

**VARIABLES POSITIVAS ASOCIADAS A LA SATISFACCIÓN
VITAL Y AL MALESTAR EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS
EN FUNCIÓN DE LA RAMA DE ESTUDIOS**

Trabajo Fin de Grado de Psicología

Autoras:

Beatriz Regina Prieto Gallo

Raquel Santana Rodríguez

Tutorizado por: Rosario J. Marrero Quevedo

Curso Académico 2020 - 2021

Resumen

El bienestar subjetivo distingue una parte afectiva y otra cognitiva, esta última definida como satisfacción vital. Asimismo, el malestar psicológico se refiere al funcionamiento general psicológico no saludable pero no implica, necesariamente, la ausencia de bienestar. El objetivo de este trabajo fue analizar la importancia relativa de la gratitud, inteligencia emocional, empatía y satisfacción con los estudios como predictoras de la satisfacción vital y el malestar psicológico de universitarios en función de la rama de estudios. Se utilizó una batería de pruebas online que evaluaba satisfacción vital, malestar psicológico, las variables positivas mencionadas y variables sociodemográficas, mediante un diseño transversal. Los 360 participantes (18 y 57 años; $M = 22.05$; $DT = 4.91$) se agruparon por ramas con el objetivo de identificar aquellas con mejor funcionamiento positivo y menor malestar. Los alumnos de Ciencias de la Salud y de Psicología puntuaron más alto en las variables positivas, en comparación con los que cursaban Artes y Humanidades. Además, la gratitud y la regulación y comprensión emocional fueron las principales predictoras de satisfacción vital, mientras que la empatía y la percepción emocional predijeron el malestar psicológico. En suma, destaca la importancia de fomentar los predictores de satisfacción vital en universitarios.

Palabras clave: Satisfacción vital, Malestar psicológico, Empatía, Gratitud, Inteligencia emocional

Abstract

Subjective well-being distinguishes between an affective and a cognitive part, the latter known as life satisfaction. In turn, psychological distress refers to unhealthy general psychological functioning but does not necessarily imply the absence of well-being. The objective of this work is to analyze the relative importance of gratitude, emotional intelligence, empathy and satisfaction with studies as predictors of life satisfaction and

psychological distress in university students according to the fields of studies. An online test battery was used to evaluate life satisfaction, psychological distress, the mentioned positive variables and sociodemographic variables, through a cross-sectional design. The 360 participants (18 and 57 years old; $M = 22.05$; $SD = 4.91$) were grouped attending to the studies field in order to identify which ones showed better positive functioning and less discomfort. The students of Health Sciences and Psychology obtained the highest scores in the positive variables, in comparison with those who studied Arts and Humanities.

Furthermore, gratitude and emotional repair and clarity were the main predictors of life satisfaction, while empathy and emotional attention predicted psychological distress. In sum, it highlights the importance of promoting the predictors of life satisfaction in university students.

Key words: Life satisfaction, Psychological distress, Empathy, Gratitude, Emotional intelligence

Introducción

El término salud se ha conceptualizado como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2021). Esta definición destaca el bienestar mental, entendido desde dos perspectivas (Ryan y Deci, 2001): una centrada en el bienestar eudaimónico o psicológico (BP), que implica buscar una vida virtuosa (Ryff, 1989, 2014), desarrollando los potenciales humanos más valiosos (Vázquez Valverde et al., 2009); y otra desde la perspectiva hedónica o subjetiva (BS), que promueve la búsqueda del placer y evitación del dolor (Diener et al., 2005), en base a una evaluación cognitiva y afectiva de la vida (Canedo et al., 2019).

Según García Martín (2002), el componente cognitivo del BS se ha estudiado mediante la evaluación de la satisfacción vital (SV), entendida como la valoración global que hace la persona sobre su vida, comparando sus logros con sus expectativas (Cabañero Martínez et al., 2004).

El bienestar, por tanto, no puede entenderse como el extremo de un continuo de malestar (Keyes, 2006), ya que bajos niveles de malestar psicológico no implican necesariamente altos niveles de BS (Massè et al., 1998). Además, éste contempla causas, factores e implicaciones diferentes (Winefield et al., 2012). Concretamente, el malestar psicológico hace referencia al funcionamiento general psicológico no saludable vinculado a estados emocionales desagradables o molestos, tomando como indicadores la ansiedad, la depresión y la soledad (Barrantes-Brais y Balaguer-Solá, 2019). Esto puede producir consecuencias negativas en la salud física (McLachlan y Gale, 2018), mental (Cameron et al., 2020) y en el desempeño laboral (Lebares et al., 2018).

La incorporación a la universidad puede generar estrés y alterar el bienestar de los estudiantes, debido a que se trata de una etapa de transición en la que cobra gran importancia

la preocupación por los resultados académicos y la necesidad de crear nuevas relaciones sociales (San Román-Mata et al., 2020). Se ha comprobado que la población universitaria experimenta altos niveles de malestar (Sharp y Theiler, 2018).

Por otra parte, se ha encontrado que la satisfacción con los estudios promueve la SV (Gündoğar et al., 2007) y protege de sintomatología psicopatológica, como depresión, ansiedad y estrés (Franzen et al., 2021). Además, diversos trabajos han puesto de manifiesto la influencia de la rama de estudio en la SV y en otras variables positivas (Bunce et al., 2019; Geng, 2018; Guasp Coll et al., 2020; Mason, 2019).

La empatía se ha estudiado desde dos perspectivas: la cognitiva, conocida como la capacidad para entender las emociones y pensamientos de los otros, sin involucrarse emocionalmente; y la afectiva, referida a la capacidad de experimentar las emociones de los otros (van Zonneveld et al., 2017). La empatía se ha relacionado positivamente con la SV (Lachmann et al., 2018; Ma et al., 2019). Sin embargo, resultados señalan que los universitarios con tendencia a una excesiva empatía sufren de elevado malestar (Gustems Carnicer y Calderón, 2014).

Del mismo modo, se ha constatado la influencia positiva de la inteligencia emocional en la SV (Extremera y Rey, 2016; Fernández-Berrocal y Extremera, 2006) y en la empatía (Cañero Pérez et al., 2019). La inteligencia emocional se entiende como la capacidad para reconocer, utilizar, comprender y manejar las emociones con el fin de regular la conducta (Brackett y Salovey, 2006). Se ha demostrado que los universitarios de la rama de Ciencias de la Salud (CSS) con altas puntuaciones en inteligencia emocional, presentan altos niveles de bienestar (Carvalho et al. 2018). A su vez, puntuaciones elevadas en este constructo también se han vinculado con la disminución del malestar (Fradelos et al., 2019).

