



Anuario de

Psicología

The UB Journal of Psychology | 53/2



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

AUTORES

Javier Cejudo

Departamento de Psicología, Facultad de Educación, Universidad de Castilla-La Mancha, Ciudad Real, España
orcid.org/0000-0002-2381-0714
ManuelJavier.Cejudo@uclm.es

María Elena Rojas Zegarra

Universidad Nacional San Agustín de Arequipa, Perú
orcid.org/0000-0002-5365-8469
mrojasze@unsa.edu.pe

Alba Rodríguez-Donaire

Departamento de Psicología, Facultad de Educación, Universidad de Castilla-La Mancha, Ciudad Real, España
orcid.org/0009-0007-9045-1970
Alba.rdonaire@uclm.es

Vilma Vilca-Pareja* (Autor de correspondencia),

Universidad Católica Santa María de Arequipa, Perú
orcid.org/0000-0002-9945-3602
vilca@ucsm.edu.pe

Anuario de Psicología

N.º 53/2 | 2023 | págs. 52-61

Enviado: 1 de diciembre de 2022

Aceptado: 19 de febrero de 2023

DOI: 10.1344/ANPSIC2023,53/2.6

ISSN: 0066-5126 | © 2023 Universitat de Barcelona. All rights reserved.



Inteligencia emocional rasgo como factor predictor de la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios peruanos y españoles: un estudio transcultural

Javier Cejudo, María Elena Rojas Zegarra, Alba Rodríguez-Donaire, Vilma Vilca-Pareja

Resumen

Diversos metaanálisis confirman la relación que existe entre la inteligencia emocional y el bienestar subjetivo. Los objetivos de la presente investigación son: (1) determinar la relación entre las dimensiones de la inteligencia emocional rasgo y la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios peruanos y españoles; (2) examinar las posibles diferencias entre la muestra peruana y española en las variables IER y satisfacción con la vida; (3) analizar las posibles diferencias de género en la muestra peruana y española en las variables estudiadas; (4) examinar el efecto moderador de las culturas española y peruana en la relación entre la IER y la satisfacción con la vida. La muestra total de participantes estaba constituida por 1220 estudiantes universitarios, de los cuales 513 eran estudiantes peruanos (219 hombres y 294 mujeres), con una media = 19.66 y SD = 1.57. En la muestra española intervinieron 707 participantes (173 hombres y 534 mujeres), con una media = 20.45 y SD = 1.88. Se utilizaron las escalas Trait Meta-Mood Scale-24 (TMMS-24) y de satisfacción con la vida (SWLS). Los resultados revelaron que la IER y la satisfacción con la vida se asocian en gran medida en ambas muestras. En cuanto a la comparación entre géneros, existen diferencias significativas. Finalmente, se pudo evidenciar que la cultura no modera la IER y la satisfacción con la vida.

Palabras clave

Inteligencia emocional rasgo; satisfacción con la vida; estudiantes universitarios; transcultural.

Intel·ligència emocional tret com a factor predictor de la satisfacció amb la vida en estudiants universitaris peruans i espanyols: un estudi transcultural

Resum

Diverses metaanàlisis confirmen la relació que hi ha entre la intel·ligència emocional i el benestar subjectiu. Els objectius d'aquesta investigació són: (1) determinar la relació entre les dimensions de la intel·ligència emocional tret i la satisfacció amb la vida en estudiants universitaris peruans i espanyols; (2) examinar les possibles diferències entre la mostra peruana i espanyola en les variables IER i satisfacció amb la vida; (3) Analitzar les possibles diferències de gènere en la mostra peruana i espanyola en les variables estudiades; (4) Examinar l'efecte moderador de la cultura espanyola i peruana en la relació entre la IER i la satisfacció amb la vida. La mostra total de participants estava formada per 1220 estudiants universitaris, 513 eren estudiants peruans (219 homes i 294 dones). La mitjana = 19.66, SD = 1.57. La mostra espanyola era de 707 participants (173 homes i 534 dones) amb una mitjana = 20.45, SD = 1.88. Es van utilitzar les escales Trait Meta-Mood Scale-24 (TMMS-24) i l'escala de Satisfacció amb la vida (SWLS). Els resultats van revelar que la IER i la satisfacció amb la vida s'associen significativament en totes dues mostres. Pel que fa a la comparació entre gèneres, hi ha diferències significatives. Finalment, es va poder evidenciar que la cultura no modera la IER i satisfacció amb la vida.

Paraules clau

Intel·ligència emocional tret; satisfacció amb la vida; estudiants universitaris; transcultural

Trait emotional intelligence as a predictor of satisfaction with life in Peruvian and Spanish university students: A cross-cultural study

Abstract

Various meta-analyses confirm the relationship between emotional intelligence and subjective well-being. This research aims to: (1) determine the relationship between the dimensions of trait emotional intelligence and satisfaction with life in Peruvian and Spanish university students, (2) examine the possible differences between the Peruvian and Spanish sample in the variables TEI and satisfaction with life, (3) analyze the possible gender differences in the Peruvian and Spanish sample in the variables studied, and (4) examine the moderating effect of Spanish and Peruvian culture on the relationship between TEI and satisfaction with life. The total sample of participants was composed of 1220 university students; 513 were Peruvian students (219 males, 294 females) whose age range was between 17 and 26 years ($M = 19.66$, $SD = 1.57$); the Spanish sample was 707 participants (173 males, 534 females: $M = 20.45$, $SD = 1.88$). The Trait Meta-Mood Scale-24 (TMMS-24) and the Satisfaction with Life Scale (SWLS) were used. The results revealed that TEI and satisfaction with life were significantly associated in both samples. As for the comparison between genders, there are significant differences. Finally, it was found that culture does not moderate TEI and satisfaction with life.

