

Inteligencia emocional y satisfacción con la vida en estudiantes universitarios

Emotional intelligence and life satisfaction in university student

Juliana Nicole Calvopiña Riera¹ (nicoleriera086@gmail.com) (<https://orcid.org/0009-0005-2311-6318>)

Paola Vanessa Escobar Becerra² (pv.escobar@uta.edu.ec) (<https://orcid.org/0009-0000-7099-4408>)

Resumen

La satisfacción con la vida es un componente del bienestar subjetivo que refleja la valoración global que una persona hace sobre su propia vida. Por su parte, la inteligencia emocional influye directamente en la adaptación social, el bienestar y desarrollo personal. Por ello, el objetivo de esta investigación fue analizar la relación entre la inteligencia emocional y la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios de una Universidad pública de Cotopaxi, motivado por la creciente prevalencia de problemas de salud mental en jóvenes, como la ansiedad y la depresión. Se empleó una metodología cuantitativa con diseño no experimental, de tipo descriptivo-correlacional y corte transversal. La muestra estuvo compuesta por 300 estudiantes mayores de 18 años. Se aplicaron los instrumentos TMMS-24 para medir inteligencia emocional y la SWLS para evaluar satisfacción con la vida. Los resultados mostraron una correlación positiva, aunque baja, entre satisfacción con la vida y las dimensiones de inteligencia emocional: percepción ($p = 0.004$), comprensión ($p < .001$), y regulación ($p < .001$). Además, se observó que la mayoría de los estudiantes presentan niveles bajos en percepción y comprensión emocional, mientras que la regulación emocional se encontró en niveles adecuados en casi la mitad de los participantes. Así también, se detectó que el 49% de los estudiantes reportaron un nivel de “poca insatisfacción” con su vida. En consecuencia, este estudio resalta la importancia de fortalecer las competencias emocionales dentro del entorno

¹ Universidad Técnica de Ambato, Ecuador

² Universidad Técnica de Ambato, Ecuador

universitario como estrategia para mejorar el bienestar subjetivo, contribuyendo así a la mejora de la calidad de vida de los estudiantes universitarios.

Abstract

Life satisfaction is a component of subjective well-being that reflects the overall assessment that a person makes of his or her own life. Emotional intelligence directly influences social adaptation, well-being and personal development. Therefore, the objective of this research was to analyze the relationship between emotional intelligence and life satisfaction in university students of a public university in Cotopaxi, motivated by the increasing prevalence of mental health problems in young people, such as anxiety and depression. A quantitative methodology with non-experimental, descriptive-correlational and cross-sectional design was used. The sample consisted of 300 students over 18 years of age. The TMMS-24 instrument to measure emotional intelligence and the SWLS to evaluate life satisfaction were applied. The results showed a positive correlation, although low, between satisfaction with life and the dimensions of emotional intelligence: perception ($p < 0.004$), understanding ($p < .001$), and regulation ($p < .001$). In addition, it was observed that most of the students present low levels in emotional perception and understanding, while emotional regulation was found at adequate levels in almost half of the participants. Also, it was detected that 49% of the students reported a level of “little dissatisfaction” with their life. Consequently, this study highlights the importance of strengthening emotional competencies within the university environment as a strategy to improve subjective well-being, thus contributing to the improvement of the quality of life of university students.

Palabras clave: bienestar subjetivo, emociones, inteligencia emocional, satisfacción con la vida

Keywords: subjective well-being, emotions, emotional intelligence, life satisfaction

Introducción

El estudio sobre el rol de las emociones en la satisfacción con la vida ha tomado gran importancia,

dado que, algunos autores mencionan su papel en la prevención de problemas de salud mental a nivel mundial (Dias y Noronha. 2022).

La inteligencia emocional se ha definido como la capacidad fundamental en el desarrollo personal y social, ya que, refleja la habilidad para manejar las emociones adecuadamente. Cabe destacar que una emoción tiende a provocar una acción; por tanto, resulta fundamental seguir una secuencia intencionada que logre dominar la impulsividad (Bisquerra, 2020).

El modelo de inteligencia emocional de Fernández et al. (2020) propone un enfoque circular compuesto por cuatro dimensiones: percepción emocional (reconocimiento de emociones), facilitación emocional (influencia de las emociones en el pensamiento), comprensión emocional (análisis e interpretación de emociones en relaciones) y regulación emocional (gestión de emociones para el bienestar personal y social).

En cuanto a la satisfacción con la vida, ofrece un concepto claro y general sobre como las personas dan valor a su existencia, diferenciando entre todo lo que ha obtenido la persona, en relación a lo que deseaba obtener. Así también, es importante reconocer cuál es la percepción individual sobre la felicidad o bienestar personal. Dentro de las dimensiones que mide la satisfacción con la vida se encuentran aspectos emocionales, psicológicos y sociales, los cuales permitirán estimar el nivel de retrospección del paciente (Martínez et al., 2004).