Otro factor asociado positivamente a la SV es la gratitud (Chen et al., 2017), emoción positiva evocada por la percepción de que una persona se ha beneficiado por la generosidad

de otra (Chen et al., 2020). Es importante mencionar la relación positiva existente entre la gratitud y otras variables, como la empatía (Shi y Du, 2020) y la inteligencia emocional (Geng, 2018). Además, los programas de intervención basados en la gratitud han demostrado reducir el malestar y sus efectos sobre la salud mental en universitarios (Mason, 2019; Wong et al., 2017).

Por lo que respecta al malestar, se ha encontrado que los estudiantes de Ciencias Sociales o Ingeniería presentan puntuaciones significativamente superiores que los de medicina (Naseem y Munaf, 2017). En la misma línea, se ha mostrado que los alumnos de Ingeniería presentan menos empatía que aquellos que estudian Psicología (Psi) o Trabajo Social (Rasoal et al., 2012). A su vez, se han hallado diferencias significativas en inteligencia emocional, mostrando niveles más altos los universitarios de Psi y de Educación Primaria frente a los de Ciencias de la Computación, Ingeniería Eléctrica y Negocios y Administración (Del Rosal Sánchez et al., 2016; Sanchez-Ruiz et al., 2013).

En cuanto a las variables sociodemográficas, existe controversia con respecto al papel del sexo en la SV (Doktorová et al., 2020; Ng et al., 2017). Sin embargo, para el malestar, las mujeres destacan obteniendo puntuaciones superiores (Stallman, 2010). En cuanto a la edad, se ha demostrado que se asocia a la SV con una distribución curvilínea, en la que los mayores valores se alcanzan en las edades más tempranas y más adultas (Realo y Dobewall, 2011), mientras que en el caso del malestar, tiende a disminuir con la edad (Conversano et al., 2020).

El objetivo principal de este trabajo fue identificar la importancia relativa de las variables positivas como predictoras de la SV y del malestar psicológico en función de la rama de estudios en una muestra de universitarios. Por ello, se postulan las siguientes hipótesis:

1. Se espera una relación significativa entre las variables sociodemográficas (edad y sexo) y las variables SV y malestar.

2. Se prevé que los universitarios de la rama de CSS y de Psi obtengan puntuaciones significativamente superiores en las variables positivas.
3. Se espera que los estudiantes de ciencias sociales y jurídicas (CSJ) y de ciencias puras e ingeniería (CPeI) alcancen puntuaciones significativamente mayores en malestar frente a los alumnos de CSS.
4. Se prevé que las variables positivas contribuyan de forma directa a la SV y de manera inversa al malestar.

Método

Participantes

En el presente trabajo participaron 360 universitarios entre 18 y 57 años ($M = 22.05$; $DT = 4.91$), de los cuales el 71.17% fueron mujeres. La mayoría estudiaba en Canarias (80.27%) y el resto en la península (19.72%).

Instrumentos

Se administró una batería de pruebas online que recogía información sobre variables sociodemográficas. Para responder a la edad, la carrera que cursaban y la universidad, se utilizaron preguntas abiertas; el sexo se señalaba en función de tres opciones de respuesta (hombre, mujer, prefiero no contestar); la convivencia se registró con varias alternativas de respuesta (ambos progenitores, un solo progenitor, compañero/s de piso, familia extensa, pareja, solo/a, otro); y el curso académico en el que se encontraban se señaló entre varias opciones (primero, segundo, tercero, cuarto, quinto, sexto, posgrado máster/doctorado). Las variables de hijo único y pareja se contestaron mediante respuestas dicotómicas (sí/no). Por último, se evaluó la satisfacción con los estudios empleando una escala de respuesta tipo Likert de 0 (nada satisfecho/a) a 5 (totalmente satisfecho/a).

La *Satisfaction With Life Scale (SWLS)* (Diener et al., 1985) mide la satisfacción global con la vida y está compuesta por 5 ítems que se responden con una escala de respuesta

tipo Likert de 1 (“Muy en desacuerdo”) a 7 (“Muy de acuerdo”). La versión española realizada por Atienza et al. (2000) se ha validado con distintas poblaciones. Al analizar la estructura factorial, se confirmó un modelo unidimensional (Núñez et al., 2010) y una consistencia interna de .84 en población española (Atienza et al., 2000). En esta investigación el alfa de Cronbach fue de .86.

El *Gratitude Questionnaire (GQ-6)*, elaborado por McCullough et al. (2002), evalúa, mediante 6 ítems, el factor de disposición al agradecimiento. Se responde en una escala tipo Likert de 1 (“Totalmente en desacuerdo”) a 7 (“Totalmente de acuerdo”). Tiene una solución unifactorial y presenta una consistencia interna de .82. En la población universitaria española la consistencia interna fue .73 (Bernabé Valero, 2012), como en este trabajo (.73).

El *General Health Questionnaire (GHQ-12)* de Goldberg y Williams (1988) valora la gravedad de un problema mental durante las últimas semanas y está compuesta por 12 ítems, 6 positivos y 6 negativos (Rocha et al., 2011). Se responde con una escala tipo Likert de 4 puntos, de 0 (“Muy bajo malestar”) a 3 (“Muy alto malestar”) y está compuesta por tres factores: Estrategias de afrontamiento, Autoestima y Estrés (Sánchez-López y Dresch, 2008). Sin embargo, algunos autores recomiendan una estructura unidimensional (Hankins, 2008; Rocha et al., 2011; Ye, 2009). En población española se obtuvo una consistencia interna de .86 (Rocha et al., 2011) y en este trabajo fue de .89.

La versión corta de la *Basic Empathy Scale (BES)* (Jolliffe y Farrington, 2006), adaptada por Oliva Delgado et al. (2011), consta de 9 ítems que evalúan la empatía afectiva y cognitiva y se responde con una escala tipo Likert de 1 (“Totalmente en desacuerdo”) a 5 (“Totalmente de acuerdo”). Fue validada con adolescentes españoles, obteniendo una consistencia interna de .73 para el factor afectivo y .63 para el cognitivo. Ha sido administrada a auxiliares de enfermería (Pérez-Fuentes et al., 2018) y estudiantes de Psi de

España (Suriá Martínez et al., 2021). En este trabajo, el instrumento presentó un alfa de Cronbach de .71 para el factor afectivo y de .80 para el cognitivo.