Keywords

Trait emotional intelligence; satisfaction with life; cross-cultural; university students.

INTRODUCCIÓN

La IE se define como la capacidad para percibir, comprender y regular tanto las emociones propias como las de los demás (Mayer *et al.*, 2016; Salovey & Mayer, 1990; Sha *et al.*, 2022). La inteligencia emocional (IE) se ha estudiado ampliamente. Barchard *et al.* (2016) proponen dos modelos en su estudio: (a) un modelo que concibe la IE como un rasgo de personalidad (Petrides *et al.*, 2016; Petrides & Furnham, 2000) y (b) otro modelo que considera la IE como una capacidad (Mayer *et al.*, 2016). La IE como rasgo de personalidad (IER) se evalúa a través de instrumentos de rendimiento típico o autoinformes (Petrides *et al.*, 2016), y se relaciona con las emociones (Petrides & Furnham, 2000); por otro lado, la IE como capacidad se evalúa a través de instrumentos de rendimiento máximo o de ejecución (Mayer *et al.*, 2016). En la presente investigación se trabajará con el modelo del enfoque de la IE como un rasgo de la personalidad (IER).

El bienestar subjetivo se define como el juicio o evaluación que las personas hacen sobre su propia vida (Diener *et al.*, 1997), e incluye aspectos cognitivos, como la satis-

facción con la vida (Andrews y Withey, 1976), y afectivos, es decir, afectos positivos y negativos (Diener, 1990; Diener y Emmons, 1984). Algunos investigadores han medido el componente afectivo del bienestar subjetivo, a saber, tanto los afectos positivos como los negativos (Moreta-Herrera *et al.*, 2021). En el presente estudio se abordará el componente cognitivo del bienestar (satisfacción con la vida).

La IE está relacionada con el bienestar subjetivo (Llamas-Díaz *et al.*, 2022; Sánchez-Álvarez *et al.*, 2016). Altos niveles de IE se vinculan con una menor propensión a experimentar emociones negativas, mejores competencias sociales y un sentido más positivo de bienestar subjetivo (Mikolajczak *et al.*, 2008). La IE es clave para predecir la satisfacción con la vida (SV) y la felicidad (Blasco *et al.*, 2020; Cejudo *et al.*, 2016; Kong *et al.*, 2019; Koydemir *et al.*, 2013; Szczygieł y Mikolajczak, 2017).

En los análisis de las dimensiones de la IE se ha evidenciado que una menor atención emocional y elevadas puntuaciones en claridad y reparación emocionales se asocian con altos niveles de SV (Fernández-Abascal & Martín-

Díaz, 2015). En estudios recientes con universitarios (Cejudo *et al.*, 2016; Gavín-Chocano *et al.*, 2020; Hidalgo-Fuentes *et al.*, 2021) encontraron que la IER es un indicador relevante de SV; sin embargo, en cuanto a la atención emocional, es un predictor negativo de la SV (Sánchez-Álvarez *et al.*, 2015; Blasco *et al.*, 2020; Extremera y Fernández-Berrocal, 2006; Lizeretti y Extremera, 2011; Salovey, Stroud, Woolery y Epel, 2002; Zeidner *et al.*, 2009). Blasco *et al.* (2020) concluyeron que la claridad emocional no influye en la SV y la felicidad. La dimensión reparación emocional puede ser un predictor significativo de la SV y la felicidad (Blasco *et al.*, 2020; Boden y Thompson, 2015; Extremera *et al.*, 2011). Por otro lado, cuando se comparan muestras de hombres y mujeres, los varones regulan mejor sus emociones (Estrada *et al.*, 2016).

Existen evidencias sobre la relación entre la IER y el bienestar subjetivo; no obstante, son escasos los estudios que analizan la influencia transcultural sobre estas variables, (Bhullar *et al.*, 2012; Carballeira *et al.*, 2015; Hidalgo-Fuentes *et al.*, 2022; Koydemir *et al.*, 2013). Carballeira *et al.* (2015) encontraron en muestras de estudiantes universitarios que la cultura colectivista (México) presenta mayor bienestar subjetivo que la individualista (España). Koydemir *et al.* (2013) hallaron que en muestras de estudiantes universitarios de la cultura colectivista (India) e individualista (Alemania), los estudiantes indios informaron de menos IER y bienestar subjetivo que los alemanes, pero estos últimos tenían un mayor grado de SV. Bhullar *et al.* (2012), en su estudio de muestras colectivista e individualista (India y Australia), observaron que la cultura colectivista se asociaba con una mayor IER y mejores resultados de salud mental; no obstante, la orientación cultural no predijo de manera significativa la SV en ambos países. En un estudio reciente, al analizar ambas variables, se reportó que el nivel de la IER reflejaba puntuaciones significativamente superiores en la muestra colectivista (Ecuador), en las dimensiones de claridad emocional y reparación de las emociones. Con respecto al bienestar subjetivo, y en concreto en cuanto a felicidad subjetiva, se encontraron diferencias significativas a favor de la muestra colectivista-ecuatoriana en relación con la muestra individualista-española, no evidenciándose diferencias en SV (Hidalgo-Fuentes *et al.*, 2022). Walter *et al.* (2021) en dos sociedades, la colectivista (India) y la individualista (Israel), concluyeron que ambas muestras no presentaron diferencias en el componente cognitivo del bienestar subjetivo; sin embargo, la muestra israelí informa de un nivel más alto de IER. Además, los hombres israelíes, en comparación con los hombres indios, presentaron puntuaciones más elevadas en IER, sobre todo en atención y claridad emocional, pero tienen dificultades en regulación emocional. Las mujeres indias tenían valores más altos en bienestar subjetivo cognitivo (SV) que las israelíes. Se ha examinado el papel moderador de la cultura entre la IER y estrategias de regulación emocional, y se

ha concluido que la cultura no es una variable moderadora de esta relación (Nozaki, 2018).