Según Veenhoven (1994), la satisfacción vital se define por el nivel de realización personal experimentada en diversas áreas de la vida. En primer lugar, se analizan aspectos específicos como el trabajo o el matrimonio, comparando la realidad con ciertos estándares de éxito, como la seguridad o la diversidad. Posteriormente, se considera la relevancia de cada área y los estándares aplicados, según el peso asignado a cada uno de estos elementos.

El manejo de las emociones influye significativamente en la satisfacción personal con la vida, ya que una mayor insatisfacción puede aumentar los niveles de depresión y ansiedad (Dias y Noronha, 2022). Este malestar psicológico afecta especialmente a los estudiantes universitarios, quienes enfrentan desafíos únicos en una etapa clave para su desarrollo personal y profesional (Kan et al., 2024).

Es por eso que, dentro de este contexto la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023), señala

que el 3,8% de la población mundial sufre depresión, afectando al 5% de adultos, con mayor prevalencia en mujeres (6%) que en hombres (4%), y al 5,7% de adultos mayores de 60 años. Se estima que 280 millones de personas padecen esta enfermedad, siendo la cuarta causa de muerte entre jóvenes de 15 a 29 años. Además, en algunos países, hasta el 50% de los estudiantes universitarios presentan síntomas depresivos, con un 15% que ha tenido pensamientos suicidas y un 2-3% que ha intentado suicidarse (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencias y la Cultura [UNESCO], 2024). En Ecuador, la depresión afecta principalmente a mujeres, representando el 64% de los casos. En 2015, el 73,5% de los episodios depresivos se registraron en personas entre 19 y 59 años, con 1339 casos en mujeres y 749 en hombres (Instituto Nacional de Estadística y Censos [INEC], 2017).

En relación a la ansiedad, un estudio presentado en Tiflis, Georgia, según la investigación, realizada entre jóvenes de 18 a 24 años de siete universidades estatales, uno de cada cuatro experimenta ansiedad moderada o grave, uno de cada tres muestra signos de depresión y un tercio ha considerado el suicidio al menos una vez en su vida (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF], 2023). Según la Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado (ENBIARE) realizada en México, se registró que 19.3% de la población adulta tiene síntomas de ansiedad severa, mientras que otro 31.3% reveló síntomas de ansiedad mínima o en algún grado (Instituto Nacional de Estadística y Geografía, 2021). Además, el Ministerio de Salud Pública (MSP, 2024), señala que en Ecuador se registran 700.918 atenciones con diferentes problemáticas de salud mental, resultando en un 5,2 % de la población con un diagnóstico de ansiedad.

Debido a esto, varios estudios han abordado la relación entre ambas variables, evidenciando su relevancia actual. En una investigación de campo realizada en Ecuador en el año 2024, en la cual se usó la escala de Satisfacción con la vida (SWLS) y el Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ), en una población de 150 estudiantes, se indicó que la relación entre regulación emocional y satisfacción con la vida exhibe una correlación positiva débil (Cobos y Aldaz, 2024).

Asimismo, Pantoja y Vargas (2023) realizaron un estudio en el año 2023, medido en su variable satisfacción con la vida con el instrumento (SWLS), en una población de 216 estudiantes. La variable denotó que el nivel con mayor porcentaje es ligeramente satisfecho (38.9%), seguido del

nivel de satisfacción (31,5%), y finalmente ligera insatisfacción (20.4%).

En el contexto peruano, Vilca (2021) midió la variable inteligencia emocional con la Escala rasgo de Metaconocimientos sobre el Estado de Ánimo (TMMS-24), con una población de 538 estudiantes universitarios, con edades comprendidas entre los 19 a 57 años, en la que se demostró que existe una relación moderada, directa y estadísticamente significativa entre la inteligencia emocional y la satisfacción con la vida. Por lo tanto, cuanto mayor sea la inteligencia emocional, mayor será la satisfacción con la vida.

De igual manera en el año 2024, usando la Escala rasgo de Metaconocimientos sobre el Estado de Ánimo (TMMS-24) en la variable inteligencia emocional, en una población de adultos mayores de 18 años. Se indicó que la correlación entre inteligencia emocional y satisfacción con la vida es negativa muy baja, lo que sugirió insuficiente evidencia para afirmar una correlación significativa entre estas variables (Salas et.al., 2024).

