

**VARIABLES PREDICTIVAS DE LA SATISFACCIÓN CON LA VIDA EN
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**

Núria Pérez-Escoda

Departamento de Métodos de Investigación y Diagnóstico en Educación

Facultat de Pedagogia. Universitat de Barcelona, España

Email: nperezescoda@ub.edu

Comunicación presentada al XVI Congreso Nacional / II Internacional Modelos de
Investigación Educativa de AIDIPE, Alicante, 4-6 septiembre, 2013

Resumen

Este trabajo presenta un estudio sobre el nivel de satisfacción general con la vida de una muestra de estudiantes universitarios. Se establece un modelo predictivo a partir de diversas variables independientes entre las que destacan: sentido vital, autoestima, nivel de estudios, valoraciones sobre el trabajo, la salud, las relaciones familiares y sociales, el estrés y su afrontamiento, redes de apoyo y competencias emocionales. Además de presentar los resultados en cada una de las variables evaluadas, se analizan las correlaciones más destacadas y se realiza un análisis de regresión paso a paso (*stepwise*) que identifica un conjunto de variables que explican el 64% de la satisfacción con la vida. La muestra está constituida por 609 estudiantes de grados y máster de diversas universidades catalanas y aragonesas. Es una muestra mayoritariamente femenina (81,1%) con edades oscilan entre los 18 y 67 años siendo la edad media de 31 años.

Palabras clave: satisfacción con la vida, competencias emocionales, bienestar subjetivo, predicción.

Abstract

This paper presents a study on the level of satisfaction with life in a sample of university students. A predictive model is established from diverse independent variables among which the following stand out: vital sense, self-esteem, level of studies, evaluations on job, health, family and social relationships, the stress and coping, social support and emotional competencies. In addition to presenting the results in each of the variables evaluated, correlations are analyzed and we used an analysis of stepwise regression that identifies a set of variables that explain the 64% satisfaction with life. The sample is composed of 609 students of degrees and master from diverse universities in Catalonia and Aragon. Sample is predominantly female (81.1%) aged between 18 and 67 years with an average age of 31 years old.

Keywords: life satisfaction, emotional competence, subjective well being, prediction

Introducción

La satisfacción con la vida es un campo de investigación que tomó relevancia a partir de los años setenta cuando el concepto de calidad de vida evolucionó y empezó a concebirse desde una dimensión psicosocial más allá de las condiciones necesarias para una buena vida (alimentación, vivienda y cuidados médicos suficientes, entre otros). Así la satisfacción con la vida se relaciona con un sentimiento personal de bienestar o de felicidad. Se trata pues de la percepción personal sobre la propia situación en la vida partiendo de los propios objetivos, expectativas, valores e intereses influenciados por el contexto cultural de referencia.

Diener (1984) indicó la existencia de dos enfoques básicos a la hora de explicar el concepto de satisfacción con la vida al que equipara a los constructos de bienestar subjetivo o felicidad. El primero de estos enfoques, denominado modelo de abajo-arriba (*bottom-up*) interpreta que las personas están satisfechas porque experimentan muchas situaciones o momentos satisfactorios. El segundo enfoque, denominado modelo de arriba-abajo (*topdown*), considera que la predisposición global a experimentar las cosas de manera positiva es la responsable de las interacciones particulares del individuo con el mundo. En cualquier caso, la satisfacción con la vida puede medirse a partir de un juicio de carácter subjetivo y global mediante el que la persona valora su vida. Para ello se construyó la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) de Diener, ampliamente utilizada en investigaciones sobre este constructo.

Sin embargo, de acuerdo con algunos autores consideramos de interés investigar la influencia de un conjunto de dimensiones o variables importantes en la vida de las personas partiendo de la hipótesis de que su valoración particular incide en la valoración global de la satisfacción con la vida (Diener, Suh, Lucas y Smith, 1999; Rojas, 2006). En este sentido, en el presente trabajo se pretende avanzar en determinar como algunas de estas variables tienen un peso importante en la predicción de la satisfacción en la vida.