Este estudio pretende aportar evidencia del poder predictivo de la IER sobre el bienestar subjetivo cognitivo (SV) desde una perspectiva transcultural. Adoptamos el enfoque propuesto por Triandis (1980, 1995), por el que establece el eje sociedades individualistas y sociedades colectivistas. Las sociedades individualistas apoyan valores como la expresión emocional, la independencia de los individuos y el derecho a la libre elección. Sin embargo, las sociedades colectivistas otorgan menos importancia a la expresión emocional como factor esencial para el bienestar y dan prioridad a la interdependencia personal y a las relaciones sociales cercanas. Se examina la relación entre IER y el bienestar subjetivo en dos sociedades, la peruana y la española, semejantes en idioma. La sociedad peruana se caracteriza por formar grupos cohesivos más fuertes, mientras que en la sociedad española los vínculos interpersonales parecen menos profundos y es más cercana a las sociedades individualistas (Carballeira *et al.*, 2015; Hofstede, 1999).

De acuerdo con la bibliografía existente, los objetivos de la presente investigación son: (1) determinar la relación entre las dimensiones de la IER y la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios peruanos y españoles; (2) determinar las posibles diferencias entre la muestra peruana y la española en las variables IER y satisfacción con la vida; (3) analizar las posibles diferencias de género en las muestras peruana y española en las variables estudiadas; (4) examinar el efecto moderador de la cultura española y peruana en la relación entre la IER y la satisfacción con la vida.

En cuanto a las hipótesis planteadas:

- Hipótesis 1: existe una relación positiva entre las dimensiones de la IER y la satisfacción con la vida en ambas muestras.
- Hipótesis 2: la muestra individualista-española reportará niveles más altos en IER. Sin embargo, la muestra colectivista-peruana informará de niveles más elevados de satisfacción con la vida.
- Hipótesis 3: con relación a la muestra individualista-española, los hombres mostrarán puntuaciones más altas en IER y satisfacción con la vida que las mujeres.
- Hipótesis 4: con respecto a la muestra colectivista-peruana, los hombres tendrán puntuaciones más altas en IER y satisfacción con la vida que las mujeres.
- Hipótesis 5: con relación a la comparación entre hombres españoles y peruanos, los españoles mostrarán puntuaciones más altas en IER, y los peruanos en satisfacción con la vida. Del mismo modo, las mujeres españolas tendrán puntuaciones más altas en IER, y las peruanas en satisfacción con la vida.
- Hipótesis 6: la asociación entre IER y satisfacción con la vida no estaría moderada por el hecho de ser una cultura individualista-española o una cultura colectivista-peruana.

MÉTODO

Participantes

El muestreo fue de tipo no probabilístico, por conveniencia. La muestra total de participantes estaba constituida por 1220 estudiantes universitarios, 513 estudiantes peruanos (219 hombres y 294 mujeres). La media = 19.66, SD = 1.57. La muestra española fue de 707 participantes (173 hombres y 534 mujeres), con una media = 20.45, SD = 1.88. Los estudiantes en Perú fueron reclutados de una universidad privada de los programas de estudios de Comunicación Social, Ingeniería Electrónica, Ingeniería Ambiental, Ingeniería de Minas, Contabilidad, Obstetricia, Farmacia y Bioquímica. Los estudiantes en España cursaban los grados de Maestro en Educación Primaria e Infantil.

Se realizó un análisis de potencia con G*Power (Faul, Erdfelder, Lang y Buchner, 2007). Se demostró que serían necesarios aproximadamente 368 participantes por grupo para lograr una potencia del 80% en la detección de un tamaño de efecto pequeño ($f^2 = 0.02$).

Instrumentos

Se empleó la *escala Trait Meta-Mood Scale-24* (TMMS-24) para evaluar la IER, adaptada al español por Fernández-Berrocal *et al.* (2004), que tiene como objetivo examinar la IE en tres dimensiones: atención, claridad y reparación emocional (Extremera & Fernández-Berrocal, 2005). Utiliza una escala Likert de 5 puntos desde muy en desacuerdo (1) hasta muy de acuerdo (5); y la *escala de satisfacción con la vida* (SWLS), que evalúa el bienestar subjetivo de carácter cognitivo, construida por Diener *et al.* (1985) y adaptada al español por Atienza *et al.* (2000), y que consta de cinco ítems. Usa una escala tipo Likert de 7 puntos, que van desde 1 (totalmente en desacuerdo) hasta 7 (totalmente de acuerdo).

Procedimiento

El muestreo que se utilizó fue no probabilístico por conveniencia. La muestra peruana pertenecía a una universidad privada de la ciudad de Arequipa (Perú). Se procedió a seleccionar la muestra dentro del grupo de estudiantes que asistían al curso de desarrollo de la personalidad. La aplicación de los instrumentos se realizó a través de la plataforma Teams en la muestra peruana. En la española, la aplicación fue de manera presencial. Se explicó a los participantes la finalidad de la investigación, así como la confidencialidad en el tratamiento de los datos. Se solicitó el consentimiento informado y se les indicó el carácter anónimo de la investigación. No se dieron incentivos a los participantes. Se cumplieron con todos los códigos y lineamientos de la declaración de Helsinki.