En México, en una población de 100 estudiantes universitarios con edades de 18 a 31 años, se evaluaron las dimensiones de inteligencia emocional, en las cuales prevalece un nivel adecuado: atención emocional (485%), claridad emocional (49%), y reparación emocional (60%). En este estudio se evaluó la variable inteligencia emocional con la Escala rasgo de Metaconocimientos sobre el Estado de Ánimo (Bojorquez y Moroyoqui, 2020).

Por su parte, Morales y Bonilla (2025) en su investigación aplicada en una población universitaria de 95 estudiantes señalaron que no existe diferencias significativas respecto al sexo en la variable satisfacción con la vida: hombres (22.7) y mujeres (22.4). En esta investigación se empleó el uso de la Escala de Satisfacción con la vida (SWLS).

Finalmente, en Ecuador en el año 2024 en una población de 209 estudiantes universitarios con edades entre los 18 a 28 años, se evidenció que la mayor parte de los participantes poseen adecuados niveles en todas las dimensiones de inteligencia emocional, no obstante en atención emocional el 18.4% de evaluados presentaron escasa atención, el 66.5% adecuada atención y el 15.1% excesiva atención; en claridad emocional el 40.8% tienen escasa claridad, el 48% adecuada claridad y el 11.2% excelente claridad; y en reparación emocional el 27.4% posee escasa

reparación, el 62.6% adecuada reparación y el 10.1% excesiva reparación. Estas puntuaciones se obtuvieron mediante la Escala rasgo de Metaconocimientos sobre el Estado de Ánimo (TMMS-24) en la variable inteligencia emocional. (Ortiz y Vásquez, 2024).

No existen estudios suficientes realizados en Ecuador, por lo que, esta investigación podría ser un eje importante en el bienestar psicológico y calidad de vida a largo plazo (Saleem et al., 2022). A su vez, esto favorecería una gestión más eficaz del bienestar psicológico de la población, y de esta manera reducir efectos negativos como altas tasas de estrés, ansiedad, depresión, y otros desencadenantes emocionales.

De igual manera, este estudio no solo aporta al ámbito académico, sino también a la sociedad en general, ya que, su temática tiene un gran impacto. Explorar esta relación permitirá diseñar intervenciones efectivas en salud, educación y desarrollo personal. Los resultados podrán orientar programas educativos y terapéuticos que fortalezcan las competencias emocionales, mejoren la satisfacción con la vida y promuevan un cambio de enfoque desde lo cognitivo hacia lo emocional, fomentando el autoconocimiento y la adecuada gestión de las emociones. (Monedero, 2020).

Por ende, esta investigación tiene como objetivo determinar la conexión que existe entre la inteligencia emocional y la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios.

Materiales y métodos

Este estudio se realizó mediante un enfoque cuantitativo, puesto que, se utilizaron instrumentos psicométricos para evaluar cada variable. Además, posee un diseño no experimental, ya que, se pretendió determinar la presencia de las variables en la población sin manipularlas deliberadamente. En cuanto al nivel de la investigación, fue descriptivo con alcance correlacional, y se usó un corte transversal, es decir, los reactivos se aplicaron en una única ocasión.

Se emplearon instrumentos psicométricos que evaluaron a las variables, de tal manera, se obtuvieron resultados numéricos. El primero fue el Trait Meta Mood Scale (TMMS-24), un instrumento validado en varios países como Argentina, Ecuador y España. Evalúa tres dimensiones que indican la presencia de inteligencia emocional. El segundo instrumento fue el SWLS, validado

en Colombia, que mide la Satisfacción con la vida. Además, se realizó una ficha sociodemográfica que recopiló la información necesaria de los participantes para la investigación.

El Trait Meta Mood Scale (TMMS), desarrollado originalmente por Salovey et al. (1995), se diseñó para evaluar la percepción que cada persona posee acerca de sus propios estados emocionales. Sin embargo, Fernández et al. (2004), desarrollaron una versión reducida y adaptada al español, la cual se denomina Trait Meta Mood Scale – 24 (TMMS – 24). Este instrumento cuenta con 24 ítems que se responden mediante la escala tipo Likert de 5 opciones: 1 nada de acuerdo, 2 Algo de acuerdo, 3 bastante de acuerdo, 4 Muy de acuerdo, 5 Totalmente de acuerdo. Su fiabilidad para la dimensión percepción emocional se encuentra entre 0.86 y 0.88, para la dimensión comprensión emocional entre 0.84 y 0.87, y en regulación emocional entre 0.82 y 0.86. En general la fiabilidad global del instrumento suele estar alrededor de 0.89 (Górriz, 2021).

