

# El apoyo social como un mediador de la inteligencia emocional percibida y la satisfacción vital en una muestra de profesorado

LOURDES REY Y NATALIO EXTREMERA

Universidad de Málaga



## Resumen

*El presente estudio analiza el papel del apoyo social percibido como un posible mediador en la relación entre inteligencia emocional percibida (IEP) y la satisfacción con la vida en una muestra de 123 profesores, con edades comprendidas entre los 21 y 65 años. La muestra cumplimentó una escala de inteligencia emocional percibida, un instrumento de apoyo social y la escala de satisfacción con la vida junto con datos socio-demográficos. Como se esperaba, la IEP del profesorado se relacionó positivamente con mayores niveles de satisfacción vital así como con una mayor percepción de apoyo social tanto cuantitativo como cualitativo. Además, los resultados de los análisis de mediación múltiple indicaron que la IEP tenía un efecto significativo directo, pero también indirecto (a través del apoyo social cuantitativo), sobre la satisfacción vital del profesorado. El presente estudio contribuye a la comprensión de los procesos subyacentes implicados en cómo las personas con más IEP presentan mejor bienestar. Finalmente, se discuten aportaciones de estos resultados para su aplicación en futuros programas de intervención para la mejora del bienestar subjetivo.*

*Palabras clave:* Apoyo social, inteligencia emocional percibida, profesores, satisfacción vital.

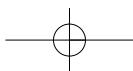
## Social support as mediator of perceived emotional intelligence and life satisfaction in a sample of teachers

### Abstract

*The present study examined the role of social support as potential mediator between perceived emotional intelligence (PEI) and life satisfaction in a sample of 123 Spanish teachers, with ages ranging from 21-65 years. Data were collected using three self-report measures: Perceived Emotional Intelligence Scale, Social Support Questionnaire and Satisfaction with life Scale, together with demographic information. As expected, PEI scores showed positive associations with life satisfaction and with both quantitative and qualitative social support. Furthermore, the results of multiple path analyses testing for a mediation model indicated that PEI scores had a significant direct effect, though also indirect (via quantitative social support), on life satisfaction. The present study contributes to an emerging understanding of the underlying processes involved in how people with higher PEI show better psychological well-being. Finally, implications of the present findings for future research and potential intervention for increasing subjective well-being in teachers are discussed.*

*Keywords:* Social support, perceived emotional intelligence, teachers, life satisfaction.

*Correspondencia con los autores:* Lourdes Rey Peña. Universidad de Málaga. Facultad de Psicología Campus de Teatinos s/n. 29071. Málaga. Tel.: (34) 952 132430. E-mail: lrey@uma.es  
Original recibido: 12/12/2010. Aceptado: 05/04/2011



## INTRODUCCIÓN

La emergente corriente de la psicología positiva, entendida como una aproximación novedosa al estudio del funcionamiento individual y social de las personas, ha acaparado la atención de los investigadores en la última década (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000). Se trata de una aproximación que focaliza su atención en el análisis de las características de las personas que desarrollan un funcionamiento individual y social óptimo en diferentes dominios de sus vidas (Bandura, 2011). De acuerdo con este planteamiento, las personas presentan una serie de virtudes y fortalezas psicológicas operacionalizadas en sistemas de creencias positivos, rasgos de personalidad diferenciales, estilos estables de pensamiento, y un conjunto de competencias sociales y emocionales, que ayudarían a afrontar el efecto negativo de los estresores cotidianos, fomentando el bienestar y ayudando a evitar la aparición de problemas psicológicos (Vázquez y Hervás, 2009). De acuerdo con diversos autores, una de esas dimensiones personales que podría ejercer un papel significativo en la presencia/ausencia de bienestar en las personas podría ser la inteligencia emocional (Fernández-Berrocal y Extremera, 2009; Salovey, Mayer y Caruso, 2002).

La inteligencia emocional ha sido un campo de estudio científico bastante fructífero en los últimos veinte años (Mayer, Roberts y Barsade, 2008). Gran parte de las evidencias acumuladas han estado focalizadas en conocer el papel de las habilidades emocionales integradas en el concepto de inteligencia emocional como predictores significativos de la salud mental, social, y física de las personas (Martins, Ramalho y Morin, 2010). En términos generales, es ampliamente aceptada en la comunidad científica la conceptualización de la inteligencia emocional realizada por Mayer y Salovey (1997) y que la concibe como la habilidad para percibir con seguridad, evaluar y expresar emociones; la habilidad para acceder y generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover el crecimiento intelectual y emocional (Mayer y Salovey, 1997). Los autores proponen que los individuos varían en su habilidad para procesar la información de naturaleza emocional y en su capacidad para utilizar este procesamiento emocional en la toma de decisiones de su vida cotidiana. De acuerdo con esta idea, aquellos individuos con alta capacidad en estas habilidades emocionales deberían experimentar mayores niveles de bienestar psicológico y una visión permanente más positiva de la vida (Salovey, 2006; Van Heck y Den Oudsten, 2008). El objetivo del presente estudio es comprobar el posible papel mediador de un mecanismo de tipo interpersonal, el apoyo social, que podría mediar el vínculo existente entre la inteligencia emocional y un indicador de bienestar psicológico tal como la satisfacción vital de las personas.

