

# ¿Cómo rendir mejor en los estudios? La importancia de la gestión emocional y la plenitud de los adolescentes

María Teresa Chamizo-Nieto, Christiane Arrivillaga, Lourdes Rey y Natalio Extremera

Universidad de Málaga



VII Congreso Internacional  
en Contextos Psicológicos,  
Educativos y de la Salud



UNIVERSIDAD DE MÁLAGA



Applied Positive Lab

## OBJETIVOS

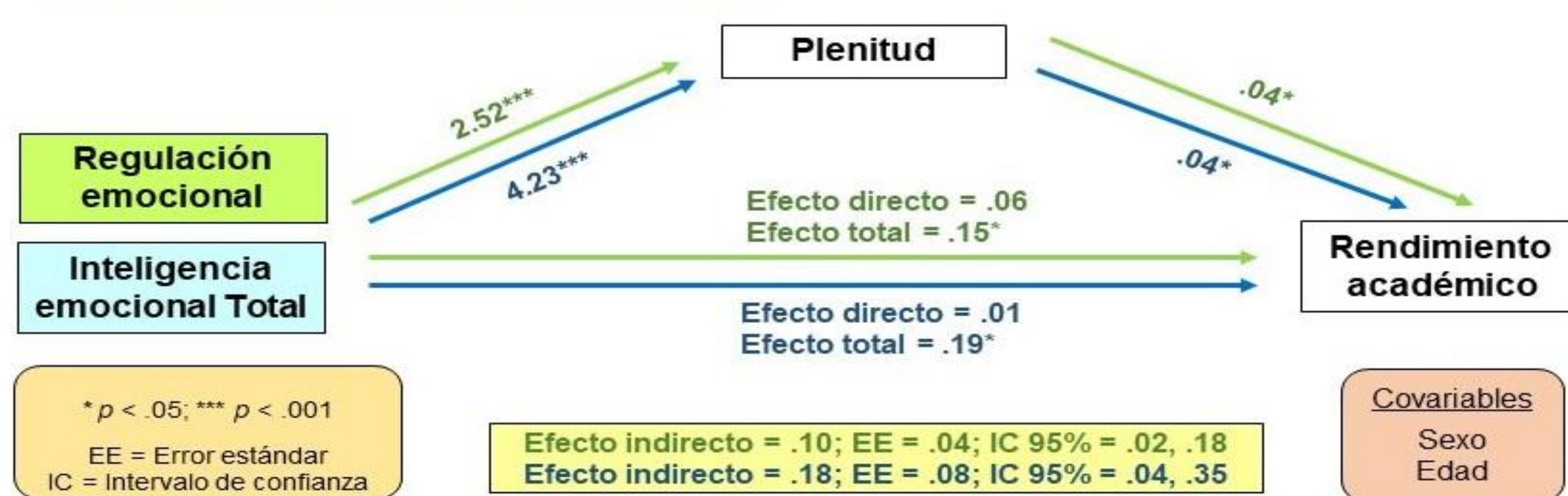
Entre los cambios y situaciones estresantes que deben afrontar los adolescentes se encuentra una mayor exigencia en las tareas académicas a realizar y un mayor esfuerzo en la adquisición de conocimiento con cada nuevo curso escolar. La literatura previa ha señalado diversos factores que pueden influir sobre el desempeño académico de los estudiantes (p.ej., capacidad de resiliencia, emociones positivas, niveles de ansiedad, aburrimiento o autoeficacia; Hayat et al., 2020; Trigueros et al., 2019). Entre las variables y recursos que han mostrado tener efectos beneficiosos para favorecer y mejorar el rendimiento académico se encuentran la inteligencia emocional y los niveles de plenitud (p.ej., Datu et al., 2020; MacCann et al., 2020). Además, algunos estudios también han señalado la importancia que tiene el desarrollo de la inteligencia emocional sobre los niveles de bienestar y plenitud (p.ej., Callea et al., 2019; Rey et al., 2019). A pesar de estos hallazgos, existen pocos estudios que hayan analizado el papel de estas dos variables en el desempeño académico, siendo aún menos los que ha examinado la influencia de cada dimensión de la inteligencia emocional sobre el mismo.

Por ello, el **objetivo** principal de este estudio fue analizar la relación entre cada dimensión de la inteligencia emocional (i.e., percepción intrapersonal, percepción interpersonal, facilitación emocional y regulación emocional) y el rendimiento académico a través del posible papel mediador de la plenitud.

Variables	Media	Desviación típica	1	2	3	4	5	6
1. Percepción intrapersonal	5.10	1.36	(.82)					
2. Percepción interpersonal	5.30	1.14	.50***	(.76)				
3. Facilitación emocional	4.70	1.55	.67***	.48***	(.86)			
4. Regulación emocional	4.61	1.43	.68***	.41***	.65***	(.82)		
5. Inteligencia emocional Total	4.93	1.13	.87***	.70***	.87***	.85***	(.92)	
6. Plenitud	43.77	7.45	.52***	.43***	.67***	.47***	.64***	(.81)
7. Rendimiento académico	5.65	1.74	.13*	.10	.13*	.13*	.15*	.22***

\*  $p < .05$ ; \*\*\*  $p < .001$ . En paréntesis el alfa de Cronbach.

