

Estrategias de afrontamiento resilientes y regulación emocional: predictores de satisfacción con la vida (pp. 183-196)

Joaquín T. Limonero¹, Joaquín Tomás-Sábado², Jordi Fernández-Castro¹,
M^a José Gómez-Romero³ y Amor Ardilla-Herrero²

¹*Universidad Autónoma de Barcelona;* ²*Escuela de Enfermería Gimbernat;*
³*Egarsat (España)*

Los objetivos del presente trabajo fueron: (1) analizar la relación entre resiliencia y satisfacción con la vida y (2) analizar si esta relación está moderada o mediada por la regulación emocional percibida. Una muestra de 254 estudiantes universitarios respondieron diferentes cuestionarios: la subescala de Reparación emocional percibida (REP) de la “Escala de inteligencia emocional percibida” (TMMS-24), la “Escala breve de estrategias resilientes” (BRCS) y la “Escala de satisfacción con la vida” (SWLS). Los estudiantes con altas puntuaciones en BRCS presentaban mayores niveles de REP y de SWLS. Se observó también que los que presentaban altos niveles de BRCS y REP, presentaban mayor SWLS. Por otra parte, se observaron correlaciones positivas entre las puntuaciones obtenidas en BRCS, REP y SWLS. Los análisis de regresión realizados descartan el posible efecto mediador y moderador de la regulación emocional en la relación encontrada entre resiliencia y satisfacción con la vida. Se analizan las implicaciones que estos resultados pueden tener sobre la satisfacción con la vida y en la forma de afrontar las situaciones adversas o estresantes de la vida.