### Inteligencia emocional y satisfacción vital de las personas

La inteligencia emocional (IE) ha sido considerada una dimensión importante del funcionamiento interpersonal así como del bienestar y del crecimiento personal (Mayer y Salovey, 1997). Estas afirmaciones han sido avaladas por diversas investigaciones empíricas que han demostrado de forma fiable que los niveles de IE están asociados a mayores puntuaciones en optimismo (Extremera, Durán y Rey, 2007), mayores niveles de salud física y mental (Extremera y Fernández-Berrocal, 2006), mayor autoestima (Schutte, Malouff, Simunek, Hollander y McKenley, 2002), así como mayores niveles de bienestar hedónico y eudemónico (Augusto, Pulido-Martos y López-Zafra, 2011; Extremera, Ruiz-Aranda, Pineda-Galán y Salguero, 2011). Por otro lado, bajos niveles en IE se han asociado a niveles más elevados de comportamientos agresivos, un mayor consumo de alcohol y drogas y una mayor tasa de conductas conflictivas y de antagonismo social (ver Mayer *et al.*, 2008, para una revisión). En la última década, la investigación se ha centrado principalmente en el análisis de las asociaciones directas entre la IE evaluada con medidas auto-informadas, lo que se conoce como Inteligencia Emocional Percibida (IEP), y diferentes indicadores de bienestar psicológico (Fernández-Berrocal y Extremera,

2008). En este sentido, cabe resaltar los estudios centrados en analizar las relaciones directas entre estas habilidades emocionales y los niveles de satisfacción con la vida de las personas (Augusto, López-Zafra, Martínez de Antoñana, y Pulido, 2006; Extremera y Fernández-Berrocal, 2005; Palmer, Donaldson, y Stough, 2002). Dentro de la psicología positiva, la evaluación global de la calidad de vida de las personas, también denominada satisfacción vital, es uno de los indicadores más utilizados para examinar el componente cognitivo del bienestar subjetivo (Pavot y Diener, 2008). El concepto de satisfacción vital es definido como un juicio evaluativo consciente en el que la persona valora el grado en que su experiencia vital satisface sus deseos y necesidades físicas, sociales y psicológicas (Pavot y Diener, 1993). Tales necesidades pueden existir en diferentes dominios de la vida, incluido el laboral. Así, se considera que el entorno y las características laborales ejercen múltiples efectos sobre la satisfacción vital de las personas no sólo por ser fuente de ingreso que ayuda a cumplir necesidades personales, sino porque además supone la dedicación e inversión de gran cantidad de horas a lo largo del día (Kossek y Lambert, 2005). Por esta razón, en esta ocasión hemos utilizado una muestra de perfil laboral, como son los profesionales docentes, para conocer las relaciones que las habilidades emocionales tienen sobre este juicio valorativo de la calidad de nuestras vidas.

No obstante, más allá de las vinculaciones directas entre IEP y satisfacción vital, se han hipotetizado otros mecanismos potenciales a través de los cuales estas habilidades emocionales podrían mejorar los niveles de bienestar y el afrontamiento adaptativo de las personas (Matthews, Zeidner y Roberts, 2002). Uno de esos mecanismos podría ser el apoyo social (Salovey, Bedell, Detweiler y Mayer, 1999).

#### Apoyo social como potencial mediador

En líneas generales, el apoyo social puede definirse como la obtención de ciertos recursos sociales del ambiente, que el individuo dispone en caso de que los necesite, y que ayudan a reducir el impacto del estrés (Pierce, Sarason, y Sarason, 1996). La evaluación del apoyo social ha atendido tanto a sus características cuantitativas (tamaño y disponibilidad de la red social) como cualitativas (satisfacción con los contactos sociales recibidos) (Sarason, Levine, Basham, y Sarason, 1983).

En este sentido, existen numerosas evidencias empíricas que demuestran que el apoyo social, tanto cualitativo como cuantitativo, está asociado positivamente a diversos indicadores de bienestar, mayor salud mental o menores niveles de estrés y enfermedades psicopatológicas (Cohen y Syme, 1985; Schwarzer y Leppin, 1991; Wills y Fegan, 2001). Así, el apoyo social parece jugar un papel crítico en el afrontamiento positivo y saludable de los individuos (Barrón y Chacón, 1992; Stroebe y Stroebe, 1996), encontrándose literatura que constata su influencia sobre la satisfacción vital de las personas (Kaufman, Kosberg, Leeper y Tang, 2010; Wan, Jaccard y Ramey, 1996). Además, se han encontrado diversas evidencias sobre el papel mediador del apoyo social en las relaciones entre diferencias individuales e indicadores de ajuste y desajuste psicológico (Dougall, Hyman, Hayward, McFeeley y Baum, 2001; Newsom y Schulz, 1996; Trunzo y Pinto, 2003). Por este motivo, cabe pensar que el apoyo social, entendido como la cantidad de apoyo recibido así como la satisfacción con la ayuda en caso de necesidad, sería un mecanismo mediador explicativo de la relación entre IE y bienestar. En concreto, las personas con más IE tendrían mayores posibilidades de construir, mantener y confiar más en sus redes sociales, lo que, a su vez, aumentaría las posibilidades de beneficiarse del efecto positivo que unas redes sociales sólidas y de apoyo tienen sobre el bienestar personal (Salovey *et al.*, 1999).

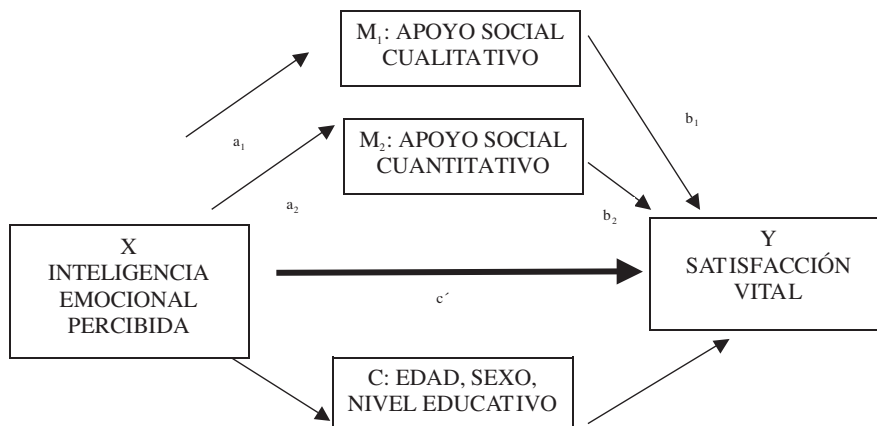
Nuestro objetivo en el presente trabajo será examinar esa posibilidad. Existen diversas razones para considerar un modelo mediacional múltiple en el que la IEP influye sobre la satisfacción vital a través del apoyo social cuantitativo y cualitativo. En primer lugar, la inteligencia emocional está asociada a mayores niveles de apoyo social, tanto en el núme-