Método

Muestra

En el estudio han participado un total de 609 estudiantes de grado y Máster de las Facultades del área de educación de diversas universidades catalanas y aragonesas. El grupo de estudiantes estaba compuesto por 113 hombres y 494 mujeres, con una edad media de 30,98

(SD = 9.88). La mayoría de los estudiantes, el 71,8% trabajaban durante el estudio y solo el 14,3 % manifiesta estar en desempleo.

Instrumentos

Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS; Diener, Emmons, Larsen y Griffin, 1985). Coincidimos con Vazquez et al, (2012) en que el SWLS es probablemente la medida de satisfacción vital más citada en la literatura científica. Consiste en un conjunto de 5 afirmaciones frente a las cuales las personas deben indicar su nivel de acuerdo o desacuerdo en una escala tipo likert de 7 puntos. Las buenas propiedades psicométricas de la SWLS han sido confirmadas durante los últimos veinte años y hay trabajos recientes (Pavot y Diener, 2008; Diener y González, 2011) que resumen de modo muy completo estos estudios. En ellos se ha demostrado una alta consistencia interna de la escala, con coeficientes alfa de Cronbach oscilando de .79 a .89 (Blais, Vallerand, Pelletier, y Briere, 1989; Diener, et al., 1985; Pavot, Diener, Colviny Sandvik, 1991). De acuerdo con el trabajo de Vázquez, Duque y Hervás (2012) existe suficiente evidencia empírica acerca de la validez de la SWLS incluso en muestras españolas (Atienza, Pons, Balaguer y García-Merita, 2000).

CDE-A (Cuestionario de desarrollo emocional de Adultos, Pérez-Escoda, Bisquerra, Filella y Soldevila, 2010). Se trata de un cuestionario de autoinforme basado en el marco teórico de la educación emocional desarrollado por el GROPE (Bisquerra y Pérez, 2007), Grupo de Investigación en Orientación Psicopedagógica de Universidad de Barcelona. De acuerdo con este modelo aporta información sobre las cinco dimensiones de la competencia emocional además de una puntuación global. Consiste en una Escala de Likert con once opciones de respuesta de cero a diez. En su forma extensa, utilizada en este estudio, consta de 48 ítems, (7 elementos) corresponden a conciencia emocional; (13) a regulación emocional, (7) autonomía emocional, (12) competencias sociales y (9) competencias para la vida y el bienestar. De acuerdo con un estudio anterior con una muestra de 1537 adultos, la fiabilidad medida mediante el alfa de Cronbach es de 0,92, para la escala completa, y superior a 0.69 para cada una de las cinco dimensiones (Pérez-Escoda et al, 2010).

Cuestionario de Autopercepción de Bienestar. Fue elaborado ad hoc para esta investigación con el propósito de recoger información sobre el grado de satisfacción en diferentes dominios de cada sujeto mediante una escala de siete puntos. Recoge información sobre las siguientes variables o dominios: Sentido vital (SV), Afrontamiento eficaz de las situaciones estresantes (AE), Salud autopercebida (S), Satisfacción con el trabajo (ST), Resiliencia

autopercebida(RL), Satisfacción con la situación familiar (SF), Satisfacción con las relaciones sociales (RS), Autoestima (A), Seguridad Laboral (SL), satisfacción con el nivel de estudios (NE), Problemas importantes (P), Estrés autopercebido (E), Responsabilidad (R), Redes de Apoyo (RA), Inteligencia autopercebida(I) y Inteligencia Emocional autopercebida (IE). La consistencia interna de la escala en este estudio es considerablemente alta ($\alpha = .89$).

Procedimiento

Durante los años 2009 y 2010 se invito a los estudiantes de las diversas universidades participantes a colaborar de forma voluntaria en un estudio sobre la satisfacción con la vida i las competencias emocionales. Todos los estudiantes completaron los cuestionarios on-line siguiendo las instrucciones facilitadas previamente por los investigadores. Las respuestas fueron totalmente anónimas para reducir la influencia de la deseabilidad social.