Los ítems del TMMS – 24 están distribuidos en 3 dimensiones: percepción emocional, comprensión emocional, y regulación emocional, cada una conformada por 8 ítems, y su puntuación varía según el sexo. Los ítems desde el 1 al 8 corresponde a percepción emocional. En los hombres se distribuye de la siguiente manera: < 21, Poca percepción; 22 a 32, adecuada percepción, y > 33, demasiada percepción. En las mujeres: < 24, indica poca percepción; 25 a 35, adecuada percepción, y > 36, demasiada percepción. Por otro lado, los ítems desde el 9 al 16 corresponde a comprensión emocional. En los hombres: < 25, indica poca comprensión; 26 a 35, adecuada comprensión, y > 36, excelente comprensión. En las mujeres: < 23, indica poca comprensión; 24 a 34, adecuada comprensión, y > 35, excelente percepción. Finalmente, desde el ítem 17 al 24, corresponden a regulación emocional. En los hombres: < 23, indica poca regulación; 24 a 35, adecuada regulación, y > 36, excelente regulación. En las mujeres: < 23, indica poca regulación; 24 a 34, adecuada regulación, y > 35 excelente regulación.

La Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) desarrollada por Diener et al. (1985), es un instrumento que se encarga de evaluar el nivel de bienestar vital personal. Está conformado por 5 ítems que se responde mediante la escala Likert de 7 opciones de respuestas, desde 1 que representa "Totalmente en desacuerdo" a 7 que representa "Totalmente de acuerdo". En cuanto a su validez,

en Colombia se realizó un estudio usando su versión al español, y su coeficiente de Cronbach es 0.89. Su puntuación se clasifica de la siguiente manera: 31-35, muy satisfecho; 26-30, satisfecho; 21-25, un poco satisfecho, 20, neutral, 15-19, un poco insatisfecho, 10-14, insatisfecho, y 5-9, muy insatisfecho (Vinaccia et al., 2019).

Para el presente estudio se seleccionó una muestra de 300 estudiantes universitarios de una Universidad pública de la provincia de Cotopaxi. El intervalo de edad de los participantes oscila entre 18 y 26 años. Se empleó un muestreo no probabilístico por conveniencia. Además, formaron parte del estudio aquellos estudiantes mayores de edad, legalmente matriculados en el periodo abril – septiembre 2025, y que otorgaron su consentimiento. No se tomó en cuenta dentro del estudio a aquellos participantes que no completaron el formulario correctamente.

Una vez que se aprobó el tema de investigación por el comité de ética de la investigación en seres humanos CEISH-UTA, se gestionó la autorización correspondiente a la autoridad de la Universidad de la provincia de Cotopaxi. Posteriormente, se dio a conocer sobre el consentimiento informado a los participantes, para garantizar su participación voluntaria, en donde se explicó sobre el tema y el objetivo de la investigación, además, de su derecho a retirarse del estudio en cualquier momento. También, se dio a conocer los principios de confidencialidad y no divulgación de datos. Una vez que se solventaron las dudas, se procedió a la aceptación del mismo. Luego, se socializó un enlace en donde se registraron datos importantes mediante una ficha con datos sociodemográficos y de igual manera los test propuestos. Finalmente, los datos obtenidos se registraron y analizaron por medio del programa estadístico JAMOVI 2.6.26 con la finalidad de realizar la correlación entre ambas variables.

Resultados

Análisis de correlación entre inteligencia emocional y satisfacción con la vida.

Tabla 1. Matriz de correlaciones.

		Percepción emocional	Comprensión emocional	Regulación emocional
Satisfacción con la vida	Rho de Spearman	0.168	0.372	0.274
	gl	298	298	298
	valor p	0.004	<.001	<.001

Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Dado que, de acuerdo con la aplicación de la prueba Shapiro Wilk la distribución de puntuaciones de inteligencia emocional y satisfacción con la vida no fue normal se aplicó la prueba de correlación de Spearman, encontrando que existió una correlación positiva muy baja entre satisfacción con la vida y percepción emocional ($Rho(298) = 0.168$ $p = 0.004$), en cuanto a comprensión emocional se mostró una correlación positiva baja ($Rho(298) = 0.372$ $p < .001$), y de igual manera en regulación emocional se señaló una correlación positiva baja ($Rho(298) = 0.274$ $p < .001$).

Estos valores sugieren que, a medida que mejora la inteligencia emocional de los estudiantes universitarios, también tiende a incrementarse su nivel de satisfacción con la vida, aunque la relación que existe no es muy fuerte.

Análisis de los resultados de las dimensiones de la variable inteligencia emocional.