ro de amigos como en la satisfacción de la ayuda recibida (Gallagher y Vella-Brodrick, 2008; Montes-Berges y Augusto, 2007). En segundo lugar, existe amplia literatura que demuestra que el apoyo social, referido tanto a la cantidad de amigos como a la satisfacción con su ayuda, es un predictor significativo de los niveles de satisfacción vital (Kaufman *et al.*, 2010; Wan *et al.*, 1996). En tercer lugar, existen evidencias que sugieren que las personas con bajos niveles de IE experimentan menores niveles de felicidad y satisfacción con sus vidas, tanto en muestras adultas como adolescentes (Augusto *et al.*, 2006; Extremera, Durán y Rey, 2007). Estos hallazgos apoyan los criterios necesarios para considerar el apoyo social como un potencial mediador (Baron y Kenny, 1986). Finalmente, diversas investigaciones han demostrado que las variables socio-demográficas como la edad y el sexo están asociadas a niveles diferenciales tanto en IE (Extremera, Fernández-Berrocal y Salovey, 2006) como en bienestar emocional (Atienza, Balaguer y Garcia-Merita, 2003), por lo que en el presente estudio estos factores serán controlados como covariables para evitar su posible efecto en la relación entre IE, apoyo social y bienestar. Igualmente, dado que la muestra está compuesta por profesores de diferentes categorías profesionales, y el nivel educativo en el que se imparte docencia puede requerir distintas demandas laborales o una percepción de apoyo social diferenciada, (Beer y Beer, 1992), también se controló en los análisis la categoría profesional del profesorado.

Como Salovey *et al.* (1999) sugieren, las personas con altos niveles de IE pueden estar mejor equipados para conectar socialmente con los demás y tener mayor acceso a una amplia red de apoyo social. Estos individuos podrían disponer de estos recursos sociales en momentos de estrés y malestar, permitiéndoles sentirse mejor y más felices que aquellos otros sujetos con bajos niveles de IE. Los profesionales docentes son una muestra no exenta de padecer estrés y el apoyo social se ha visto como un factor protector del desajuste laboral y personal y promotor del bienestar subjetivo (Brouwers, Evers y Tomic, 2001; Greenglass, Burke y Konarski, 1997). Por tanto, más allá de las constatadas asociaciones directas entre IEP, apoyo social y satisfacción vital, nuestro objetivo en este trabajo es comprobar un modelo mediacional para examinar nuevas vías de análisis entre las diferencias individuales en dimensiones personales (inteligencia emocional percibida) y del entorno (apoyo social) y su repercusión en la calidad de vida del profesorado (su satisfacción vital). En la figura 1 se presenta un modelo ilustrando el posible papel del apoyo social como mecanismo explicativo que podría mediar la influencia de la IEP sobre la satisfacción vital de estos profesionales de la enseñanza.

FIGURA 1

*Modelo de mediación múltiple: la variable independiente X (Inteligencia Emocional Percibida) influye directamente sobre la variable dependiente Y (Satisfacción vital) ( $c'$ ) o indirectamente vía  $M_1$  (Apoyo Social Cualitativo) o  $M_2$  (Apoyo Social Cuantitativo) ( $a$  y  $b$ ). La influencia de las dimensiones edad, sexo y niveles educativo ( $C$ ) son controladas en la relación*



Teniendo en cuenta la literatura revisada, en este trabajo nos planteamos, en primer lugar, examinar las relaciones entre IEP, apoyo social y satisfacción con la vida en una muestra de profesores de diferentes especialidades. Segundo, consistente con el modelo mediacional múltiple propuesto, se examinó si el apoyo social cualitativo y cuantitativo mediaba la influencia de la IEP sobre la satisfacción vital. De acuerdo con investigaciones previas (Augusto *et al.*, 2006; Gallagher y Vella-Brodrick, 2008), se hipotetiza que la IEP correlacionará positivamente con los niveles de apoyo social, cuantitativo y cualitativo, y con la satisfacción vital informada por el profesorado. Además, en base a la literatura revisada (Kaufman *et al.*, 2010), es esperable encontrar una asociación significativa entre apoyo social cualitativo y cuantitativo y satisfacción vital. Finalmente, en línea con la propuesta mediacional (Salovey *et al.*, 1999), se hipotetiza que la relación entre IEP sobre satisfacción vital sea mediada por los niveles de apoyo social percibido por el profesorado una vez controlado el efecto de variables como la edad, el sexo y la categoría profesional.

## MÉTODO

### Procedimiento

En la recogida de datos participaron voluntariamente estudiantes de Psicología de la Universidad de Málaga que desarrollaban en ese momento prácticas formativas en diferentes centros educativos. Su colaboración se valoró en la parte práctica de una de las asignaturas que cursaban y que estaba vinculada a la temática de estudio. Los alumnos fueron los encargados de entregar y recoger la batería de escalas respondidas por los docentes, de forma anónima y voluntaria, entre los meses de Marzo y Junio.

### Muestra

La muestra estaba compuesta por 123 profesores que trabajan en diferentes niveles educativos: educación infantil (28.5%), primaria (31.7%) y secundaria (35.8%) en la provincia de Málaga (23.6% varones y 76.4% mujeres). La edad media fue de 39.86 años (*D.S.* = 9.66; rango 21-65 años). El 65% de los docentes estaba casado, un 32.5% estaba soltero, un 1.6% tenía pareja de hecho y un 0.8% estaba divorciado. Llevaban trabajando en el ámbito docente una media de 13 años y 7 meses. La experiencia media como docente en el cuerpo de profesorado era de 8 años y 7 meses. Con respecto al tipo de contrato, un 88.5% de los docentes eran funcionarios, mientras el 18.4% eran interinos. Finalmente, el 66.7% del profesorado se encontraba ejerciendo su profesión docente en un centro público, mientras el 33.3% lo hacía en un centro de enseñanza concertado.