La versión reducida de la *Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24)* (Salovey et al., 1995) adaptada por Fernández-Berrocal et al. (2004) está compuesta por 24 ítems y se responde con una escala de respuesta tipo Likert de 5 puntos, desde 1 (“Nada de acuerdo”) a 5 (“Totalmente de acuerdo”). Tiene tres dimensiones (Angulo Rincón y Albarracín Rodríguez, 2018): percepción o atención a las emociones, que cuenta con una consistencia interna de .90; comprensión o claridad emocional, con un alfa de Cronbach de .90; y regulación o reparación emocional, con una consistencia interna de .86. En este trabajo se alcanzó un alfa de Cronbach de .86 para percepción, de .90 para comprensión y de .83 para regulación.

Procedimiento

Se elaboró el protocolo de evaluación a través de la plataforma Google Forms y se administró a estudiantes de distintas universidades de España mediante la técnica de bola de nieve. Las investigadoras, a través de las redes sociales (WhatsApp, Instagram y Twitter), enviaron el link y solicitaron a los contactos que lo distribuyesen entre sus conocidos.

Se avisó previamente del objetivo y de la confidencialidad de los datos y se pidió el consentimiento para el uso de la información recogida con fines de investigación. La cumplimentación del protocolo de evaluación supuso aproximadamente siete minutos.

Una vez recogidos los datos, se llevó a cabo el análisis estadístico mediante el programa SPSS (Versión 22). Primero, se aplicó un análisis de correlación para corroborar la relación entre las variables. A continuación, se realizó un análisis chi cuadrado para comprobar la distribución de la muestra en función del sexo en las ramas. Se hizo un MANCOVA, controlando el sexo, para determinar si había diferencias entre las carreras en las variables positivas, la SV y el malestar psicológico. Por último, se realizaron varios análisis de regresión múltiple, con el método paso a paso, para identificar las variables de

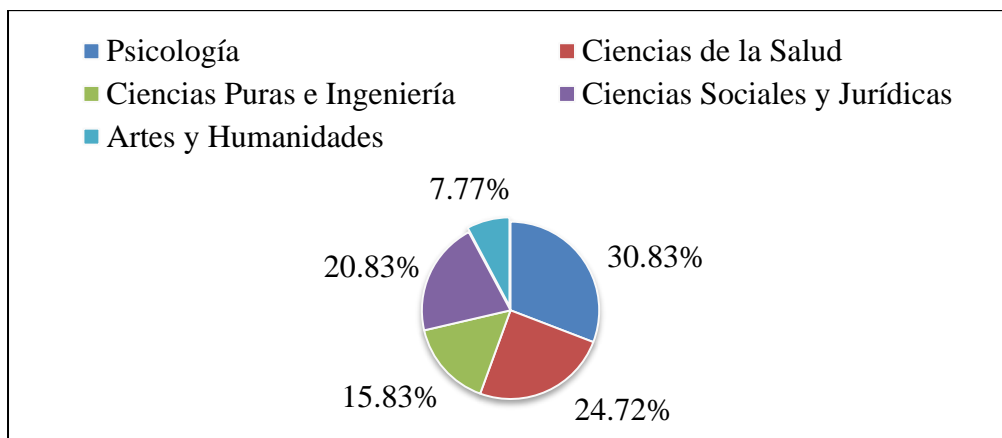
funcionamiento positivo predictoras de la SV y el malestar psicológico en cada una de las ramas de estudio.

Resultados

Se registraron 56 estudios universitarios diferentes que se agruparon en ramas a partir del listado de la Universidad de La Laguna, integrando las Ciencias Puras con las Ingenierías (CPeI), ya que comparten muchas asignaturas. Sin embargo, se decidió mantener al grupo de Psi separado de la rama de CSS debido al gran tamaño de esta muestra. En la Figura 1 se presentan los porcentajes según la rama de estudios.

Figura 1

Gráfico de sectores de la muestra en función de la rama de estudios



De los participantes, el 96.11% cursaba un grado, el 2.5% un máster, el .55% un doctorado y el .83% un experto. Dentro de los estudiantes de grado, el 15.83% estaba en primero, el 15.56% en segundo, el 17.50% en tercero, el 41.39% en cuarto, el 3.89% en quinto y el 2.22% en sexto.

Como se aprecia en la tabla 1, la SV correlacionó de manera directa con satisfacción con los estudios, gratitud, empatía cognitiva, comprensión y regulación emocional; y de forma inversa con malestar, que correlacionó directamente con percepción emocional y empatía afectiva; e inversamente con sexo, satisfacción con los estudios, gratitud, comprensión y regulación emocional.

Tabla 1

Correlaciones bivariadas entre SV, malestar, las variables sociodemográficas y las positivas

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Satisfacción vital										
Malestar	-									
	.54***									
Sexo	-.02	-.13*								
Edad	-.04	-.06	-.01							
Satisfacción estudios	.32***	-	-.13*	.04						
		.37***								
Gratitud	.61***	-	-	-.02	.24***					
		.37***	.17***							
Percepción emocional	.08	.13*	-	-	.09	.17***				
			.25***	.10*						
Comprensión emocional	.42***	-	-.02	.13*	.12*	.39***	.26***			
		.33***								
Regulación emocional	.49***	-	.06	.09	.18***	.40***	.13*	.38***		
		.29***								
Empatía afectiva	-.03	.28***	-	-	-.09	.12*	.27***	-.10	-.04	
			.30***	.12*						
Empatía cognitiva	.13*	.08	-.14**	-	-.07	.17***	.37***	.34***	.21***	.25***
				.11*						

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

Nota: ^a La variable sexo se analizó con Spearman debido a que es nominal. ^b SV = 1; Malestar = 2; Sexo = 3; Edad = 4; Satisfacción con los estudios = 5; Gratitud = 6; Percepción emocional = 7; Comprensión emocional = 8; Regulación emocional = 9; Empatía afectiva = 10.

Posteriormente, mediante un análisis chi cuadrado (Tabla 2), se comprobó que la variable sexo no se distribuyó de manera uniforme en los distintos niveles de la rama de estudios ($\chi^2(8) = 40.88$; $p < .001$). Concretamente, en Psi había más mujeres que hombres, al igual que en CSS y CSJ. Por el contrario, en CPeI y Artes y Humanidades (AH), la muestra se distribuyó de forma más equitativa.

Tabla 2

Distribución de porcentajes de las puntuaciones observadas (Oi) en la rama de estudios

		Psi %	CSS %	CPeI %	CSJ %	AH %	Total %
Sexo	Mujer	81.98	79.78	40.35	73.33	57.14	71.17
	Hombre	18.02	20.22	57.89	25.33	42.86	28.33
	No contesta	0	0	1.75	1.33	0	.56

Nota: ^a Psi = Psicología, CSS = Ciencias de la Salud, CSJ = Ciencias Sociales y Jurídicas, CPeI = Ciencias puras e Ingeniería, AH = Artes y Humanidades.