Tabla 2. Niveles de las dimensiones de inteligencia emocional

Percepción emocional	Frecuencias	% del Total
Poca percepción	144	48.0%
Adecuada percepción	139	46.3%
Demasiada percepción	17	5.7%

Comprensión emocional	Frecuencias	% del Total
Poca comprensión	216	72.0%
Adecuada comprensión	74	24.7%
Excelente comprensión	10	3.3%

Regulación emocional	Frecuencias	% del Total
Poca regulación	133	44.3%
Adecuada regulación	149	49.7%
Excelente regulación	18	6.0%

De los 300 participantes evaluados se presentaron los siguientes resultados: nivel de percepción, se mostró que la poca percepción es el más común, representando el 48.0% de los casos, continuando con adecuada percepción con 46.3% y por último demasiada percepción con solo el 5.7%; nivel de comprensión presenta poca comprensión es la más alta con 72.0%, la siguiente es adecuada comprensión con 24.7% y al final, excelente comprensión con solo 3.3%; finalmente nivel de regulación, el puntaje más alto es de 49.7% en adecuada regulación, la poca regulación con 44.3% y por último excelente regulación con sólo 6.0% de los participantes.

Estos resultados proponen que, los estudiantes universitarios de la muestra reflejan niveles bajos en relación a las dimensiones de inteligencia emocional.

Análisis de resultados de la variable satisfacción con la vida.

Tabla 3. Nivel de satisfacción con la vida

NIVELES	Frecuencias	% del Total
Muy insatisfecho	14	4.7%
Insatisfecho	82	27.3%
Poco insatisfecho	147	49.0%
Neutral	25	8.3%
Un poco satisfecho	32	10.7%

Los resultados obtenidos revelaron que, el 49.0% de los estudiantes exhiben poca insatisfacción con la vida. Por otro lado, un 27.3% de participantes exponen insatisfacción con la vida. En relación a poca satisfacción con la vida se señala un 10.7%. El 8.3% de la población es neutral. Y finalmente, el 4.7% de los estudiantes refieren estar muy insatisfechos siendo esta la menor repercusión observada en la muestra.

Estos resultados muestran que, los estudiantes de la muestra indican niveles bajos de satisfacción con la vida. Por lo que, es importante tomar en cuenta los valores resultantes y los factores que pueden intervenir en estos valores.

Análisis de comparación de las medias de puntuación de satisfacción con la vida según el género.

Tabla 4. Comparación de las medias de puntuación de satisfacción con la vida en relación al sexo.

		Estadístico	p
Satisfacción con la vida	U de Mann-Whitney	7474	0.363

Nota. $H_a \mu_{Hombres} \neq \mu_{Mujeres}$

Dado que no se cumplió el supuesto de normalidad, se aplicó la prueba U de Mann-Whitney encontrando que, no existieron diferencias estadísticamente significativas entre la media de hombres ($m=16.3$) y mujeres ($m=15.9$) en satisfacción con la vida. Estos resultados sugieren que el sexo no sugiere un impacto significativo en los valores.

Discusión

El presente estudio tuvo como objetivo determinar el grado de relación entre inteligencia emocional y satisfacción con la vida en estudiantes universitarios, se encontró una correlación positiva directa entre satisfacción con la vida y las dimensiones de inteligencia emocional: percepción emocional ($Rho=0.168$ $p < 0.004$), comprensión emocional ($Rho =0.372$ $p < .001$), y regulación emocional ($Rho=0.274$ $p < .001$); estos resultados son similares a Vilca (2021), quién concluye que en una muestra de estudiantes universitarios existía una relación positiva directa entre las dimensiones de inteligencia emocional y satisfacción con la vida ($Rho=.544$; Sig. $< .05$), por lo que se infiere que

a mayor inteligencia emocional, mayor satisfacción con la vida. Esta similitud puede estar atribuida a que existe una base tórica sólida que respalda la relación entre la inteligencia emocional y satisfacción con la vida. En la cual se enmarca que la inteligencia emocional actúa como un recurso psicológico que favorece la percepción vital.

Por el contrario, en la investigación realizada por Salas et al. (2024) en una población de adultos mayores de 18 años, la correlación entre las variables inteligencia emocional y satisfacción con la vida es negativa muy baja de $-0,141$, con un valor p de $0,051$. Sin embargo, este resultado puede deberse a que esta investigación es realizada con un instrumento psicométrico distinto en la variable inteligencia emocional llamado TEIQue-SF (Versión Corta del Cuestionario de Inteligencia Emocional Rasgo), lo que podría alterar los resultados. En esta investigación no se hizo uso de este instrumento, ya que, el TEIQue-SF mide la inteligencia emocional como un rasgo de personalidad (Neri y Juárez, 2016).