### Instrumentos

#### *Inteligencia emocional percibida*

Para evaluar la IEP se utilizó la versión castellana del *Wong and Law's Emotional Intelligence Scale* (WLEIS; Wong y Law, 2002; Fernández-Berrocal, Pérez, Repetto, y Extremera, 2004). Está compuesta por 16 ítems con una escala tipo Likert de 7 puntos y evalúa el nivel de inteligencia emocional percibida (*i.e.* "Conozco siempre las emociones de mis amigos a través de sus comportamientos"). Aunque es posible diferenciar cuatro sub-dimensiones (percepción intrapersonal, percepción interpersonal, asimilación y regulación emocional), para los objetivos del presente estudio se computo la puntuación total en IE. En el presente estudio, la consistencia interna para la escala total fue de .90, similar a la obtenida en el estudio original (Wong y Law, 2002).

#### *Cuestionario de Apoyo Social*

El *Social Support Questionnaire* (SSQ-6; Sarason, Sarason, Shearin y Pierce, 1987) es un cuestionario que evalúa dos aspectos del apoyo social a través de 6 ítems, un aspecto más

cuantitativo, que tiene que ver con el número de fuentes de apoyo que podrían ayudarnos si fuera necesario (rango de 0 a 9) (*i.e.* “Nº de personas con las que cuenta usted para ayudarle a sentirse más relajado cuando está bajo tensión o presión”) y un segundo aspecto, más cualitativo, que tiene que ver con el grado de satisfacción con el apoyo social que el individuo recibe (rango de 0 a 6) (*i.e.* “Marque el grado de satisfacción general que tiene usted con el apoyo recibido cuando quiere contar con alguien para distraerse de sus preocupaciones cuando se siente agobiado”). La consistencia interna oscila entre .90 y .93 para ambas escalas, siendo éstas relativamente independientes (Sarason *et al.*, 1987). En este estudio la consistencia interna para la escala de apoyo social cualitativo fue de .96 y para el apoyo social cuantitativo fue de .91.

### *Satisfacción vital*

La escala de satisfacción con la vida (SWLS; Diener, Emmons, Larsen y Griffin, 1985; adaptación española de Atienza *et al.*, 2003) es una medida de 5 ítems compuesta por una escala Likert de 7 puntos que evalúa el grado percibido de satisfacción con la vida (*i.e.* “Hasta ahora he conseguido las cosas que para mí son importantes en la vida”). Diener *et al.* (1985) informaron de una elevada validez convergente y divergente y una alta consistencia interna ( $\alpha = .87$ ). La validación al castellano de la escala presenta propiedades psicométricas similares a la versión anglosajona (Atienza *et al.*, 2003). El valor de fiabilidad en este estudio fue de .85.

## RESULTADOS

### Análisis descriptivos

En la tabla I aparecen las correlaciones, medias, desviaciones típicas y fiabilidades de las variables utilizadas en este estudio.

TABLA I  
*Medias, desviaciones típicas, fiabilidades y correlaciones entre las medidas evaluadas*

	M	S.D.	$\alpha$	1	2	3	4
1. Inteligencia Emocional	3.34	.61	.90	—			
2. Apoyo social cuantitativo	3.53	.69	.91	.29**	—		
3. Apoyo social cualitativo	2.85	.47	.96	.27**	.22*	—	
4. Satisfacción vital	4.65	1.28	.85	.43**	.36**	.28**	—

Nota: \*  $p < 0.05$ ; \*\*  $p < 0.01$ .

Como se puede apreciar en la tabla I, la IEP se relacionó significativa y positivamente con el número de apoyo social y la satisfacción del apoyo social recibido así como con la satisfacción vital. Por otro lado, tal como era esperable, mayor número de apoyo social cualitativo y cuantitativo se asociaba positivamente con una mayor satisfacción vital en el profesorado.

### Análisis mediacionales

De acuerdo con las directrices generales planteadas por Baron y Kenny (1986) para el establecimiento de un modelo teórico de mediación, deben cumplirse cuatro condiciones. Primero, el predictor (IEP) debe estar relacionado con la variable dependiente (satisfacción vital). Segundo, el predictor debe estar relacionado con el potencial mediador (apoyo social cualitativo y cuantitativo). Tercero, el mediador debe relacionarse con la variable dependiente una vez controlado el efecto del predictor. Cuarto, el efecto del predictor sobre la variable dependiente debe reducirse cuando el efecto del mediador es

**TABLA II**  
*Análisis de los efectos mediacionales múltiples del apoyo social cualitativo y cuantitativo sobre la relación entre inteligencia emocional percibida y satisfacción vital mediante el método bootstrapping (5000 bootstrap samples)*

Variable Independiente (VI)	Mediadores	Variable dependiente (VD)	Efecto de la VI a los mediadores (a)	Efecto directo de los mediadores a la VD (b)	Efecto Total (c)	Efecto Directo (c')	Efecto indirecto (c-c')	Efecto de las covariables sobre VD	Intervalo de Confianza (IC) 95% (inferior y superior)
<b>IEP</b>		Satisfacción vital	.16**	.12**	0.03*	Sexo: -0.05 (ns) Edad: -0.01* Categoría profesional: -0.00 (ns)			
	<i>Apoyo social cualitativo</i>		.13**	.08	0.01				-0.005 – 0.062
	<i>Apoyo social cuantitativo</i>		.24**	.09*	0.02*				0.004 – 0.069