El siguiente paso fue realizar un MANCOVA para constatar si había diferencias en las variables de interés entre las ramas. En este análisis se controló el sexo como covariable debido a su heterogeneidad en la muestra. Como se observa en la tabla 3, no se han encontrado diferencias significativas entre las distintas ramas de estudio en las variables: malestar [$F(4,354) = 2.20, p = .069; \eta^2 = .024; 1-\beta = .645$], percepción emocional [$F(4,354) = 1.51, p = .20; \eta^2 = .017; 1-\beta = .466$], empatía afectiva, [$F(4,354) = 1.84, p = .121; \eta^2 = .020; 1-\beta = .558$] y empatía cognitiva [$F(4,354) = 2.05, p = .087; \eta^2 = .023; 1-\beta = .610$].

No obstante, en la variable SV se obtuvieron diferencias significativas en función de la rama de estudios [$F(4,354) = 3.32, p < .05; \eta^2 = .036; 1-\beta = .840$]. Los análisis post - hoc con ajuste de Bonferroni indicaron que los estudiantes de Psi y CSS mostraron medias significativamente superiores en comparación a los de AH [$t(137) = 2,86, p < .01; t(115) = 3.58, p < .001$].

En cuanto a la satisfacción con los estudios, el análisis señaló diferencias significativas [$F(4,354) = 2.40, p > .05; \eta^2 = .026; 1-\beta = .689$]. En concreto, éstas se encontraron a favor de los estudiantes de CSS frente a los de CPeI [$t(144) = 2.37, p < .05$] y CSJ [$t(162) = 2.18, p < .05$].

También, se hallaron diferencias significativas en la gratitud [$F(4,354) = 3.84, p < .01; \eta^2 = .042; 1-\beta = .895$]. Los alumnos de Psi presentaron valores superiores en contraste a

los de CPeI [$t(166) = 2.25, p < .05$] y AH [$t(137) = 3.19, p < .01$]. Además, los universitarios de CSS también obtuvieron puntuaciones medias superiores a los de AH [$t(115) = 2.89, p < .01$].

Por otro lado, en la variable comprensión emocional, se encontraron diferencias significativas [$F(4,354) = 4.79, p < .001; \eta^2 = .051; 1-\beta = .954$]. Los estudiantes de Psi mostraron puntuaciones significativamente superiores a los de las ramas de CSS [$t(198) = 2.84, p < .01$], CPeI [$t(166) = 3.57, p < .001$], CSJ [$t(184) = 2.36, p < .05$] y AH [$t(137) = 3.16, p < .01$].

En lo que respecta a la regulación emocional, se dieron diferencias significativas entre las distintas ramas de estudio [$F(4,354) = 2.77, p < .05; \eta^2 = .030; 1-\beta = .758$]. Tanto los estudiantes de Psi, como los de CSS, alcanzaron puntuaciones medias significativamente superiores frente a los de AH [$t(137) = 3.06, p < .01; t(115) = 2.78, p < .01$].

Por último, se llevaron a cabo cinco regresiones para verificar los predictores de las variables SV y malestar psicológico para cada rama de estudios.

Como se observa en la tabla 4, la SV de los alumnos de Psi fue explicada directamente a través de la gratitud y de la regulación emocional, con una varianza explicada de 37%. Los predictores directos del malestar fueron la empatía afectiva, la cognitiva y la percepción emocional; y los inversos la satisfacción con los estudios, la gratitud y la comprensión emocional. Estas variables explicaron el 45% de la varianza de malestar.

Para los estudiantes de CSS, la SV se explicó directamente por gratitud, satisfacción con los estudios, comprensión y regulación emocional, que explicaron el 59% de la varianza. El malestar se predijo inversamente mediante las variables sexo, satisfacción con los estudios, comprensión y regulación emocional; y la varianza explicada fue del 50%.

Tabla 3

Diferencia de medias en satisfacción vital, malestar y variables positivas según la rama de estudio

	Psi <i>M</i> (<i>DT</i>) <i>N</i> = <i>III</i>	CSS <i>M</i> (<i>DT</i>) <i>N</i> = 89	CPeI <i>M</i> (<i>DT</i>) <i>N</i> = 57	CSJ <i>M</i> (<i>DT</i>) <i>N</i> = 75	AH <i>M</i> (<i>DT</i>) <i>N</i> = 28	F	Comparaciones Bonferroni
Satisfacción vital	23.61 (.61)	24.69 (.67)	22.77 (.87)	23.52 (.73)	19.75 (1.20)	3.32*	1>5 ** 2>5*** 3>5* 4>5**
Malestar	15.58 (.70)	16.03 (.78)	18.04 (1.01)	16.41 (.84)	19.54 (1.39)	2.20	1<3* 1<5* 2<5*
Satisfacción con los estudios	2.29 (.08)	2.37 (.09)	2.01 (.12)	2.08 (.10)	2.02 (.16)	2.40*	2>3* 2>4*
Gratitud	35.65 (.51)	35.38 (.57)	33.61 (.73)	35.79 (.61)	32.04 (1.01)	3.84**	1>3* 1>5** 2>5** 3<4* 4>5**
Percepción emocional	31.06 (.51)	29.55 (.57)	29.66 (.73)	30.85 (.61)	31.04 (1.01)	1.51	1>2*
Comprensión emocional	29.63 (.54)	27.35 (.60)	26.19 (.78)	27.63 (.65)	25.83 (1.07)	4.79***	1>2** 1>3*** 1>4* 1>5**
Regulación emocional	28.67 (.50)	28.43 (.56)	27.17 (.72)	27.71 (.61)	25.24 (.99)	2.77*	1>5** 2>5** 4>5*
Empatía afectiva	13.57 (.33)	14.52 (.36)	14.74 (.47)	14.36 (.39)	15.02 (.65)	1.84	1<2* 1<3* 1<5*
Empatía cognitiva	21.05 (.28)	20.17 (.31)	20.05 (.40)	21.01 (.34)	20.96 (.55)	2.05	1>2* 1>3*

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

Nota: ^a Psi = Psicología, CSS = Ciencias de la Salud, CSJ = Ciencias Sociales y Jurídicas, CPeI = Ciencias puras e Ingeniería, AH = Artes y Humanidades.