Análisis de resultados

Todos los análisis de datos se realizaron mediante el programa estadístico SPSS versión 28 (IBM, 2016). En primer lugar, la normalidad de las variables objeto de estudio se analizó con la prueba de Kolmogorov-Smirnov. Todas ellas se ajustaban al supuesto de normalidad (análisis realizados con un intervalo de confianza del 95%). En segundo lugar, se analizaron las evidencias de fiabilidad mediante el coeficiente de alfa de Cronbach (α) y los estadísticos descriptivos (M = media; DT = desviación típica). Posteriormente, se analizó la relación existente entre las variables objeto de estudio mediante el coeficiente de correlación de Pearson. Después, se analizaron las posibles diferencias de las variables, en función de las variables de género y edad, mediante un análisis de varianza (ANOVA). Del mismo modo, se analizó el tamaño del efecto con la prueba d de Cohen (pequeño $< .50$; moderado $.51-.79$; grande $\geq .80$). Además, se realizó un análisis de regresión múltiple jerárquica para examinar el efecto moderador de la cultura (individualista-española y colectivista-peruana) en la relación entre la IER y la satisfacción con la vida.

RESULTADOS

Correlaciones entre inteligencia emocional rasgo y satisfacción con la vida

Las intercorrelaciones entre las variables se resumen en la **tabla 1**. En la muestra española, se evidenció una relación positiva entre todas las dimensiones de IER, a excepción de las subescalas de atención emocional y de reparación emocional. Existe una relación positiva entre SV y claridad emocional y con reparación emocional. La muestra peruana evidenció una relación positiva entre las tres dimensiones de IER, todas ellas relacionadas positivamente con SV.

Diferencias en función de la cultura entre las variables

Para explorar las posibles diferencias de medias en función de la cultura se utilizó la prueba de análisis de varianzas (ANOVA) (**tabla 2**).

En relación con la variable de IER, los resultados mostraron diferencias significativas en función de la cultura en todas las subescalas a favor de la muestra española. El tamaño del efecto fue pequeño en todas las variables. En SV, se aprecian diferencias significativas; la mayor puntuación la obtuvo la muestra peruana con un tamaño del efecto pequeño.

Diferencias en función del género entre las variables en cada una de las muestras

Para explorar las posibles diferencias de medias en función del género se utilizó la prueba de análisis de varianzas (ANOVA) (**tablas 3 y 4**).

Tabla 1. Correlaciones entre inteligencia emocional rasgo y satisfacción de la vida con estadísticos descriptivos de la muestra total.

	AE	CE	RE	SV	<i>M</i>	<i>SD</i>	α
AE	-	.22**	.06	.02	27.39	5.94	.84
CE	.66**	-	.36**	.13**	27.17	6.14	.83
RE	.46**	.56**	-	.30**	28.04	6.13	.81
SV	.37**	.52**	.48**	-	24.01	5.70	.89

(1) ** $p < .01$.

(2) Las correlaciones de la muestra individualista-española ($n = 707$) están por encima de la diagonal, y las de la muestra colectivista-peruana ($n = 513$) por debajo de esta.

(3) AE: Atención emocional; CE: Claridad emocional; RE: Reparación emocional; SV: Satisfacción con la vida.

Tabla 2. Media, desviación típica (DT), ANOVA y tamaño del efecto de las diferencias de medias (*d* de Cohen) en función de la cultura.

Variables	Perú ($n = 513$)		España ($n = 707$)		<i>F</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
	Media	DT	Media	DT			
Atención emocional	26.29	6.26	28.19	5.56	31.323	.000	.32
Claridad emocional	25.69	6.97	28.25	5.19	53.848	.000	.42
Reparación emocional	27.52	6.49	28.39	5.83	5.943	.015	.14
Satisfacción con la vida	24.81	5.64	23.32	5.67	18.002	.000	.26

Tabla 3. Media, desviación típica (DT), ANOVA y tamaño del efecto de las diferencias de medias (*d* de Cohen) en función del género en la muestra europea-española.

Variables	Hombres		Mujeres		<i>F</i>	<i>P</i>	<i>d</i>
	Media	DT	Media	DT			
Atención emocional	27.09	5.87	28.55	5.41	9.184	.003	.25
Claridad emocional	29.06	5.09	27.99	5.20	5.626	.018	.21
Reparación emocional	29.31	5.85	28.09	5.79	5.791	.016	.21
Satisfacción con la vida	22.56	5.22	23.54	5.78	3.028	.082	.18

En la muestra española en las dimensiones de IER, los resultados mostraron diferencias significativas en todas las dimensiones en función del género. Las mujeres obtienen una mayor puntuación en atención emocional. En claridad emocional y reparación emocional, los hombres tienen una puntuación más elevada con un tamaño del efecto pequeño en todas las variables. En SV no hubo diferencias significativas en función de género.

Diferencias entre las variables en la submuestra de hombres españoles y peruanos

Para explorar las posibles diferencias entre las variables en la submuestra de hombres españoles y peruanos, se utilizó la prueba de análisis de varianzas (ANOVA). Los resul-

tados revelaron diferencias significativas en claridad emocional a favor de los hombres españoles ($F_{(1,308)} = 21.778$, $p = .001$) con un tamaño del efecto moderado ($d = .63$). No se observaron diferencias significativas en la subescala de atención emocional y reparación emocional. Los resultados sugieren diferencias significativas en SV a favor de los hombres peruanos ($F_{(1,264)} = 43.352$, $p = .001$) con un tamaño del efecto grande ($d = 1.21$).

Diferencias entre las variables en la submuestra de mujeres españolas y peruanas

Para examinar las posibles diferencias entre las variables en la submuestra de mujeres españolas y peruanas, se em-

Tabla 4. Media, desviación típica (DT), ANOVA y tamaño del efecto de las diferencias de medias (d de Cohen) en función del género en la muestra latinoamericana-peruana.