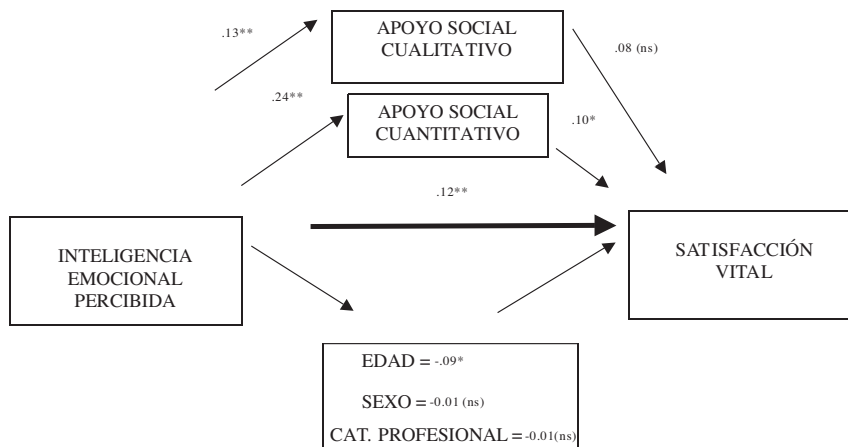
Notas: \*  $p < 0.05$ , \*\*  $p < 0.01$ .

controlado. Cuando el efecto del predictor se reduce hasta alcanzar niveles de no significación, se considera que el efecto de mediación es total. Cuando su efecto se reduce pero todavía se mantiene significativo, se considera una mediación parcial. Dado que el tamaño muestral no era demasiado grande, seguimos las recomendaciones de MacKinnon, Lockwood y Williams (2004) y usamos el procedimiento *bootstrapping* no paramétrico con 5000 repeticiones para estimar los intervalos de confianza del 95% y verificar el efecto mediador múltiple de las dimensiones de apoyo social cualitativo y cuantitativo. Este método se ha diseñado específicamente para obtener conclusiones fiables y válidas en estudios donde los tamaños muestrales no son grandes y, por tanto, donde no puede ser asumida la asunción de normalidad multivariable (Preacher y Hayes, 2004). Además, este método permite realizar análisis de mediación múltiple incluyendo varios mediadores de forma simultánea así como permite controlar el posible efecto de otras covariables. Al igual que el test de Sobel, el procedimiento *bootstrapping* determina si el efecto indirecto de los mediadores es significativamente diferente de cero. Si el intervalo de confianza del efecto indirecto no incluye el 0, entonces el efecto indirecto es significativo y, por tanto, se puede afirmar que la mediación existe. Para ello se utilizó la macro de SPSS proporcionada por Preacher y Hayes (2004).

Utilizando dicha macro para realizar análisis de mediaciones múltiples con dos mediadores (apoyo social cualitativo y cuantitativo) y controlando el efecto de tres covariables (edad, sexo y categoría profesional) encontramos los resultados que aparecen en la tabla II.

De las tres covariables introducidas en el modelo final, la edad mostró su influencia significativa en la relación entre IEP y bienestar, cuyo efecto fue controlado. El efecto indirecto del apoyo social cuantitativo se encontraba entre 0.004 y 0.069 con un intervalo de confianza del 95%. Ya que el cero no se encontraba dentro de ese intervalo de confianza, los hallazgos sugieren que el efecto indirecto a través del apoyo social cuantitativo fue significativo ( $p < .05$ ), indicando la presencia de mediación parcial del apoyo social sobre la relación entre IEP y satisfacción vital. En cambio para el apoyo social cualitativo, los análisis mediacionales múltiples mostraron que el efecto indirecto de la dimensión apoyo social cualitativo sobre la satisfacción vital no era significativo y su intervalo de confianza al 95% se situaban entre -0.005 y 0.062. Puesto que el cero se encontraba dentro de ese intervalo de confianza, los hallazgos no apoyan la hipótesis de la presencia de efectos mediacionales del apoyo social cualitativo en la relación entre IEP y satisfacción vital. El modelo final obtenido aparece en la figura 2.

FIGURA 2  
Modelo de mediación múltiple del apoyo social sobre la relación entre la inteligencia emocional percibida y la satisfacción vital controlando edad, sexo y categoría profesional





## DISCUSIÓN

El presente trabajo replica otros hallazgos en el campo de la IE, analizando el papel que estas habilidades emocionales y el apoyo social juegan sobre los niveles de satisfacción vital en el profesorado (Augusto *et al.*, 2006). Además, extiende resultados previos al encontrar evidencias de que los recursos sociales de apoyo aparecen como un mecanismo subyacente que explica la relación entre IEP y satisfacción vital.

Consistente con estudios previos realizados en la literatura tanto en adultos como en adolescentes (Augusto *et al.*, 2006; Extremera *et al.*, 2007; Palmer *et al.*, 2002), el presente trabajo encontró que los niveles de IE se asociaban a mayores puntuaciones en satisfacción vital en el profesorado. Varios autores han apuntado previamente la importancia de percibir, comprender los sentimientos y saber regular las emociones propias y ajenas como una faceta del procesamiento emocional para mejorar nuestro bienestar emocional y personal (Salovey *et al.*, 1999; Van Heck y Den Oudsten, 2008). Nuestros hallazgos van en línea con este planteamiento.

Igualmente, encontramos que aquel profesorado con mayor IEP también indicaba poseer mayores recursos sociales disponibles y una mayor satisfacción con el uso de los mismos en el momento que lo requerían. Estos resultados confirman evidencias previas de que la IE correlaciona positivamente con un mayor apoyo social cualitativo y cuantitativo (Gallagher y Vella-Brodrick, 2008; Montes-Berges y Augusto, 2007) y se extiende también esta asociación al colectivo docente. Como Schutte *et al.* (2001) sugieren, parece razonable asumir que unos niveles altos en IE podrían facilitar una red mayor de amistades y de relaciones interpersonales y permitir disfrutar de un mayor grado de satisfacción con ese apoyo, ayudándoles en momentos de necesidad y potenciando la percepción de bienestar (Schutte *et al.*, 2001).