Tabla 4

Modelo de regresión paso a paso de las variables positivas de la SV y el malestar de la rama de Psi y CSS

Variables	Psi		CSS	
	Satisfacción vital	Malestar	Satisfacción vital	Malestar
	Beta	Beta	Beta	Beta
Sexo				-.19*
Satisfacción con los estudios		-.16*	.15*	-.44***
Gratitud	.53***	-.19*	.35***	
Percepción emocional		.31***		
Comprensión emocional		-.26***	.22**	-.24**
Regulación emocional	.25**		.28**	-.23*
Empatía afectiva		.22**		
Empatía cognitiva		.18*		
R^2 Corregido	.37	.45	.59	.50
F	33.10	13.64	32.71	23.39

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

Nota: ^a Psi = Psicología, CSS = Ciencias de la Salud.

En la rama de CPeI (ver Tabla 5), la SV fue explicada de forma directa por la satisfacción con los estudios, la gratitud, la comprensión emocional y la regulación emocional; y, de forma inversa, por la percepción emocional. El porcentaje de varianza explicada fue del 69%. Por otro lado, la satisfacción con los estudios destacó como predictora inversa del malestar explicando el 27% de varianza.

En lo que respecta a los universitarios de CSJ (ver Tabla 5), su SV se predijo a través de la gratitud, comprensión y regulación emocional con un 34% de varianza explicada. Asimismo, el malestar fue explicado en un 37% por la gratitud y la comprensión emocional (inversamente); y directamente por la empatía afectiva.

Tabla 5

Modelo de regresión paso a paso de las variables positivas de la SV y el malestar de la rama de CPeI y CSJ

Variables	CPeI		CSJ	
	Satisfacción Vital	Malestar	Satisfacción Vital	Malestar
	Beta	Beta	Beta	Beta
Satisfacción con los estudios	.28***	-.54***		
Gratitud	.43***		.40***	-.34***
Percepción Emocional	-.31***			
Comprensión emocional	.30**		.23*	-.37***
Regulación Emocional	.21*		.21*	
Empatía Afectiva				.28**
R^2 Corregido	.69	.27	.34	.37
F	26.32	22.07	13.77	15.21

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

Nota: ^aCPeI = Ciencias puras e Ingeniería CSJ = Ciencias Sociales y Jurídicas.

Por último, el 37% de la varianza de SV en AH se explicó a través de la gratitud y la percepción emocional. Sin embargo, las variables incluidas en este trabajo no predijeron el malestar (ver Tabla 6).

Tabla 6

Modelo de regresión paso a paso de las variables positivas de SV y el malestar de AH

Variables	AH	
	Satisfacción Vital	Malestar
	Beta	Beta
Satisfacción Estudios		
Gratitud	.48**	
Percepción emocional	.39*	
Comprensión emocional		
Regulación Emocional		
Empatía Afectiva		
Empatía Cognitiva		
R^2 Corregido	.37	
F	8.88	

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

Nota: ^aAH = Artes y Humanidades.

Discusión

Este trabajo tuvo como objetivo comprobar cuáles fueron las variables que explicaron la SV y el malestar psicológico de los universitarios según su rama de estudios.

Para empezar, se esperaba obtener diferencias significativas en cuanto a la edad, debido al patrón variable de la SV según el estadio evolutivo (Realo y Dobewall, 2011) y la disminución progresiva del malestar (Conversano et al., 2020). No obstante, no se hallaron relaciones significativas, probablemente porque los participantes eran estudiantes y homogéneos en esta variable.

En la misma línea, se esperaba una relación entre malestar y sexo, alcanzando las mujeres puntuaciones más elevadas (Stallman, 2010), lo que se confirmó con el análisis correlacional, aunque no se encontraron relaciones significativas entre SV y sexo.

De acuerdo a la segunda hipótesis, se encontraron diferencias entre los estudiantes de las distintas ramas de estudio en las variables positivas, pero no se confirmó la tercera hipótesis, dado que no se hallaron diferencias en malestar entre las carreras universitarias. Los estudiantes de CSS mostraron mayor satisfacción con sus estudios frente a los de CPeI y CSJ. Además, los alumnos de Psi presentaron una comprensión emocional superior a los universitarios del resto de carreras y una regulación emocional mayor que los de AH. Estos datos concuerdan con resultados previos (Sanchez-Ruiz et al., 2013). En cuanto a la gratitud, los estudiantes de Psi y CSS también destacaron respecto a CPeI y AH. Una razón posible es el contacto constante con personas con trastornos y enfermedades, por lo que, al realizar una comparación social, pueden apreciar, en mayor medida, su situación actual (Wood et al., 2010).

Atendiendo a la cuarta hipótesis, en todas las ramas, a excepción de AH, la gratitud y la regulación emocional explicaron directamente la SV. Esto puede deberse a que las personas agradecidas tienden a valorar positivamente su situación, lo que deriva en una

mayor satisfacción, como se comprobó en estudios similares (Chen et al., 2017; Triantoro, 2014). A su vez, saber manejar las emociones puede contribuir a mantener un equilibrio interno que genere bienestar. En general, parece que los estudiantes capaces de regular sus emociones y experimentar mayor gratitud, informaron de mayor satisfacción vital.

Por otro lado, uno de los principales predictores del malestar fue la baja satisfacción con los estudios para los estudiantes de Psi, CSS y CPeI. Probablemente, esto se deba a que gran parte de la vida universitaria gira en torno a los estudios y se vuelen prioritarios. A su vez, bajos niveles en comprensión emocional predijeron el malestar en Psi, CSS y CSJ, por lo que parece que los estudiantes incapaces de identificar las emociones experimentan mayor malestar. Del mismo modo, al ser ramas que requieren contacto interpersonal, comprender las emociones de los demás es esencial pues, de lo contrario, pueden sufrir diversos síntomas de malestar que afectarían negativamente al estado psicológico.

En general, dos dimensiones de inteligencia emocional (comprensión y regulación) predijeron directamente la SV e inversamente el malestar de los estudiantes en la mayoría de las ramas. No obstante, en el caso de la percepción emocional, los resultados fueron contradictorios, ya que contribuyó de forma inversa en la SV y directa en el malestar en estudiantes de CPeI y Psi, respectivamente. Teniendo en cuenta la definición que establece Angulo Rincón y Albarracín Rodríguez (2018) para cada dimensión, percibir y expresar adecuadamente las propias emociones no implica necesariamente un efecto positivo en el bienestar, ya que sólo se centra en la atención de las emociones, sin tener en cuenta su regulación y comprensión. De hecho, niveles altos de percepción emocional se han relacionado con la ansiedad (Rodríguez de Ávila et al., 2011).