Resultados

Tabla 1 Estadísticos descriptivo de las variables del estudio

Variable	Total			Mujeres			Varones		
	Media	S.D.	N	Media	S.D.	N	Media	S.D.	N
Satisfacción con la vida (SWLS)	24,43	5,15	609	24,52	5,20	494	23,98	5,01	113
Total Competencia Emocional (CDE-A)	6,49	1,04	609	6,50	1,05	494	6,45	,985	113
Conciencia emocional (CE)	7,29	1,22	609	7,36	1,21	494	6,99	1,23	113
Regulación Emocional (RE)	5,86	1,36	609	5,82	1,36	494	6,05	1,31	113
Competencia Social (CS)	6,43	1,22	609	6,48	1,24	494	6,21	1,12	113
Autonomía emocional (AE)	5,87	1,40	609	5,84	1,39	494	5,98	1,43	113
Competencias de vida y Bienestar (CVB)	7,35	1,13	609	7,36	1,12	494	7,29	1,18	113
Sentido vital (SV)	5,39	1,43	609	5,43	1,45	494	5,23	1,35	113
Afrontamiento situaciones estresantes (ASE)	4,67	1,33	609	4,64	1,37	494	4,76	1,15	113
Salud autopercebida (S)	5,26	1,44	609	5,22	1,46	494	5,43	1,35	113
Satisfacción con el trabajo (ST)	5,00	1,62	609	4,96	1,60	494	5,13	1,50	113
Resiliencia autopercebida (RL)	5,16	1,43	609	5,13	1,47	494	5,27	1,2	113
Satisfacción con la situación familiar (SF)	5,27	1,61	609	5,30	1,60	494	5,12	1,61	113
Satisfacción con relaciones sociales (RS)	5,40	1,34	609	5,45	1,32	494	5,16	1,40	113
Autoestima (A)	5,28	1,30	609	5,25	1,30	494	5,37	1,27	113
Seguridad Laboral (SL)	4,41	1,70	609	4,38	1,69	494	4,52	1,74	113
satisfacción con el nivel de estudios (NE)	5,39	1,48	609	5,39	1,51	494	5,37	1,36	113
Problemas importantes (P)	5,14	1,89	609	5,20	1,93	494	4,92	1,70	113
Estrés autopercebido (E)	3,80	1,65	609	3,86	1,64	494	3,56	1,69	113
Responsabilidad (R)	5,44	1,41	609	5,43	1,43	494	5,51	1,29	113
Redes de Apoyo (RA)	5,54	1,38	609	5,55	1,41	494	5,49	1,30	113
Inteligencia autopercebida (I)	5,30	1,19	609	5,27	1,21	494	5,40	1,12	113
Inteligencia Emocional autopercebida (IE)	4,88	1,32	609	4,90	1,32	494	4,75	1,32	113

De acuerdo con los resultados que podemos observar en la tabla 1 puede observarse que la satisfacción con la vida de los participantes en el estudio se sitúa en 24,43 puntos, lo que

significa que poseen un nivel medio de satisfacción. De forma parecida el nivel de competencia emocional total es medio destacando un buen nivel en las dimensiones conciencia y competencia de vida y bienestar. En las demás variables también se observa un nivel medio tendiendo a alto excepto en la percepción de estrés.

Como se puede observar en la Tabla 2, la satisfacción con la vida (SWLS) correlaciona significativamente con la competencia emocional total (CDE-A) y cada una de sus dimensiones. Asimismo, correlaciona también significativamente con todas las variables del estudio. Sin embargo conviene reparar en las magnitudes de las correlaciones puesto que algunas son demasiado pequeñas para suponer que tengan una relación relevante. En este sentido, en la correlación entre el dominio de competencias emocionales medidas con el CDE-A, solo sería destacable la existencia de cierta relación entre la competencia emocional general ($r = .23$) y concretamente en base a la dimensión competencias de vida y bienestar ($r = .28$). Esto contrasta con una mayor relación con la percepción de inteligencia emocional (IE) ($r = .49$). Atendiendo a las otras variables estudiadas encontramos relaciones que oscilan entre $r = -.25$ y $r = .62$, con la única excepción de la vivencia de problemas importantes en su vida cuya correlación aun siendo significativa es insignificante ($r = .14$).