Por otro lado, los resultados de los análisis mediacionales múltiples indicaron que la IEP tenía una influencia tanto directa como indirecta, vía apoyo social cuantitativo, sobre la satisfacción vital. En línea con la literatura previa que ha mostrado ampliamente el vínculo entre apoyo social e indicadores de salud y bienestar (Pierce *et al.*, 1996; Wills y Fegan, 2001), el apoyo social cuantitativo se asoció significativamente con la satisfacción vital del profesorado. Además, la cantidad de apoyo social mostró ser un mediador parcial de la relación entre IEP y satisfacción vital. Este resultado es consistente con estudios previos que han mostrado que el apoyo social tiene un efecto positivo como variable mediadora entre dimensiones individuales e indicadores de ajuste psicológico (Dougall *et al.*, 2001; Newsom y Schulz, 1996; Trunzo y Pinto, 2003). Sin embargo, aunque los resultados mostraron que la IEP se asociaba a mayores puntuaciones en la satisfacción del apoyo social recibido y éste, a su vez, se relacionaba con puntuaciones más altas en satisfacción vital, los análisis no encontraron apoyo para el papel mediador del apoyo social cualitativo. Así pues, la relación entre IEP y satisfacción vital es directa, sin mediación de la calidad del apoyo social recibido.

De forma conjunta, los resultados sugieren que la cantidad de apoyo social del docente media el efecto de la IEP sobre la satisfacción vital a través de un proceso complejo. El profesorado que posee altos niveles de habilidades emocionales tiene más redes sociales y se encuentra más satisfecho con su vida (Salovey *et al.*, 1999). Igualmente, esa red social sólida y de ayuda juega un papel importante en el proceso de afrontamiento psicológico y en el bienestar emocional (Pierce *et al.*, 1996). Así pues, el profesorado que posee mayor cantidad de apoyo social podría experimentar mayor satisfacción en diferentes áreas de su vida, comparado con el profesorado que dispone de escasos recursos interpersonales. Finalmente, los docentes con altos niveles de IE podrían disponer de mayores relaciones interpersonales y beneficiarse de ellas en caso de necesidad lo que, de hecho, podría promover su satisfacción global con sus vidas. En cierto sentido, nuestros hallazgos proporcionan evidencias de que la IEP influye más positivamente sobre la satisfacción vital gracias a una red más amplia de apoyo social.

### Implicaciones prácticas del estudio

Nuestros hallazgos pueden ser de interés no solo para desarrollar modelos teóricos o comprender mejor el vínculo entre habilidades emocionales y satisfacción vital, sino especialmente para desarrollar programas de intervención sobre psicología positiva validados que fomenten el bienestar personal (Sin y Lyubomirsky, 2009) y laboral (Salanova y Schaufeli, 2009). Así pues, los próximos programas de intervención dirigidos al ámbito profesional podrían integrar aspectos de IE y de apoyo social dentro de sus contenidos, al ser elementos claves en el mantenimiento de emociones positivas y de bienestar. En términos de intervención, los docentes podrían ser entrenados en estrategias emocionales relacionadas con la percepción, comprensión y regulación de situaciones interpersonales que les ayudarían a conectar mejor socialmente con los demás y tener más amistades, lo que a su vez ayudaría a incrementar sus sentimientos de satisfacción vital. Expandiendo los resultados presentados, futuros trabajos deberían demostrar que estas dos dimensiones, la IE y el apoyo social, también implementan un papel decisivo en la reducción de indicadores de malestar laboral tales como el *burnout* y en el mantenimiento de actitudes positivas hacia el trabajo tales como el *engagement*.

### Limitaciones del estudio

Finalmente, es necesario mencionar algunas de las limitaciones del presente estudio. En primer lugar, hemos utilizado una medida auto-informada para evaluar los niveles de IE. Aunque son instrumentos ampliamente utilizados en la literatura, la utilización de medidas de ejecución tales como el MSCEIT (Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test; Mayer, Salovey y Caruso, 2002) ayudarían a conocer no sólo la importancia de la percepción en las habilidades emocionales sino la importancia del conocimiento de esas estrategias y su relación con el apoyo social y el bienestar. Igualmente, la escala de apoyo social utilizada es genérica y es posible que los resultados pudieran haber sido diferentes si hubiéramos utilizado escalas de apoyo social específicas del contexto laboral. Igualmente, es posible que el apoyo social cualitativo tenga un papel importante en el bienestar pero que, tal como plantean algunos trabajos, su importancia sea significativa especialmente en momentos de alto estrés (Frese, 1999). En este sentido, futuros trabajos deberían abordar específicamente el papel moderador de la IE y el apoyo social sobre el bienestar con niveles bajos y altos de estrés. Igualmente, dada la especificidad de la muestra y su tamaño, es necesario llevar a cabo futuros estudios con poblaciones más amplias y heterogéneas en lo referente a categorías profesionales para generalizar nuestros resultados. Por ejemplo, si como confirman algunas investigaciones los niveles de estrés y *burnout* son mayores en los profesores de educación secundaria (Mariana y Herruzo, 2004), es posible que sea en esta categoría profesional donde unos niveles altos en IE y de apoyo social sean significativamente más relevantes para reducir el desajuste psicológico y fomentar el bienestar, comparado con otras categorías profesionales, a priori, menos estresantes como la educación infantil y/o primaria. Estas interesantes cuestiones deberían ser abordadas en futuros trabajos.

Por otro lado, aunque nuestros datos proporcionan evidencias para un modelo mediacional, la naturaleza transversal de nuestro diseño hace imposible determinar la direccionalidad de cualquier relación causal entre las variables. Estudios de corte longitudinal o experimental ayudarían a clarificar y constatar las relaciones causales propuestas en este estudio, aunque las relaciones longitudinales encontradas entre IE y bienestar (Extremera, Salguero y Fernández-Berrocal, 2011) y entre IE y funcionamiento interpersonal (Brackett, Rivers, Shiffman, Lerner y Salovey, 2006) sugieren una línea secuencial similar a la planteada. Además, es importante subrayar que la muestra está basada en profesionales docentes que han participado voluntariamente en el estudio, futuros trabajos deberían aplicar diseños aleatorios, seleccionar otros grupos profesionales o uti-

lizar muestras con problemas clínicos, lo que aumentaría el grado de generalización de nuestros hallazgos a poblaciones más amplias.