A diferencia de lo esperado, se observó que la empatía afectiva y cognitiva predijeron el malestar en los alumnos de Psi y sólo la cognitiva en los alumnos de CSJ. De acuerdo a estudios previos (Acinas, 2012; Grynberg y López-Pérez, 2018), la empatía puede generar

efectos negativos en el individuo debido al exceso de involucración con el otro. En este punto destacan los profesionales de la salud mental, ya que utilizan la empatía para entender las experiencias negativas y traumas de los pacientes, produciendo sentimientos de agotamiento y fatiga por compasión (White, 2021).

Es conveniente tener en cuenta ciertas limitaciones en el presente trabajo. En primer lugar, la distribución de la población fue irregular en las ramas de estudio, siendo AH la de menor tamaño muestral. Esto podría explicar las diferencias obtenidas en los análisis, pues alcanzó medias inferiores en las variables positivas. Además, el sexo no se distribuyó de forma homogénea en las diferentes ramas y la mayoría de participantes se encontraban en el mismo rango de edad (18 y 23 años). Por otro lado, la satisfacción con los estudios y la regulación emocional obtuvieron potencias observadas inferiores al 80%, por lo que podría cometerse un error tipo II. Para solventar estos problemas en investigaciones futuras, se recomienda aumentar el tamaño muestral y controlar la distribución equitativa de participantes en cada rama, teniendo en cuenta el sexo y la edad.

Por último, sería interesante incluir en la evaluación variables negativas relacionadas tradicionalmente con el malestar, pues es posible que algunos de los resultados estén mediados por factores como la ansiedad, el estrés o la falta de motivación.

En suma, a pesar de las limitaciones, este trabajo permite identificar los predictores de SV y malestar para cada rama de estudio, destacando la relevancia de la satisfacción con los estudios, la gratitud y la inteligencia emocional como promotores de la satisfacción vital, mientras que el exceso de percepción emocional y de empatía podría incidir en un mayor malestar.

Referencias

- Acinas, M. P. (2012). Burn-out y desgaste por empatía en profesionales de cuidados paliativos. *Revista digital de Medicina Psicosomática y Psicoterapia*, 2(4), 1-22. https://www.psicociencias.org/pdf_noticias/Burnout_en_cuidados_paliativos.pdf
- Angulo Rincón, R., y Albarracín Rodríguez, A. P. (2018). Validez y confiabilidad de la escala rasgo de metaconocimiento emocional (TMMS-24) en profesores universitarios. *Revista Le Bret*, (10), 61-72. <https://doi.org/10.15332/rl.v0i10.2197>
- Atienza, F. L., Pons, D., Balaguer, I. y García-Merita, M. (2000). Propiedades psicométricas de la escala de satisfacción con la vida en adolescentes. *Psicothema*, 12(2), 314-319. <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=296>
- Barrantes-Brais, K. y Balaguer-Solá, I. (2019). Efecto de intervenciones de psicología positiva y ejercicio físico en el bienestar y malestar psicológico de estudiantes universitarios. *Revista Costarricense de Psicología*, 38(2), 149-177. <http://doi.org/10.22544/rcps.v38i02.03>
- Bernabé Valero, M. G. (2012). *La gratitud como actitud existencial: papel predictivo de la religiosidad, la espiritualidad y el sentido de la vida* [Tesis de doctorado, Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir, España]. Scientific Electronic Library Online.
- Brackett, M. A. y Salovey, P. (2006). Measuring emotional intelligence with the Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT). *Psicothema*, 18, 34-41. <http://www.psicothema.com/pdf/3273.pdf>

- Bunce, L., Lonsdale, A. J., King, N., Childs, J. y Bennie, R. (2019). Emotional Intelligence and Self-Determined Behaviour Reduce Psychological Distress: Interactions with Resilience in Social Work Students in the UK. *The British Journal of Social Work*, 49(8), 2092–2111. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcz008>
- Cabañero Martínez, M. J., Richart Martínez, M., Cabrero García, J., Orts Cortés, M. I., Reig Ferrer, A. y Tosal Herrero, B. (2004). Fiabilidad y validez de la Escala de Satisfacción con la Vida de Diener en una muestra de mujeres embarazadas y puérperas. *Psicothema*, 16(3), 448-455.
<http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=3017>
- Cameron, E. E., Joyce, K. M., Delaquis, C. P., Reynolds, K., Protudjer, J. L. P. y Roos, L. E. (2020). Maternal psychological distress & mental health service use during the COVID-19 pandemic. *Journal of Affective Disorders*, 276, 765-774.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.07.081>
- Canedo, C. M., Andrés, M. L., Canet-Juric, L. y Rubiales, J. (2019). Influencia de las estrategias cognitivas de regulación emocional en el bienestar subjetivo y psicológico en estudiantes universitarios. *Liberabit. Revista Peruana de Psicología*, 25(1), 25-40.
<http://doi.org/10.24265/liberabit.2019.v25n1.03>
- Cañero Pérez, M., Mónaco Gerónimo, E. y Montoya Castilla, I. (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. <https://doi.org/10.30552/ejihpe.v9i1.313>
- Carvalho, V. S., Guerrero, E. y Chambel, M. J. (2018). Emotional intelligence and health students' well-being: A two-wave study with students of medicine, physiotherapy and

nursing. *Nurse Education Today*, 63, 35-42.

<https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.01.010>

Chen, L. H., Wu, C. H. y Chang, J. H. (2017). Gratitude and Athletes' Life Satisfaction: The Moderating Role of Mindfulness. *Journal of Happiness Studies*, 18, 1147-1159.

<https://doi.org/10.1007/s10902-016-9764-7>

Chen, L., Wang, Y., Yang, H. y Sun, X. (2020). Emotional warmth and cyberbullying perpetration attitudes in college students: Mediation of trait gratitude and empathy.

Plos one, 15(7). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0235477>

Conversano, C., Di Giuseppe, M., Miccoli, M., Ciacchini, R., Gemignani, A. y Orrù, G. (2020). Mindfulness, Age and Gender as Protective Factors Against Psychological Distress During COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 11, 1900.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01900>

Del Rosal Sánchez, I., Dávila Acedo, M. A., Sánchez Herrera, S. y Bermejo García, M. L. (2016). La inteligencia emocional en estudiantes universitarios: diferencias entre el grado de maestro en educación primaria y los grados en ciencias. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 51-61.

<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2016.n1.v2.176>

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. y Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.

https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

Diener, E., Lucas, R. E. y Oishi, S. (2005). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. En S. J. Lopez y C. R. Snyder (Eds.), *Handbook of positive psychology (2nd ed.)*, (pp.187). Oxford University Press.