Este análisis nos invita a la realización de un estudio de regresión múltiple (*stepwise*) en el que la satisfacción con la vida (SWLS) sea la variable dependiente. En el estudio se introdujeron 21 variables, las cinco dimensiones de la competencia emocional: Conciencia emocional (CE), Regulación Emocional (RE), Competencia Social (CS), Autonomía emocional (AE), Competencias de vida y Bienestar (CVB), seguidas de las otras variables sobre las que se había recogido datos: Sentido vital (SV), Afrontamiento eficaz de las situaciones estresantes (ASE), Salud autopercebida (S), Satisfacción con el trabajo (ST), Resiliencia autopercebida (RL), Satisfacción con la situación familiar (SF), Satisfacción con las relaciones sociales (RS), Autoestima (A), Seguridad Laboral (SL), satisfacción con el nivel de estudios (NE), Problemas importantes (P), Estrés autopercebido (E), Responsabilidad (R), Redes de Apoyo (RA), Inteligencia autopercebida (I) y Inteligencia Emocional autopercebida (IE).

Tabla 2 Correlaciones entre SWLS, CDE_9-13 y otras variables estudiadas.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1 SWLS	1																					
2-CDE_A	,23**	1																				
3-CE	,12**	,69**	1																			
4-RE	,19**	,87**	,47**	1																		
5-CS	,15**	,83**	,57**	,57**	1																	
6-AE	,18**	,83**	,43**	,71**	,60**	1																
7-CVB	,28**	,80**	,51**	,64**	,56**	,62**	1															
8-SV	,56**	,12**	,09*	,10*	,05**	,06**	,16*	1														
9-ASE	,47**	,31**	,22**	,31**	,22**	,21**	,27**	,40**	1													
10-S	,50**	,02	,01	,05	-,04	,01	,06	,40	,39**	1												
11-ST	,53**	,05	,01	,06	,01**	,04	,08	,36	,38**	,38	1											
12- RL	,46**	,24**	,15**	,20**	,20**	,16**	,24**	,46**	,64**	,34**	,40**	1										
13- SF	,53**	,12**	,06**	,10**	,08	,07**	,17**	,38*	,30	,29**	,28**	,34**	1									
14- RS	,55**	,13	,11**	,04**	,17**	,10	,14**	,42**	,36**	,39	,33**	,42**	,48**	1								
15- A	,62**	,25**	,15	,19**	,20**	,20**	,26	,55**	,51**	,45**	,38	,59**	,48**	,601*	1							
16- SL	,45**	,07**	,02**	,08	,03**	,05**	,10**	,24	,24**	,28**	,67**	,25	,14**	,23**	,26**	1						
17- NE	,52**	,02	-,01	,00	,03**	,02**	,06**	,40**	,38**	,44**	,43**	,41**	,36**	,44**	,45**	,34**	1					
18- P	,14**	-,03	,01	-,04	-,03**	-,04**	-,02*	,31**	,14**	,12**	,22**	,33**	,02**	,22**	,24*	,17*	,27**	1				
19-E	-,25**	-,18**	-,04	-,26**	-,06**	-,16**	-,15**	-,10**	-,23**	-,26**	-,14**	-,12**	-,20**	-,16*	-,23**	-,10**	-,11**	,12**	1			
20- R	,47**	,03	-,03	,02	,01**	,02**	,08*	,51*	,30**	,43*	,37*	,45*	,29**	,43**	,50*	,28**	,42**	,34*	-,06**	1		
21-RA	,58**	,13**	,05	,09*	,13**	,088*	,17**	,54**	,37**	,447*	,336*	,48**	,546*	,605*	,59**	,219*	,475*	,25**	,198*	,50**	1	
22- I	,45**	,13**	,11**	,07	,12**	,10	,17	,46	,43**	,40	,32	,55	,39**	,40	,59	,20**	,50	,26	-,09*	,53	,55	1
23- IE	,49**	,28**	,27**	,24**	,21**	,20	,26	,41	,53**	,39	,30	,55	,38**	,43	,60	,20**	,40	,17	-,19**	,35	,47	,48**

