklofske (Eds.), *Measures of Personality and Social Psychological Constructs* (pp. 381-411). Academic Press.
- Stallman, H. M., Ohan, J. L., & Chiera, B. (2018). The role of social support, being present and self-kindness in university student well-being. *British Journal of Guidance & Counselling*, 46(4), 365-374. <http://dx.doi.org/10.1080/03069885.2017.1343458>

- Tardy, C. H. (1985). Social support measurement. *American journal of community psychology*, 13(2), 187-202.
- Tay, L., Tan, K., Diener, E., & Gonzalez, E. (2013). Social relations, health behaviors, and health outcomes: A survey and synthesis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 5(1), 28-78. <http://dx.doi.org/10.1111/aphw.12000>
- Uchino, B. N. (2004). *Social support and physical health: Under-standing the health consequences of our relationships*. Yale University Press.
- Veloso-Besio, C., Cuadra-Peralta, A., Antezana-Saguez, I., Avendaño-Robledo, R., y Fuentes-Soto, L. (2013). Relación entre Inteligencia Emocional, Satisfacción Vital, Felicidad Subjetiva y Resiliencia en funcionarios de Educación Especial. *Estudios Pedagógicos (Valdivia)*, 39(2), 355-366. <http://dx.doi.org/10.4067/s0718-07052013000200022>
- Vicente-Galindo, M. P., López-Herrera, H., Pedrosa, I., Suárez-Álvarez, J., Galindo-Villardón, M. P., & García-Cueto, E. (2017). Estimating the effect of emotional intelligence in wellbeing among priests. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 17(1), 46-55. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ijchp.2016.10.001>
- Wang, J., Mann, F., Lloyd-Evans, B., Ma, R., & Johnson, S. (2018). Associations between loneliness and perceived social support and outcomes of mental health problems: a systematic review. *BMC psychiatry*, 18(1), 156. <http://dx.doi.org/10.1186/s12888-018-1736-5>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of personality assessment*, 52(1), 30-41.

Fecha de recepción: 18 de marzo 2021

Fecha de aceptación: 3 de mayo 2021