<https://books.google.es/books?id=R8kCoofE8VsC&pg=PA187&dq=Subjective+well->

being:+The+science+of+happiness+and+life+satisfaction&hl=es&sa=X&ved=2ahUK
EwjlyJSBrLLwAhWuzIUKHSuQAQkQ6AEwAXoECAIQAg

- Doktorová, D., Hubinská, J. y Masár, M. (2020). Finding the Connection between the Level of Empathy, Life Satisfaction and Their Inter-Sex Differences. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 12 (4), 1-15.
<https://doi.org/10.18662/rrem/12.4/330>
- Extremiera, N. y Rey, L. (2016). Ability emotional intelligence and life satisfaction: Positive and negative affect as mediators. *Personality and Individual Differences*, 102, 98-101.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.051>
- Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2006). La investigación de la inteligencia emocional en España. *Ansiedad y Estrés*, 12(2-3), 139-153.
https://www.researchgate.net/profile/Pablo-Fernandez-Berrocal/publication/230886996_La_investigacion_de_la_inteligencia_emocional_en_Espana/links/5e6692ef4585153fb3cfc1af/La-investigacion-de-la-inteligencia-emocional-en-Espana.pdf
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004). Validity and Reliability of the Spanish Modified Version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*, 94(3), 751–755. <https://doi.org/10.2466/pr0.94.3.751-755>
- Fradelos, E. C., Kapsiocha, E., Tzavella, F., Kastanidou, S., Tsaras, K., Papagiannis, D. y Papathanasiou, I. V. (2019). Factors Associated with Psychological Distress in University Students and the Relation to Emotional Intelligent and Spirituality: a Cross-sectional Study. *Materia socio-medica*, 31(4), 262–267.
<https://doi.org/10.5455/msm.2019.31.262-267>
- Franzen, J., Jermann, F., Ghisletta, P., Rudaz, S., Bondolfi, G. y Tran, N. T. (2021). Psychological distress and well-being among students of health disciplines: the

- importance of academic satisfaction. *International journal of environmental research and public health*, 18(4), 2151. <https://doi.org/10.3390/ijerph18042151>
- García Martín, M. A. (2002). El bienestar subjetivo. *Escritos de Psicología*, (6), 18-39. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=281674>
- Geng, Y. (2018). Gratitude mediates the effect of emotional intelligence on subjective well-being: A structural equation modeling analysis. *Journal of Health Psychology*, 23(10), 1378–1386. <https://doi.org/10.1177/1359105316677295>
- Grynberg, D. y López-Pérez, B. (2018). Facing others' misfortune: Personal distress mediates the association between maladaptive emotion regulation and social avoidance. *Plos one*, 13(3), 1-14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0194248>
- Guasp Coll, M., Navarro-Mateu, D., Giménez-Espert, M. D. C. y Prado-Gascó, V. J. (2020) Emotional Intelligence, Empathy, Self-Esteem, and Life Satisfaction in Spanish Adolescents: Regression vs. QCA Models. *Frontiers in Psychology*, 11, 1629. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01629>
- Gündoğar, D., Sallan Gül, S., Uşkun, E., Demirci, S. y Keçeci, D. (2007). Investigation of the Predictors of Life Satisfaction in University Students. *Turkish Journal of Clinical Psychiatry*, 10(1), 14-27. <https://www.klinikpsikiyatri.org/en/jvi.aspx?pdire=kpd&plng=eng&un=KPD-26895>
- Gustems Carnicer, J. y Calderón, C. (2014). Empatía y Estrategias de Afrontamiento como Predictores del Bienestar en Estudiantes Universitarios. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 12(32), 129-146. <http://doi.org/10.14204/ejrep.32.13117>
- Hankins, M. (2008). The reliability of the twelve-item general health questionnaire (GHQ-12) under realistic assumptions. *BMC Public Health*, 8 (355), 1-7. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-8-355>

- Jolliffe, D. y Farrington, D. P. (2006). Development and validation of the Basic Empathy Scale. *Journal of adolescence*, 29(4), 589-611.
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2005.08.010>
- Keyes, C. L. M. (2006). Subjective Well-Being in Mental Health and Human Development Research Worldwide: An Introduction. *Social Indicators Research*, 77(1), 1-10.
<https://doi.org/10.1007/s11205-005-5550-3>
- Lachmann, B., Sindermann, C., Sariyska, R. Y., Luo, R., Melchers, M. C., Becker, B., Cooper, A. J., y Montag, C. (2018). The Role of Empathy and Life Satisfaction in Internet and Smartphone Use Disorder. *Frontiers in Psychology*, 9(398), 1-12.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00398>
- Lebares, C. C, Guvva, E. V., Ascher, N. L., O'Sullivan, P. S., Harris, H. W. y Epel, E. S. (2018). Burnout and Stress Among US Surgery Residents: Psychological Distress and Resilience. *Journal of the American College of Surgeons*, 226(1), 80-90.
<https://doi.org/10.1016/j.jamcollsurg.2017.10.010>
- Ma, C., Ma, Y., Wang, Y. y Lan, X. (2019). Empathy and Psychosocial Adjustment in Tibetan and Han Adolescents: A Person-Centered Approach. *Frontiers in Psychology*, 10(1896), 1-13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01896>
- Mason, H. D. (2019). Gratitude, well-being and psychological distress among South African university students. *Journal of Psychology in Africa*, 29(4), 354-360.
<https://doi.org/10.1080/14330237.2019.1647492>
- Massé, R., Poulin, C., Dassa, C., Lambert, J., Bélair, S. y Battaglini, A. (1998). The Structure of Mental Health: Higher-Order Confirmatory Factor Analyses of Psychological Distress and Well-Being Measures. *Social Indicators Research*, 45(1), 475-504.
<https://doi.org/10.1023/A:1006992032387>