Variables	Hombres		Mujeres		F	p	D
	Media	DT	Media	DT			
Atención emocional	26.01	6.56	26.59	6.03	.726	.395	.09
Claridad emocional	26.42	7.22	25.16	6.74	4.122	.043	.18
Reparación emocional	28.58	5.96	26.74	6.76	10.301	.001	.29
Satisfacción con la vida	24.95	5.41	24.70	5.81	.245	.621	.04

Tabla 5. Regresión lineal múltiple jerárquica de las dimensiones de la IER sobre satisfacción con la vida.

Variable dependiente	Satisfacción con la vida				
Predictores	B	95% IC	β	t	R²
Modelo 1					.013**
Género ^a	-1.374	(-2.24, -.50)	-.114	-3.147**	
Modelo 2					.448***
Cultura ^b	7.455	(6.72, 8.19)	.570	20.004***	
Claridad emocional	.267	(.21, .32)	.305	9.327***	
Reparación emocional	.241	(.18, .30)	.260	8.115***	
Modelo 3					.002**
Cultura × claridad emocional	.132	(-.01, .28)	.356	1.800	
Cultura × reparación emocional	-.018	(-.15, .11)	-.050	-.263	

Nota. N = 737; Coeficientes del modelo final.

a. Hombres = 1, Mujeres = 2.

b. Muestra española = 1, Muestra peruana = 2.

** p < 0.01.

*** p < 0.001.

pleó la prueba de análisis de varianzas (ANOVA). Los resultados revelaron diferencias significativas en atención emocional ($F_{(1,543)} = 6.486, p = .011$) con un tamaño del efecto pequeño ($d = .22$), y claridad emocional ($F_{(1,543)} = 30.340, p = .001$) con un tamaño del efecto pequeño ($d = .49$), ambas a favor de las mujeres españolas. No se observaron diferencias significativas en la subescala de reparación emocional. Los resultados sugieren diferencias significativas en SV a favor de las mujeres peruanas ($F_{(1,470)} = 163.776, p = .001$) con un tamaño del efecto grande ($d = 1.36$).

Regresión lineal múltiple jerárquica de las dimensiones de la IER sobre satisfacción con la vida

Se realizó un análisis de regresión múltiple jerárquica para examinar el efecto moderador de la cultura (europea-española y latinoamericana-peruana) en la relación entre la IE de rasgo y la SV (tabla 5). De acuerdo con las recomendaciones de Aiken y West (1991), se centraron

todos los predictores continuos. El género (hombre = 1, mujer = 2) se introdujo en el modelo en el paso 1; la cultura (europea-española = 1, latinoamericana-peruana = 2), las dimensiones de la IE: claridad emocional y reparación emocional se introdujeron en el modelo en el paso 2; y las interacciones cultura × claridad emocional y cultura × reparación emocional se introdujeron en el modelo en el paso 3. Los resultados se resumen en la tabla 5. El efecto de la interacción entre la cultura y la claridad emocional sobre la SV no fue significativo. En cuanto al efecto de la interacción entre la cultura y la reparación emocional sobre la satisfacción con la vida, no fue significativo.

DISCUSIÓN

El objetivo de esta investigación es analizar la relación que existe entre las dimensiones de la IER y la SV en estudiantes universitarios peruanos y españoles, además de

determinar las posibles diferencias entre la muestra peruana y la española en las variables IER y SV. Por último, examinar el efecto moderador de las culturas española y peruana en la relación entre la IER y la SV.

Se aportan evidencias adicionales sobre la relación entre la IER y la SV, y se analiza la influencia transcultural sobre estas variables, es decir, si los contextos sociales de cada país afectan a esta asociación (Bhullar *et al.*, 2012; Carballeira *et al.*, 2015; Hidalgo-Fuentes *et al.*, 2022; Koydemir *et al.*, 2013). La mayoría de los estudios que se han encontrado están contextualizados en la comparación de las culturas oriental-colectivista y occidental-individualista (Bhullar *et al.*, 2012; Gokçen *et al.*, 2014; Koydemir *et al.*, 2013), pero no en las colectivista-latinoamericana e individualista-europea (Carballeira *et al.*, 2015; Hidalgo-Fuentes *et al.*, 2022).

Los resultados obtenidos sugieren una relación positiva entre la IER y la SV (componente cognitivo del bienestar subjetivo), en línea con estudios recientes (Llamas-Díaz *et al.*, 2022; Sánchez-Álvarez *et al.*, 2016). En la muestra española existe una relación positiva entre las dimensiones claridad emocional (Sánchez-Álvarez *et al.*, 2016) y reparación emocional (Blasco *et al.*, 2020). No se ha encontrado relación con la atención emocional. Una posible explicación a este hallazgo es que la atención emocional resulta ser un predictor negativo de la SV; cuando se eleva esta dimensión de la IER, se desencadena mayor estrés en las personas (Blasco *et al.*, 2020). En estudios anteriores se observó que una baja atención emocional, mayor claridad emocional y mayor reparación emocional se asocian con altos niveles de SV (Fernández-Abascal & Martín-Díaz, 2015). En la muestra peruana, los resultados indican una relación positiva de todas las dimensiones de IER con SV, en línea con estudios similares (Hidalgo-Fuentes *et al.*, 2022; Koydemir *et al.*, 2013). No obstante, los resultados de la asociación entre atención emocional y SV son aún contradictorios; por tanto, sería necesario seguir investigando en este sentido. Se confirma, así, la H1.