Los resultados del análisis de las dimensiones de inteligencia emocional, en los cuales predomina una adecuada regulación emocional (49.7%), concuerdan con los encontrados en la investigación de Ortiz y Vásquez (2024), realizado en una muestra de 209 estudiantes universitarios, en los que dentro de la dimensión reparación emocional (regulación emocional) se destaca un nivel adecuado (62.6%) Esto quiere decir que, los estudiantes universitarios logran regular sus emociones de manera adecuada. Esto puede deberse a que la mayor parte de estudiantes tienen una mayor capacidad de controlar, modificar y expresar emociones ante los distintos eventos de la vida cotidiana. Esta habilidad emocional les permite afrontar de manera más adaptativa demandas del entorno, toma de decisiones conscientes e interpretar los desafíos como oportunidades de aprendizaje (Ponce y Caguana, 2022). En este sentido Mayer (2004) alude que los jóvenes logran alcanzar un grado de madurez emocional en su etapa académica si han tenido prácticas formativas adecuadas.

Por otra parte, Bojorquez y Moroyoqui (2020) en una muestra de 100 estudiantes universitarios mexicanos, encontraron que en las dimensiones claridad (comprensión emocional) y atención (percepción emocional) sobresale un nivel adecuado: atención emocional (485%) y claridad

emocional (49%). Mientras que en la investigación realizada sobresale un nivel bajo: Poca comprensión (72.0%), y poca percepción (48.0%). Es probable que esta diferencia de resultados se haya producido por la variedad cultural entre las poblaciones estudiadas. Además, es importante mencionar que estos resultados se pueden presentar, ya que, en el ámbito universitario las emociones negativas, como el estrés, la ansiedad y la tristeza, pueden obstaculizar el rendimiento académico y afectar negativamente el bienestar emocional (Cañizares et.al, 2023).

Al mencionar los niveles de satisfacción con la vida se encontró que predomina el nivel poco insatisfecho (49.0%), que podría derivarse del estrés percibido por los estudiantes causado por factores económicos, expectativas académicas o cambios en su transición a la vida adulta (Suazo, 2025). Sin embargo, en la investigación desarrollada por Cobos y Aldaz (2024) en una muestra de 150 estudiantes, se demostró que existe un mayor porcentaje en el nivel ligeramente satisfecho (26.7%) y extremadamente satisfecho (26.7%). De igual manera, Pantoja y Vargas (2023) explican que el nivel con mayor porcentaje es ligeramente satisfecho (38.9%). Esta diferencia en los resultados podría derivarse de la composición de las muestras de los estudios. Ya que, en los estudios realizados en la provincia de Chimborazo y en la provincia de Cotopaxi se trabajó con una muestra homogénea, mientras que, la investigación en la provincia de Tungurahua presentó una muestra con mayor proporción de mujeres. Aunque no se realizó un análisis estadístico que determine la significancia de esta variable, es importante tomar en cuenta que la diferencia observada puede deberse a dicho factor.

En la media de puntuación de las dimensiones de satisfacción con la vida entre hombres y mujeres se encontró que no existe una diferencia estadísticamente significativa: hombres (16.9) y mujeres (15.9). Cuyos resultados son similares a los presentados por Morales y Bonilla (2025), en donde se evidencia que no existe diferencias significativas respecto al sexo en la variable satisfacción con la vida: hombres (22.7) y mujeres (22.4), esto puede sugerir que el sexo no influye notablemente en la satisfacción con la vida porque se trata de una población homogénea.

Una de las principales limitaciones de este estudio fue la limitada disponibilidad de información previa sobre las variables analizadas en la misma población y zona geográfica, lo que restringe las

posibilidades de comparación y contextualización de los resultados. Asimismo, aunque la muestra incluyó a 300 estudiantes, se trató exclusivamente de una sola facultad de una universidad pública de la Ciudad de Latacunga, lo que reduce la representatividad de los hallazgos. Por último, la muestra no responde a una necesidad o una problemática específica, sino a su accesibilidad a la población. En este sentido, se sugiere que futuras investigaciones amplíen la muestra a otras facultades y contextos universitarios, con el fin de obtener una visión más integral y generalizable sobre las variables estudiadas.

Conclusiones

A partir de los resultados obtenidos se concluye que existe una relación positiva directa entre las dimensiones de inteligencia emocional y satisfacción con la vida. De tal manera, que a mayor inteligencia emocional mayor satisfacción con la vida. Además, se respalda la idea de que una adecuada gestión emocional influye directamente en el bienestar personal.

También, se encontró un nivel adecuado en regulación emocional y niveles bajos en comprensión y percepción emocional. Denotando, la capacidad intelectual para controlar y modificar las emociones, lo cual, conlleva a generar relaciones adecuadas, vínculos afectivos y comunicación afectiva. Sin embargo, se enmarca la dificultad de comprender y percibir las emociones propias y ajenas, lo que, puede provocar una carencia en el autoconocimiento, resolución de problemas, relaciones interpersonales difíciles, etc. Este hallazgo destaca la necesidad de fortalecer la inteligencia emocional en la educación superior.