- McCullough, M. E., Emmons, R. A. y Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112-127. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- McLachlan, K. J. J. y Gale, C. R. (2018). The effects of psychological distress and its interaction with socioeconomic position on risk of developing four chronic diseases. *Journal of psychosomatic research*, 109, 79–85. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2018.04.004>
- Naseem, S. y Munaf, S. (2017). Suicidal ideation, depression, anxiety, stress, and life satisfaction of medical, engineering, and social sciences students. *Journal of Ayub Medical College Abbottabad*, 29(3), 422-427. https://www.researchgate.net/profile/Sabahat_Naseem2/publication/324769985_Suicidal_Ideation_Depression_Anxiety_Stress_And_Life_Satisfaction_Of_Medical_Engineering_And_Social_Sciences_Students/links/5ae150af458515c60f65fd23/Suicidal-Ideation-Depression-Anxiety-Stress-And-Life-Satisfaction-Of-Medical-Engineering-And-Social-Sciences-Students.pdf
- Ng, S. T., Tey, N. P. y Asadullah, M. N. (2017). What matters for life satisfaction among the oldest-old? Evidence from China. *Plos one*, 12(2). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0171799>
- Núñez, J., Martín-Albo, J. y Domínguez, E. (2010). Propiedades Psicométricas de la Escala de Satisfacción con la vida en sujetos practicantes de actividad física. *Revista de Psicología del deporte*, 19(2), 291-304. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235116352009.pdf>
- Oliva Delgado, A., Antolín Suárez, L., Pertegal Vega, M. A., Ríos Bermúdez, M., Parra Jiménez, A., Hernando Gómez, A. y Reina Flores, M. D. C. (2011). Instrumentos de medida. En Junta de Andalucía (Ed.), *Instrumentos para la evaluación de la salud*

mental y el desarrollo positivo adolescente y los activos que lo promueven. (pp. 129-143). Consejería de Salud de la Junta de Andalucía.

<https://imagenysalud14.files.wordpress.com/2014/12/instrumentos-evaluacion-desarrollo-positivo-adolescente.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (2021). *La OMS mantiene su firme compromiso con los principios establecidos en el preámbulo de la Constitución.*

<https://www.who.int/es/about/who-we-are/constitution>

Pérez-Fuentes, M. D. C., Simón-Márquez, M. D. M., Molero-Jurado, M. D. M., Barragán-

Martín, A. B., Martos-Martínez, Á. y Gázquez-Linares, J. J. (2018). Inteligencia emocional y empatía como predictores de la autoeficacia en Técnicos en Cuidados Auxiliares de Enfermería. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 9(2), 75-83.

<https://doi.org/10.23923/j.rips.2018.02.016>

Rasoal, C., Danielsson, H. y Jungert, T. (2012). Empathy among students in engineering programmes. *European Journal of Engineering Education*, 37(5), 427-435.

<https://doi.org/10.1080/03043797.2012.708720>

Realo, A. y Dobewall, H. (2011). Does life satisfaction change with age? A comparison of Estonia, Finland, Latvia, and Sweden. *Journal of Research in Personality*, 45(3), 297-308. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2011.03.004>

Rocha, K. B., Pérez, K., Rodríguez-Sanz, M., Borrell, C. y Obiols, J. E. (2011). Propiedades psicométricas y valores normativos del General Health Questionnaire (GHQ-12) en población general española. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 11(1), 125-139. <https://www.redalyc.org/pdf/337/33715423008.pdf>

Rodríguez de Ávila, U., Amaya Agudelo, A. M. y Argota Pineda, A. P. (2011). Inteligencia emocional y ansiedad en estudiantes universitarios. *Psicogente*, 14(26), 310-320.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6113739>

- Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141–166. <https://doi-org.accedys2.bbtk.ull.es/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <http://dx.doi.org/10.1159/000353263>
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C. y Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. En J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, Disclosure, y Health* (pp. 125-151). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10182-006>
- San Román-Mata, S., Puertas-Molero, P., Ubago-Jiménez, J. L. y González-Valero, G. (2020). Benefits of Physical Activity and Its Associations with Resilience, Emotional Intelligence, and Psychological Distress in University Students from Southern Spain. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4474. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124474>
- Sánchez-López, M. D. P. y Dresch, V. (2008). The 12-Item General Health Questionnaire (GHQ-12): Reliability, external validity and factor structure in the Spanish population. *Psicothema*, 20(4), 839-843. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72720450.pdf>
- Sanchez-Ruiz, M. J., Mavroveli, S. y Poullis, J. (2013). Trait emotional intelligence and its links to university performance: An examination. *Personality and individual differences*, 54(5), 658-662. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.11.013>

- Sharp, J. y Theiler, S. (2018). A Review of Psychological Distress Among University Students: Pervasiveness, Implications and Potential Points of Intervention. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 40(3), 193–212.
<https://doi.org/10.1007/s10447-018-9321-7>
- Shi, M. y Du, T. (2020). Associations of emotional intelligence and gratitude with empathy in medical students. *BMC medical education*, 20(116), 1-8.
<https://doi.org/10.1186/s12909-020-02041-4>
- Stallman, H. M. (2010). Psychological distress in university students: A comparison with general population data. *Australian Psychologist*, 45(4), 249-257.
<https://doi.org/10.1080/00050067.2010.482109>
- Suriá Martínez, R., Navarro Ferris, J. C. y Samaniego, J. A. (2021). Dimensiones de Empatía en Estudiantes de Psicología. *European Journal of Child Development, Education and Psychopathology*, 9(1), 1-11. <https://doi.org/10.32457/ejpad.v9i1.1405>
- Triantoro, S. (2014). Forgiveness, gratitude, and happiness among college students. *International journal of public health science*, 3(4), 241-245.
<https://core.ac.uk/download/pdf/188547362.pdf>
- Van Zonneveld, L., Platje, E., De Sonnevile, L., Van Goozen, S. y Swaab, H. (2017). Affective empathy, cognitive empathy and social attention in children at high risk of criminal behaviour. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 50(8). 913-921.
<https://doi-org.accedys2.bbtk.ull.es/10.1111/jcpp.12724>
- Vázquez Valverde, C., Hervás Torres, G., Rahona, J. J. y Gómez Gutiérrez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 5. 15-28.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3328166>

- White, A. M. (2021). *The Dark Side of Empathy: Empathy Predicts Burnout and Compassion Fatigue in Mental Health Professionals* [Tesis de doctorado, Pace University]. Proquest.
- Winefield, H. R., Gill, T. K., Taylor, A. W. y Pilkington, R. M. (2012). Psychological well-being and psychological distress: is it necessary to measure both? *Psychology Well-Being*, 2(3), 1-14. <https://doi.org/10.1186/2211-1522-2-3>
- Wong, Y. J., McKean Blackwell, N., Goodrich Mitts, N., Gabana, N. T., y Li, Y. (2017). Giving thanks together: A preliminary evaluation of the Gratitude Group Program. *Practice Innovations*, 2(4), 243–257. <https://doi.org/10.1037/pri0000058>
- Wood, A. M., Froh, J. J. y Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890–905. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>
- Ye, S. (2009). Factor structure of the General Health Questionnaire (GHQ-12): The role of wording effects. *Personality and Individual Differences*, 46(2), 197-201. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.09.027>