Satisfacción con la vida (SWLS), Total Competencia Emocional (QDE_A), Conciencia emocional (CE), Regulación Emocional (RE), Competencia Social (CS), Autonomía emocional (AE), Competencias de vida y Bienestar (CVB), Sentido vital (SV), Afrontamiento eficaz de las situaciones estresantes (ASE), Salud autopercebida (S), Satisfacción con el trabajo (ST), Resiliencia autopercebida(RL), Satisfacción con la situación familiar (SF), Satisfacción con las relaciones sociales (RS), Autoestima (A), Seguridad Laboral (SL), satisfacción con el nivel de estudios (NE), Problemas importantes (P), Estrés autopercebido (E), Responsabilidad (R), Redes de Apoyo (RA), Inteligencia autopercebida(I) y Inteligencia Emocional autopercebida (IE).

N= 609 *p < .05 **p< .01 ***p< .001

El resumen del modelo puede observarse en la Tabla3. El análisis permitió la entrada de solo 11 de estas variables con las que se obtiene un coeficiente de determinación de ,64. Este coeficiente nos indica que las variables usadas en el modelo explican en un 64% -valor de R2 ajustado- la variabilidad total de la satisfacción con la vida (SWLS).

Tabla 3 Resumen del Modelo de regresión paso a paso (stepwise) para la predicción de la satisfacción con la vida (SWLS).

Predictores en la ecuacion	B	β	R ²	F	t	gl
<i>Autoestima</i>	,602	,152	,390	387,38***	4,14***	608
<i>Satisfacción Trabajo</i>	,393	,123	,488	288,33***	3,43***	608
<i>Familia</i>	,520	,162	,540	237,16***	5,13***	608
<i>Sentido vital</i>	,583	,162	,568	198,71***	5,02***	608
<i>Seguridad trabajo</i>	,474	,156	,587	171,37***	4,68***	608
<i>Salud,</i>	,399	,111	,603	152,55***	3,69***	608
<i>COMPVIDA</i>	,538	,118	,616	137,63***	4,56***	608
<i>Relaciones Sociales</i>	,395	,103	,625	125,06***	2,99**	608
<i>Estudios</i>	,365	,105	,631	114,02***	3,35***	608
<i>Problemas</i>	-,24	-,087	,637	104,87***	-3,20***	608
<i>Redes Apoyo</i>	,298	,080	,640	96,35***	2,16**	608

* P< .05 ** p< .01 * p< .001

Discusión y conclusiones

Los resultados obtenidos de los niveles de satisfacción con la (SWLS) son muy parecidos a los obtenidos en otras investigaciones con universitarios de otras comunidades autónomas españolas (Breva, Galindo, Gámez y Díaz, 2011). En las otras variables analizadas, los resultados apuntan unos niveles medio-altos. El estudio correlacional permite observar que todas las variables consideradas se relacionan significativamente con la satisfacción con la vida. Sin embargo, algunos dominios correlacionan con fuerza y otros lo hacen de forma insignificante por lo que se el estudio de regresión múltiple permitió analizar con mayor precisión el peso de las mismas.

Así, los dominios que nos permiten predecir la satisfacción con vida de los universitarios estarían focalizados en once variables. Mayoritariamente coinciden con las incluidas en

Diener et al (1999). La primera de ellas tiene que ver con la autoestima que por sí sola explica un 39% la variabilidad total de la satisfacción con la vida. La siguiente variable con un gran peso es la satisfacción en el trabajo. Esto puede estar relacionado con la disponibilidad ingresos económicos. Este dominio no se ha estudiado en esta ocasión y debería incluirse en nuevos estudios de acuerdo a la revisión de trabajos de Veenhoven (1994). La tercera de las variables es la satisfacción con el entorno familiar seguida de posesión de un claro sentido vital. Otros dominios importantes serían la autopercepción de salud, el nivel de competencias para la vida y el bienestar, la satisfacción con las relaciones sociales y con el nivel de estudios alcanzado. La experiencia de haber sufrido algún problema importante en la vida, también contribuye a explicar la satisfacción con la vida. Este aspecto se interpreta como indicador de resiliencia que ha permitido al sujeto superar el problema y salir resarcido del mismo. La última de las variables que contribuye a explicar la variabilidad total de la satisfacción con la vida es el disfrute de una red de relaciones sociales importante.