Con respecto a la evaluación de satisfacción con la vida, prevalece en los estudiantes un nivel ligero de insatisfacción, seguido de insatisfacción, un poco de satisfacción, neutral, y finalmente mucha insatisfacción. En este sentido, se puede decir que existe un malestar generalizado que no llega a ser severo, el cual, puede ser causado por factores estresantes propios de la vida universitaria. Estas puntuaciones reflejan áreas en las que se podrían implementar estrategias de afrontamiento para la sobrecarga académica y falta de recursos, y fomentar la gestión del tiempo para el autocuidado y descanso como elementos esenciales para el bienestar.

Finalmente, en el presente estudio se encontró que no existe diferencias significativas entre hombres y mujeres en la variable satisfacción con la vida. Esto sugiere que, al menos en la población estudiada, la satisfacción con la vida no está influenciada por el sexo de los participantes. Estos resultados podrían reflejar avances hacia una mayor equidad en las condiciones de vida y en la percepción del bienestar entre ambos sexos. Asimismo, resaltan la importancia de considerar otros factores individuales o contextuales que podrían influir de manera más directa en la satisfacción vital.

Referencias

Bisquerra, R. (2020). Daniel Goleman y la Inteligencia emocional. Rafaelbisquerra.com.

<https://www.rafaelbisquerra.com/daniel-goleman-y-la-inteligencia-emocional/>

Bojorquez, C. I., y Moroyoqui, S. G. (2020). Relación entre inteligencia emocional percibida y ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista ESPACIOS*, 41(13).

<https://www.revistaespacios.com/a20v41n13/20411307.html>

Cañizares, P. R. M., Intriago, M. R., Laje, R. E. C., Corrales, A. M., y Corrales, M. M. (2023). Las emociones y su afectación en el sistema educativo universitario. *Revista de Ciencias Sociales y Económicas*, 7(2), Article 2. <https://doi.org/10.18779/csye.v7i2.672>

<https://doi.org/10.18779/csye.v7i2.672>

Cobos, Y. D. O., y Aldaz, B. A. B. (2024). Regulación emocional y satisfacción con la vida en estudiantes universitarios. *Arandu UTIC*, 11(2), Article 2.

<https://doi.org/10.69639/arandu.v11i2.483>

Dias-Viana, J. L., & Noronha, A. P. P. (2022). Life Satisfaction, Affects at School and Depression Symptoms among Adolescents. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 32. [https://doi.org/10.1590/1982-4327e3203-](https://doi.org/10.1590/1982-4327e3203-4327e3203-)

[4327e3203-](https://doi.org/10.1590/1982-4327e3203-4327e3203-)

- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, *49*, 71-75.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera-Pacheco, N., & Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*, *94*(3), 751-755. <https://journals.sagepub.com/home/prx>
- Fernández. P., y Cabello. R. (2020, octubre 5). Vista de La inteligencia emocional como fundamento de la educación emocional. *Ibero.mx*. <https://riieb.ibero.mx/index.php>
- Fondo de las Naciones Unidas para la infancia. (2023). UNICEF presents the results of the study on mental health of young people at the Parliament. <https://www.unicef.org/georgia/press-releases/unicef-presents-results-study-mental-health-young-people-parliament>
- Górriz, A. B., Etchezahar, E., Pinilla-Rodríguez, D. E., Giménez-Espert, M. D. C., & Soto-Rubio, A. (2021). Validation of TMMS-24 in Three Spanish-Speaking Countries: Argentina, Ecuador, and Spain. *International journal of environmental research and public health*, *18*(18), 9753. <https://doi.org/10.3390/ijerph18189753>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2017). Depresión. <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Infografias-INEC/2017/infografia-depresion.pdf>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2021). Resultados de la primera encuesta nacional de bienestar autorreportado

(enbiare). https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/EstSociodem/o/ENBIARE_2021.pdf.

Kan, W., Huang, F., Xu, M., Shi, X., Yan, Z., & Turengun, M. (2024). Exploring the mediating roles of physical literacy and mindfulness on psychological distress and life satisfaction among college students. *Brain, Cognition and Mental Health*, 12(e17), 12-27.
doi:10.7717/peerj.17741

Martínez, M. J., Martínez, M. R., García, J. C., Cortés, M., Ferrer, A. R., y Herrero, B. T. (2004). Fiabilidad y validez de la Escala de Satisfacción con la Vida de Diener en una muestra de mujeres embarazadas y puérperas. *Psicothema*, 16, 448-455.
<https://www.psicothema.com/pdf/3017.pdf>.