## CONCLUSIONES DEL ESTUDIO

No obstante, a pesar de estas limitaciones, nuestro trabajo aporta algunas evidencias empíricas sobre la relación directa entre IEP y la satisfacción vital, y especialmente su importancia en la creación de relaciones interpersonales en nuestro entorno, lo cual mejora, indirectamente, los niveles de bienestar. Estos hallazgos apoyan la inclusión de las habilidades emocionales y el fomento de las redes sociales fuera y dentro del entorno laboral como elementos importantes en los esfuerzos de promoción del bienestar psicológico y laboral dentro de los futuros programas de psicología positiva aplicados al ámbito profesional.

## Referencias

- ATIENZA, F., BALAGUER, I. & GARCIA-MERITA, M. (2003). Satisfaction with Life Scale: Analysis of factorial invariance across sexes. *Personality and Individual Differences*, 35, 1255-1260.
- AUGUSTO, J. M., LÓPEZ-ZAFRA, E., MARTÍNEZ DE ANTOÑANA, R. & PULIDO, M. (2006). Perceived emotional intelligence and life satisfaction among university teachers. *Psicobema*, 18, 152-157.
- AUGUSTO, J. M., PULIDO-MARTOS, M. & LÓPEZ-ZAFRA, E. (2011). Does Perceived Emotional Intelligence and Optimism/Pessimism Predict Psychological Well-being? *Journal of Happiness Studies*, 12, 463-474.
- BANDURA, A. (2011). A social cognitive perspective on positive psychology. *Revista de Psicología Social*, 26, 7-20.
- BARON, R. M. & KENNY, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychology research: Conceptual, strategic and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- BARRÓN, A. & CHACÓN, F. (1992). Apoyo social percibido: su efecto protector frente a los acontecimientos vitales estresantes. *Revista de Psicología Social*, 7, 53-59.
- BEER, J. & BEER, J. (1992). Burnout and stress, depression, and self-esteem of teachers. *Psychological Reports*, 71, 1331-1336.
- BRACKETT, M. A., RIVERS, S. E., SHIFFMAN, S., LERNER, N. & SALOVEY, P. (2006). Relating emotional abilities to social functioning: A comparison of self-report and performance measures of emotional intelligence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 780-795.
- BROUWERS, A., EVERS, W. & TOMIC, W. (2001). Self-efficacy in eliciting social support and burnout among secondary school teachers. *Journal of Applied Social Psychology*, 31, 1474-1492.
- COHEN, S. & SYME, S. L. (Eds.) (1985). *Social support and health*. San Diego, CA: Academic Press.
- DIENER, E., EMMONS, R. A., LARSEN, R. J. & GRIFFIN, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- DOUGALL, A. L., HYMAN, K. B., HAYWARD, M. C., MCFEELEY, S. & BAUM, A. (2001). Optimism and traumatic stress: The importance of social support and coping. *Journal of Applied Social Psychology*, 31, 223-245.
- EXTREMER, N., DURÁN, A. & REY, L. (2007). Perceived emotional intelligence and dispositional optimism-pessimism: Analyzing their role in predicting psychological adjustment among adolescents. *Personality and Individual Differences*, 42, 1069-1079.
- EXTREMER, N. & FERNÁNDEZ-BERROCAL, P. (2005). Perceived emotional intelligence and life satisfaction: Predictive and incremental validity using the Trait Meta-mood Scale. *Personality and Individual Differences*, 39, 937-948.
- EXTREMER, N. & FERNÁNDEZ-BERROCAL, P. (2006). Emotional intelligence as predictor of mental, social, and physical health in university students. *The Spanish Journal of Psychology*, 9, 45-51.
- EXTREMER, N., FERNÁNDEZ-BERROCAL, P. & SALOVEY, P. (2006). Spanish Version of the Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT) Version 2.0: Reliabilities, age, and gender differences. *Psicobema*, 18, 42-48.
- EXTREMER, N., RUIZ-ARANDA, D., PINEDA-GALÁN, C. & SALGUERO, J. M. (2011). Emotional intelligence and its relation with hedonic and eudaimonic well-being: A prospective study. *Personality and Individual Differences*, 51, 11-16.
- EXTREMER, N., SALGUERO, J. M. & FERNÁNDEZ-BERROCAL, P. (2011). Trait meta-mood and subjective happiness: A 7-week prospective study. *Journal of Happiness Studies*, 12, 509-517.
- FERNÁNDEZ-BERROCAL, P. & EXTREMER, N. (2008). A review of trait meta-mood research. En A. M. Columbus (Ed.), *Advances in Psychology Research* (Vol. 55, pp. 17-45). Nueva York: Nova Publishers.
- FERNÁNDEZ-BERROCAL, P. & EXTREMER, N. (2009). Inteligencia emocional y la conquista de la felicidad. En C. Vazquez & G. Hervás (Coords.), *El estudio científico del bienestar: fundamentos de una psicología positiva* (pp. 231-254). Madrid: Alianza Editorial.
- FERNÁNDEZ-BERROCAL, P., PÉREZ, J. C., REPETTO, E. & EXTREMER, N. (2004). Una comparación empírica entre cinco medidas breves de inteligencia emocional percibida. En *Proceedings of VII European Conference on Psychological Assessment* (p. 61). Málaga: European Association of Psychological Assessment.
- PRESE, M. (1999). Social support as a moderator of the relationship between work stressors and psychological disfunctioning: A longitudinal study with objective measures. *Journal of Occupational Health Psychology*, 4, 179-192.
- GALLAGHER, E. N. & VELLA-BRODRICK, D. A. (2008). Social support and emotional intelligence as predictors of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 44, 1551-1561.
- GREENGLASS, E., BURKE, R. J. & KONARSKI, R. (1997). The impact of social support on the development of burnout in teachers: Examination of a model. *Work and Stress*, 11, 267-278.
- KAUFMAN, A. V., KOSBERG, J. I., LEEPER, J. D. & TANG, M. (2010). Social support, caregiver burden, and life satisfaction in a sample of rural African, rural African American and White caregivers of older persons with dementia. *Journal of Gerontological Social Work*, 53, 251-269.