Los resultados indicaron niveles más elevados en la variable IER en todas sus subescalas a favor de la muestra española-individualista, en línea con anteriores estudios con una muestra con dos sociedades, colectivista (India) e individualista (Israel) (Walter *et al.*, 2021) y con una muestra de universitarios indios-colectivista y alemanes-individualista (Koydemir *et al.*, 2013). Aunque son escasos los estudios sobre las diferencias culturales en la IE, existe una moderada evidencia sobre la asociación de la cultura individualista con un uso más adaptativo de las emociones (Matsumoto *et al.*, 2008); estas sociedades resultan mejores para percibir, expresar y regular las emociones (*e.g.*, Karim y Weisz, 2010; Matsumoto *et al.*, 2008). Además, tienen una mejor disposición a conocerse a sí mismos y valoran más la libertad y su desarrollo personal (Karim & Weisz, 2010). Sin embargo, la cultura colectivista piensa más en la cohesión grupal y deja de lado pen-

sar en uno mismo (Gokçen *et al.*, 2014; Taggart *et al.*, 2013), resultados en congruencia con los que se han obtenido en el presente estudio. Existen altos niveles de IER en la cultura colectivista en comparación con la individualista (Bhullar *et al.*, 2012), lo que parece contradecir los hallazgos del presente estudio. Respecto a los resultados obtenidos en la variable SV, encontramos diferencias significativas a favor de la muestra peruana-colectivista. Resultados similares se evidencian en anteriores estudios con muestras colectivista-mexicana e individualista-española (Carballeira *et al.*, 2015) y con muestras colectivista-ecuatoriana e individualista-española (Hidalgo-Fuentes *et al.*, 2022). Es probable que las similitudes socioculturales existentes entre la sociedad latinoamericana y la española puedan estar influyendo en estos resultados (Carballeira *et al.*, 2015; Hofstede, 1999). Otra posible explicación se extrae de anteriores investigaciones, que revelan la importancia del apoyo social en la predicción de la SV, tanto en la cultura individualista como en la colectivista; es decir, las relaciones sociales para promover el bienestar parecen ser relevantes, lo que también se ha demostrado (Lu y Lin, 1998). Resultados que coinciden con la evidencia de que las personas que ofrecen más importancia a las relaciones sociales (colectivista) reportan una mayor felicidad cuando están más satisfechas con sus interacciones (Oishi *et al.*, 1999). En anteriores estudios con una muestra universitaria de origen indio y alemán, la muestra individualista-alemana fue la que presentó mayores niveles en cuanto a bienestar subjetivo (Koydemir *et al.*, 2013). Walter *et al.* (2021), en dos sociedades, colectivista-india e individualista-israelí, concluyen que ambas muestras no presentan diferencias en la variable bienestar subjetivo. Se confirma la H2.

Los resultados mostraron diferencias significativas en función del sexo en todas las variables de IER en la muestra española. Las mujeres obtuvieron mayor puntuación en atención emocional. Esta mayor atención a las emociones sin capacidad de discriminar ni reparar esos estados afectivos puede desembocar en lo que se denomina pensamientos rumiativos (Nolen-Hoeksema *et al.*, 1999). Una posible explicación podría ser la tendencia en las mujeres a pensar y rumiar más sobre sus emociones con niveles más altos en atención emocional, en coherencia con anteriores investigaciones (Nolen-Hoeksema *et al.*, 1999; Nolen-Hoeksema *et al.*, 1993). Mientras que en claridad emocional y reparación emocional son los hombres españoles y peruanos, en comparación con las mujeres, los que obtienen una puntuación más elevada, en coherencia con estudios previos (De Vibe *et al.*, 2013; Extremera y Fernández-Berrocal, 2005). Estos hallazgos son congruentes con algunos estudios que concluyen que los varones presentan puntuaciones más altas que las mujeres en claridad y reparación emocional (Estrada *et al.*, 2016; Extremera y Fernández-Berrocal, 2005). Por otro lado, en satisfacción con la vida, no se produjeron diferencias significativas en función de sexo tanto en la mues-

tra colectivista-peruana como en la individualista-española. Por tanto, H3 y H4 se cumplen parcialmente.

En cuarto lugar, por un lado, nuestros resultados revelan diferencias significativas en claridad emocional a favor de los hombres españoles; sin embargo, no se observaron diferencias significativas en la subescala de atención emocional y reparación emocional. Lo mismo ocurre con las mujeres españolas que presentan niveles más elevados en dos de las subescalas de IER: atención emocional y claridad emocional, que resulta congruente con estudios anteriores (Karim y Weisz, 2010; Koydemir *et al.*, 2013; Walter *et al.*, 2021). Una posible explicación es la creencia acerca de que estas diferencias culturales reflejan que la cultura colectivista fomenta la moderación emocional, mientras que la individualista potencia la expresión emocional libre y abierta y la autoafirmación a través de las emociones (Kitayama *et al.*, 2000; Soto *et al.*, 2011). Anteriores investigaciones destacan que los individuos de culturas individualistas perciben, expresan y regulan las emociones con mayor eficacia (Karim y Weisz, 2010). Además, otros estudios muestran que, en culturas individualistas como la israelí, las emociones de alta excitación pueden ser más valoradas y promovidas que emociones de baja excitación. Por el contrario, en las culturas orientales o colectivistas como la sociedad india, las emociones de baja excitación pueden ser más valoradas (Lim, 2016). Por otro lado, los resultados sugieren diferencias significativas en satisfacción con la vida a favor de los hombres y mujeres peruanas, con un tamaño del efecto grande, en congruencia con algunas investigaciones. Por ejemplo, Gokçen *et al.* (2014) reveló que la muestra británica-individualista puntuó más alto que la japonesa-colectivista en constructos asociados con la IER, como la felicidad y el bienestar psicológico. Sin embargo, algunas investigaciones no respaldan esta hipótesis. Estudios previos han encontrado que las sociedades individualistas tienden a tener niveles más altos de bienestar general; una explicación es que las culturas difieren en el valor que le dan a la felicidad personal (Diener *et al.*, 1995). Como cultura colectivista, India enfatiza los valores de la cohesión grupal y pone menos énfasis en el papel de la disposición interior en la autoconcepción o la necesidad de felicidad individual (Mishra *et al.*, 2006; Taggart *et al.*, 2013). Por el contrario, al respaldar los valores individualistas, la cultura israelí valora la libertad de perseguir la realización personal, y esto, a su vez, puede tener un efecto positivo con un impacto en el bienestar mental (Suh *et al.*, 1998; Veenhoven, 1999). Se confirma, así, la H5.