Contrariamente a nuestra sospecha inicial a excepción de las competencias de vida y bienestar no se incluyen en el modelo explicativo las demás dimensiones de la competencia emocional. Será necesario seguir investigando, tal vez con medidas que no sean pruebas de autoinforme.

Para profundizar en la hipótesis planteada también sería necesario realizar nuevos estudios en los que se consideren otras variables como la edad, el género, el nivel o disponibilidad de ingresos, entre otras. Paralelamente sería interesante realizar algunos estudios de regresión jerárquicos para analizar el papel mediador de alguno de los dominios y llegar a una predicción más precisa. En todo caso, el conocimiento de los 11 dominios puestos de manifiesto en esta investigación que contribuyen a explicar la satisfacción con la vida, es un hallazgo interesante en tanto que permite plantear acciones educativas encaminadas a la atención y desarrollo de estos dominios, con vistas a generar un mayor bienestar subjetivo. Inicialmente se desprende la necesidad fomentar desde la infancia un buen nivel de autoestima y de incidir en el desarrollo de competencias sociales y para la vida y el bienestar.

Referencias

- Atienza, F. L., Pons, D., Balaguer, I., y García-Merita, M. L. (2000). Propiedades psicométricas de la Escala de satisfacción con la Vida en adolescentes. *Psicothema*, 12, 331-336.
- Blais, M. R., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., y Briere, N. M. (1989). L'Echelle de satisfaction de vie: Validation Canadienne-Francaise du «Satisfaction With Life Scale» (French-

- Canadian Validation of the Satisfaction With Life Scale). *Canadian Journal of Behavioral Science*, 21,210-223. <http://dx.doi.org/10.1037/h0079854>
- Bisquerra, R., y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.
- Breva, A., Galindo, M^a.P., Gámez E. y Díaz, J. M. (2011) ¿La excesiva atención emocional se relaciona con el bienestar subjetivo?: Algunos datos empíricos acerca del papel mediador de la regulación emocional en dicha relación. Actas del II Congreso internacional de Inteligencia emocional: 20 años de investigación y desarrollo. Santander: Fundación Botin.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. J., y Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75. Disponible en: <http://s.psych.uiuc.edu/~ediener/SWLS.html>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., y Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Diener, E., y González, E. (2011). The validity of life satisfaction measures. *Social Indicator Network News*, 108, 1-5.
- Pérez-Escoda, N., Bisquerra, R., Filella, G., Soldevila, A. (2010). Construcción del cuestionario de desarrollo emocional de adultos (QDE-A). *REOP*, 21, 2, 367-379.
- Pavot, W., y Diener, E. (2008). The Satisfaction with Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 3, 137-152. <http://dx.doi.org/10.1080/17439760701756946>
- Pavot, W., Diener, E., Colvin, C. R., y Sandvik, E. (1991). Further validation of the Satisfaction With Life Scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being. *Social Indicators Research*, 28,1-20. http://dx.doi.org/10.1207/s15327752jpa5701_17
- Rojas, M. (2006). Life Satisfaction and Satisfaction in Domains of Life: Is it a Simple or a Simplified Relationship? *Journal of Happiness Studies*, 7, 4, 467-497
- Vázquez C; Duque, A. y Hervás G. (2012). Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) en una muestra representativa de españoles adultos: Validación y datos normativos. Disponible en: http://pendientedemigracion.ucm.es/info/psisalud/carmelo/PUBLICACIONES_pdf/2012-SWLS_Normative_data_copia.pdf
- Veenhoven R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención Psicosocial*, 3, 87-116.