Mayer, John D., "What is Emotional Intelligence?" (2004). UNH Personality Lab. 8.
https://scholars.unh.edu/personality_lab/8

Ministerio de Salud Pública. (2024). MSP fortalece su red de servicios de atención en salud mental en todo el territorio. <https://www.salud.gob.ec/msp-fortalece-su-red-de-servicios-de-atencion-en-salud-mental-en-todo-el-territorio/>

Monedero, R. (2020). Construyendo Paz en las Aulas desde la Inteligencia Emocional. *Eirene Estudios de Paz y Conflictos*, 3(5), 31-48.

Morales Veintimilla, E. S., y Bonilla Basantes, P. J. (2025). Bienestar subjetivo y satisfacción con la vida en estudiantes universitarios. *Religación*, 10(44), e2501375.
<https://doi.org/10.46652/rgn.v10i44.1375>

Neri-Urbe J, y Juárez-García A. (2016). Análisis de las propiedades psicométricas del cuestionario: rasgo inteligencia emocional versión corta en estudiantes mexicanos. *Rev Univ Ind Santander Salud*. 2016; 48(4): 456-468.

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencias y la Cultura. (2024). *Nuevo informe: Apoyando la salud mental de los estudiantes de educación superior | Instituto Internacional para la Educación Superior en América Latina y el Caribe*.
<https://www.iesalc.unesco.org/es/articles/nuevo-informe-apoyando-la-salud-mental-de-los-estudiantes-de-educacion-superior>

Organización Mundial de la Salud. (2023, 31 marzo). Depresión.
https://www.who.int/es/news.room/factsheets/detail/depression?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjwveK4BhD4ARIsAKy6pMLnVfKObIpD0ylamHy6UgbFmjnfCyxRZD-cIqPzZauuwEP0aAkQXEALw_wcB

Ortiz Tibanquiza, P., y Vásquez de la Bandera Cabezas, F. (2024). Inteligencia Emocional y Percepción de las Conductas Sexuales de Riesgo en Estudiantes Universitarios. *Tesla Revista Científica*, 4(1). <https://doi.org/10.55204/trc.v4i1.e265>

Pantoja Barba, A. R., y Vargas Espín, A. del P. (2023). Satisfacción con la vida y riesgo de consumo de sustancias psicoactivas en estudiantes universitarios: Satisfaction with Life and Risk of Psychoactive Substance Use in University Students. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 4(1), 610–623.
<https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.277>

Ponce, R., y Caguana Telenchana, L. M. (2023). Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios: Emotional Regulation and Psychological Well-Being in College Students. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 4(1), 587–597. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.275>

Salas, E. G. T., Guevara, L. M. S., Illapuma, B. Y., Carazas, S. M. C., y Esteba, M. A. F. (2024). Entendiendo la Felicidad: Un estudio sobre la influencia de la Inteligencia Emocional y la Satisfacción con la Vida en adultos. *PsiqueMag*, 13(1), Article 1. <https://doi.org/10.18050/psiquemag.v13i1.2790>

Saleem, Z., Hanif, A., & Shembei, Z. (2022). Emotion Regulation and Work-to-Family Interaction: Examining the Role of Emotional Labor for University Teachers in Pakistan. *SAGE Open*, 10(1), 1-24. Obtenido de <https://journals.sagepub.com/home/sgo>

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. *En J.W. Pennebaker (Ed.), Emotion, Disclosure, & Health* (pp. 125-154). Washington, DC, US: *American Psychological Association*. <http://dx.doi.org/10.1037/10182-006>

Suazo, F. N. (2025). Impacto del estrés académico y satisfacción con la vida en estudiantes chilenos con y sin discapacidad en Educación Superior: Un análisis de Género. *Revista de Psicología y Educación*, 20(1), 57-63. <https://doi.org/10.70478/rpye.2025.20.06>

Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida.

Researchgate.nethttps://www.researchgate.net/publication/254803596_El_estudio_de_la_satisfaccion_con_la_vida.

Vilca Pareja, V. (2021). Influencia de la inteligencia emocional en la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios de una Universidad Privada, Arequipa—2020.

<https://repositorio.unsa.edu.pe/items/8811e4b8-73fa-47d6-8d57-c6ecf64cc299>

Vinaccia Alpi, E., Parada, N., Quiceno, J.M., Riveros Munévar, F., y Vera Maldonado, L.A.

(2019). Escala de satisfacción con la vida (SWLS): análisis de validez, confiabilidad y baremos para estudiantes universitarios de Bogotá. *Psicogente* 22(42), 1-

20. <https://doi.org/10.17081/psico.22.42.3468>