Por último, se investigó si la asociación entre IER y la satisfacción con la vida estaría o no moderada por el hecho de ser cultura individualista-española o colectivista-peruana. Como se esperaba, el efecto de esta interacción no fue significativo, en línea con algunos estudios similares (*e.g.*, Nozaki, 2018).

El estudio presenta algunas limitaciones. Primero, son escasos los estudios que analizan las diferencias transculturales

entre muestras latinoamericanas y españolas, lo que obstaculiza la comparación de los resultados (Hidalgo-Fuentes *et al.*, 2022; Koydemir *et al.*, 2013). Segundo, el TMMS-24 es un cuestionario de autoinforme (rendimiento típico). Aunque es un instrumento ampliamente utilizado y está bien validado en castellano para la evaluación de la IER, sería necesario emplear otros instrumentos de ejecución (rendimiento máximo) para evaluar la inteligencia emocional como capacidad (Nozaki, 2018). Tercero, la muestra española es mayoritariamente femenina, lo que podría influir en los resultados obtenidos. En este sentido, sería importante equiparar la muestra entre hombres y mujeres. Además, la muestra está compuesta por estudiantes universitarios, por lo general con puntuaciones medias-altas en bienestar (Koydemir *et al.*, 2013). Cuarto, la administración de los cuestionarios en la muestra peruana fue de manera virtual, mientras que en la española fue de manera presencial.

CONCLUSIONES

Considerando que gran parte de la investigación que examina las diferencias culturales en la IER y satisfacción con la vida se contextualiza en la comparación entre muestras orientales y occidentales, y que asimismo son escasos los estudios que comparan muestras latinoamericanas y españolas, el presente estudio pretende ampliar las evidencias de estas diferencias transculturales entre estos contextos. Una implicación práctica de la investigación se centra en la necesidad de implementar programas de educación emocional en el ámbito universitario, puesto que, sin importar la cultura donde se desenvuelvan las personas, se puede fomentar el desarrollo de la inteligencia emocional con la finalidad de incrementar el bienestar social y emocional.

Referencias

- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being America's perception of life quality*. Nueva York: Plenum Press.
- Atienza, F. L., & Pons, D. (2000). Propiedades Psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida en Adolescentes. *Psicothema*, 12(2), 314-319.
- Barchard, K. A., Brackett, M. A., & Mestre, J. M. (2016). Taking stock and moving forward: 25 years of emotional intelligence research. *Emotion Review*, 8(4), 289. <https://doi.org/10.1177/1754073916650562>
- Bhullar, N., Schutte, N., & Malouff, J. (2012). Associations of Individualistic-Collectivistic Orientations with Emotional Intelligence, Mental Health, and Satisfaction with Life: A Tale of Two Countries Individual Differences Research. *Individual Differences Research*, 10(3), 165-175.
- Blasco-Belled, A., Rogoza, R., Torrelles-Nadal, C., & Alsinet, C. (2020). Emotional intelligence structure and its relationship with life satisfaction and happiness: New findings from