Modelo 4 – Macro PROCESS (Hayes, 2018)



## CONCLUSIONES

Estos resultados confirman evidencias previas sobre las relaciones positivas entre el desarrollo de la inteligencia emocional, los niveles de plenitud y el rendimiento académico (p.ej., Datu et al., 2020; Rey et al., 2019; Trigueros et al., 2019). Asimismo, estos hallazgos aportan evidencia para destacar el papel que puede ejercer el manejo y la regulación de las emociones para incrementar el ajuste psicológico y favorecer el desempeño académico en los adolescentes, lo cual coincide con investigaciones previas (p.ej., MacCann et al., 2020; Schoeps et al., 2019).

Como implicación práctica, estos resultados sugieren la importancia de que los adolescentes entrenen y desarrollen estrategias para gestionar de manera apropiada sus emociones. De esta manera, se ayudaría a promover y mejorar sus niveles de bienestar, lo que podría repercutir de manera favorable sobre su rendimiento académico.

## MÉTODO

### Participantes

267 estudiantes  
132 ♀ y 135 ♂  
Andalucía (España)  
12-18 años  
( $M_{\text{edad}} = 14.42$ ;  $DT = 1.13$ )

### Análisis

- ❖ Descriptivos
- ❖ Correlaciones de Pearson
- ❖ Análisis de mediación (Modelo 4 - PROCESS; Hayes, 2018)

### Procedimiento

- ✓ Comité Ético de la Universidad de Málaga
- ✓ Declaración de Helsinki (2013)

### Instrumentos

- **Escala de Inteligencia emocional de Wong y Law** (WLEIS-S; Extremera et al., 2019)
- **Escala de Plenitud** (FS; Checa et al., 2018)
- **Rendimiento académico**
  - La media de las notas del 1º trimestre en 4 asignaturas obligatorias: Geografía e Historia, Matemáticas, Lengua castellana y literatura, e Inglés

## RESULTADOS

- Se hallaron apropiados índices de fiabilidad entre los instrumentos de medida utilizados (ver Tabla).
- Las correlaciones de Pearson mostraron asociaciones significativas en la línea esperada. Las correlaciones fueron positivas y significativas entre todas las variables, menos entre el rendimiento académico y la percepción interpersonal (ver Tabla).
- Los hallazgos de los cinco análisis de mediación mostraron un papel mediador de la plenitud en la relación entre la inteligencia emocional total y el rendimiento académico. Asimismo, se encontró este efecto mediador de la plenitud en la asociación entre la dimensión de regulación emocional y el rendimiento académico (ver Figura).

## REFERENCIAS

- Callea, A., De Rosa, D., Ferri, G., Lipari, F., & Costanzi, M. (2019). Are more intelligent people happier? Emotional intelligence as mediator between need for relatedness, happiness and flourishing. *Sustainability*, 11(4), 1022.
- Checa, I., Perales, J., & Espejo, B. (2018). Spanish validation of the Flourishing Scale in the general population. *Current Psychology*, 37(4), 949-956.
- Datu, J. A. D., Labarda, C. E., & Salanga, M. G. C. (2020). Flourishing is associated with achievement goal orientations and academic delay of gratification in a collectivist context. *Journal of Happiness Studies*, 21(4), 1171-1182.
- Extremera, N., Rey, L., & Sánchez-Álvarez, N. (2019). Validation of the Spanish version of the Wong Law Emotional Intelligence Scale (WLEIS-S). *Psicothema*, 31(1), 94-100.
- Hayat, A. A., Shateri, K., Amini, M., & Shokrpour, N. (2020). Relationships between academic self-efficacy, learning-related emotions, and metacognitive learning strategies with academic performance in medical students: A structural equation model. *BMC Medical Education*, 20(1), 1-11.
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis. A Regression-Based Approach* (2ª ed.). Guilford Press.
- MacCann, C., Jiang, Y., Brown, L. E. R., Double, K. S., Bucich, M., & Minbashian, A. (2020). Emotional intelligence predicts academic performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 146(2), 150-186.
- Rey, L., Mérida-López, S., Sánchez-Álvarez, N., & Extremera, N. (2019). When and how do emotional intelligence and flourishing protect against suicide risk in adolescent bullying victims? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(12), 2114.
- Schoeps, K., Montoya-Castilla, I., & Raufelder, D. (2019). Does Stress Mediate the Association Between Emotional Intelligence and Life Satisfaction During Adolescence? *Journal of School Health*, 89(5), 354-364.
- Trigueros, R., Aguilar-Parra, J. M., Cangas, A. J., Bermejo, R., Ferrandiz, C., & López-Liria, R. (2019). Influence of emotional intelligence, motivation and resilience on academic performance and the adoption of healthy lifestyle habits among adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(16), 2810.