- KOSSEK, E.E. & LAMBERT, S. J. (2005). *Work and life integration: Organizational, cultural and individual perspectives*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- MACKINNON, D. P., LOCKWOOD, C. M. & WILLIAMS, J. (2004). Confidence limits for the indirect effect: Distribution of the product and resampling methods. *Multivariate Behavioral Research*, 39, 99-128.
- MARTINS, A., RAMALHO, N. & MORIN, E. (2010). A comprehensive meta-analysis of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences*, 49, 554-564.
- MATTHEWS, G., ZEIDNER, Z. & ROBERTS, R. D. (2002). *Emotional intelligence: Science and myth*. Cambridge: MIT Press.
- MAYER, J. D., ROBERTS, R. D. & BARSADE, S. G. (2008). Human abilities: Emotional intelligence. *Annual Review of Psychology*, 59, 507-536.
- MAYER, J.D. & SALOVEY, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators* (pp. 3-31). Nueva York: Basic Books.
- MAYER, J. D., SALOVEY, P. & CARUSO, D. R. (2002). *Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test: Manual*. Toronto: Multi-Health Systems.
- 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, 163-171.
- MORIANA, J. A. & HERRUZO, J. (2004). Estrés y burnout en profesores. *International Journal of Clinical and Health*, 4, 597-621.
- NEWSOM, J. T. & SCHULZ, R. (1996). Social support as a mediator in the relation between functional status and quality of life in older adults. *Psychology and Aging*, 11, 34-44.
- PALMER, B., DONALDSON, C. & STOUGH, C. (2002). Emotional intelligence and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 33, 1091-1100.
- PAVOT, W. & DIENER, E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 5, 164-172.
- PAVOT, W. & DIENER, E. (2008). The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3, 137-152.
- PIERCE, G. R., SARASON, I. G. & SARASON, B. R. (1996). Coping and social support. En M. Zeidner & N. Endler (Eds.), *Handbook of coping: Theory, research, applications* (pp. 434-451). Nueva York: Wiley.
- PREACHER, K. J. & HAYES, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior Research Methods, Instruments & Computers*, 36, 717-731.
- SALANOVA, M. & SCHAUFELI, W. (2009). *El engagement de los empleados. Cuando el trabajo se convierte en pasión*. Madrid: Alianza Editorial.
- SALOVEY, P. (2006). Applied emotional intelligence: Regulating emotions to become healthy, wealthy, and wise. En J. Ciarrrochi, J. Forgas & J. D. Mayer (Eds.), *Emotional intelligence in everyday life: A scientific inquiry* (2ª ed., pp. 229-248). Filadelfia, PA: Psychology Press.
- SALOVEY, P., BEDELL, B. T., DETWEILER, J. B. & MAYER, J. D. (1999). Coping intelligently: Emotional intelligence and the coping process. En C. R. Snyder (Ed.), *Coping: The psychology of what works* (pp. 141-164). Nueva York: Oxford University Press.
- SALOVEY, P., MAYER, J. D. & CARUSO, D. (2002). The positive psychology of emotional intelligence. En C. R. Snyder & S. López (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 159-171). Nueva York, NY: Oxford Publisher.
- SARASON, I. G., LEVINE, H. M., BASHAM, R. B. & SARASON, B. R. (1983). Assessing social support: The social support questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 127-139.
- SARASON, I. G., SARASON, B. R., SHEARIN, E. N. & PIERCE, G. R. (1987). A brief measure of social support: Practical and theoretical implications. *Journal of Social and Personal Relationships*, 4, 497-510.
- SCHUTTE, N. S., MALOUFF, J. M., BOBIK, C., CONSTON, T., GREESON, C., JEDLICKA, C., RHODES, E. & WENDORF, G. (2001). Emotional intelligence and interpersonal relations. *Journal of Social Psychology*, 141, 523-536.
- SCHUTTE, N. S., MALOUFF, J., SIMUNEK, M., HOLLANDER, S. & MCKENLEY, J. (2002). Characteristic emotional intelligence and emotional well-being. *Cognition and Emotion*, 16, 769-785.
- SCHWARZER, R. & LEPPIN, A. (1991). Social support and health: A theoretical and empirical overview. *Journal of Personal and Social Relationships*, 8, 99-127.
- SELIGMAN, M. & CSIKSZENTMIHALYI, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- SIN, N. L. & LYUBOMIRSKY, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65, 467-487.
- STROEBE, W. & STROEBE, M. (1996). The social psychology of social support. En T. Higgins & W. Kruglanski: *Social psychology: Handbook of basic principles* (pp. 597-622). Nueva York: The Guilford Press.
- TRUNZO, J. J. & PINTO, B. M. (2003). Social support as a mediator of optimism and distress in breast cancer survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74, 805-811.
- VAN HECK, G. L. & DEN OUDSTEN, B. L. (2008). Emotional intelligence: Relationship to stress, health, and well-being. En A. Vingerhoets, I. Nyklicek & J. Denollet (Eds.), *Emotion regulation. Conceptual and clinical issues* (pp. 97-121). Nueva York: Springer.
- VÁZQUEZ, C. & HERVÁS, G. (2009). *La ciencia del bienestar: Fundamentos de una psicología positiva*. Madrid: Alianza Editorial.
- WAN, C., JACCARD, J. & RAMEY, S. (1996). The relationship between social support and life satisfaction as a function of family structure. *Journal of Marriage and the Family*, 58, 502-513.
- WILLS, T. A. & FEGAN, M. F. (2001). Social networks and social support. En A. Baum, T. A. Revenson & J. E. Singer (Eds.), *Handbook of health psychology* (pp. 209-234). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- WONG, C. & LAW, K. S. (2002). The effects of leader and follower emotional intelligence on performance and attitude: An exploratory study. *The Leadership Quarterly*, 13, 243-274.