- the bifactor model. *Journal of Happiness Studies*, 21, 2031-2049. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00167-x>
- Boden, M. T., & Thompson, R. J. (2015). Facets of emotional awareness and associations with emotion regulation and depression. *Emotion*, 15(3), 399-410. <https://doi.org/10.1037/emo0000057>
- Caballeira, M., Gonzales, J. A., & Marrero, R. (2015). Diferencias transculturales en bienestar subjetivo: México y España. *Anales de Psicología*, 31(1), 199-206. <https://doi.org/10.6018/analesps.31.1.166931>
- Diener, E. (1990). Issues in defining and measuring subjective well-being. Manuscrito pendiente de publicación.
- Diener, E., & Emmons, R. A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(5), 1105-1117. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.47.5.1105>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & 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., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24(1), 25-41.
- Diener, E., Wolsic, B., & Fujita, F. (1995). Physical attractiveness and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(1), 120-129. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.1.120>
- Estrada, E., Moysén, A., Balcazar, P., Garay, J., Villaveces, M., & Gurrola, G. (2016). Inteligencia emocional en estudiantes universitarios. 17.º Congreso virtual de psiquiatría.com. Interpsiquis. Recuperado URL: <http://hdl.handle.net/20.500.11799/65573>
- Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2005). Perceived emotional intelligence and life satisfaction: Predictive and Incremental validity using the Trait Meta-mood Scale. *Personality and Individual Differences*, 39, 937-948.
- Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2006). Emotional Intelligence as Predictor of Mental, Social, and Physical Health in University Students. *The Spanish Journal of Psychology*, 9(1), 45-51. <https://doi.org/10.1017/S113874160005965>
- Extremera, N., Salguero, J. M., & Fernández-Berrocal, P. (2011). Trait Meta-Mood and Subjective Happiness: A 7-week Prospective Study. *Journal of Happiness Studies*, 12(3), 509-517. <https://doi.org/10.1007/s10902-010-9233-7>
- Faul, C. A., Erdfelder, E., Lang, A., & Buchner, A. (2007). G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39(2), 175-191. <https://doi.org/10.3758/bf03193146>
- Fernández-Abascal, E. G., & Martín-Díaz, M. D. (2015). Dimensions of emotional intelligence related to physical and mental health and to health behaviors. *Frontiers in Psychology*, 6, artículo 317. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00317>
- Gavín-Chocano, O., Molero, D., & García-Martínez, I. (2020). Relación entre Satisfacción Vital, Burnout e Inteligencia Emocional de profesionales de atención directa a personas con discapacidad intelectual. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 18(3), 425-446. <https://doi.org/10.25115/ejrep.v18i52.3080>
- Gökçen, E., Furnham, A., Mavroveli, S., & Petrides, K. V. (2014). A crosscultural investigation of trait emotional intelligence in Hong Kong and the UK. *Personality and Individual Differences*, 65, 30-35.
- Hidalgo-Fuentes, S., Martínez-Álvarez, I., Tijeras-Iborra, A., & Sospedra-Baeza, M. J. (2022). Relación entre la inteligencia emocional y el apoyo social con el bienestar subjetivo: Un estudio transcultural España-Ecuador. *Revista Psicología de la Salud*, 10(1), 41-53.
- Hidalgo-Fuentes, S., Sospedra-Baeza, M., & Martínez-Álvarez, I. (2021). La inteligencia emocional como predictor del apoyo percibido en universitarios españoles. *Avances en psicología*, 29(1), 79-88. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2021.v29n1.2351>
- Hofstede, G. (1999). *Culturas y Organizaciones. El software mental. La cooperación Internacional y su importancia para la supervivencia*. Madrid: Alianza Editorial
- Karim, J., & Weisz, R. (2010). Cross-cultural research on the reliability and validity of the Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT). *Cross-Cultural Research: The Journal of Comparative Social Science*, 44(4), 374-404. <https://doi.org/10.1177/1069397110377603>
- Kitayama, S., Markus, H. R., & Kurokawa, M. (2000). Culture, emotion, and well-being: Good feelings in Japan and the United States. *Cognition & Emotion*, 14, 93-124.
- Kong, F., Gong, X., Sajjad, S., Yang, K., & Zhao, J. (2019). How Is Emotional Intelligence Linked to Life Satisfaction? The Mediating Role of Social Support, Positive Affect and Negative Affect. *Journal of Happiness Studies*, 20(8), 2733-2745. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-00069-4>
- Koydemir, S., Şimşek, Ö. F., Schütz, A., & Tipandjan, A. (2013). Differences in How Trait Emotional Intelligence Predicts Life Satisfaction: The Role of Affect Balance Versus Social Support in India and Germany. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 51-66. <https://doi.org/10.1007/s10902-011-9315-1>
- Lim, N. (2016). Cultural differences in emotion: differences in emotional arousal level between the East and the West. *Integr. Med. Res.* 5, 105-109. <https://doi.org/10.1016/j.imr.2016.03.004>
- Lizeretti, N. P., & Extremera, N. (2011). Emotional Intelligence and Clinical Symptoms in Outpatients with Generalized Anxiety Disorder (GAD). *Psychiatric Quarterly*, 82(3), 253-260. <https://doi.org/10.1007/s11126-011-9167-1>
- Llamas-Díaz, D., Cabello, R., Megías-Robles, A., & Fernández-Berrocal, P. (2022). The association between emotional intelligence and subjective well-being in adolescents. *Journal of adolescence*, 94, 925-938. <https://doi.org/10.1002/jad.12075>
- López-Delgado, M. L., & Rubio, M. J. (2016). Inteligencia emocional y resiliencia: Su influencia en la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios. *Anuario de Psicología*, 46(2), 51-57. <https://doi.org/10.1016/j.anpsic.2016.07.001>
- Lu, L., & Lin, Y. Y. (1998). Family roles and happiness in adulthood. *Personality & Individual Differences*, 25, 195-207. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00009-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00009-9)
- Matsumoto, D., Yoo, S. H., Nakagawa, S., Anguas-Wong, A. M., Arriola, M., & Bauer, L. M. et al. (2008). Culture, emotion regulation, and adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(6), 925-937. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.94.6.925>

- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2016). The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates. *Emotion Review*, 8(4), 290-300. <https://doi.org/10.1177/17540739166639667>
- Mikolajczak, M., Nelis, D., Hansenne, M., & Quoidbach, J. (2008). If you can regulate sadness, you can probably regulate shame: Associations between trait emotional intelligence, emotion regulation and coping efficiency across discrete emotions. *Personality and Individual Differences*, 44(6), 1356-1368. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.12.004>
- Mishra, G., Srivastava, A. K., & Mishra, I. (2006). *Culture and facets of creativity: the Indian experience in International Handbook of Creativity*. En J. C. Kaufman, R. J. Sternberg (eds.). Nueva York: Cambridge University Press, pp. 421-455. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511818240.015>
- Moreta-Herrera, R., Perdomo-Pérez, M., Reyes-Valenzuela, C., Torres-Salazar, C., & Ramírez-Iglesias, G. (2021). Invarianza factorial según nacionalidad y fiabilidad de la Escala de Afecto Positivo y Negativo (PANAS) en universitarios de Colombia y Ecuador. *Anuario de Psicología / The UB Journal of Psychology*, 51(2).
- Nolen-Hoeksema, S. (1993). Sex differences in control of depression. En D. M. Wegner, J. W. Pennebaker (eds.). *Handbook of mental control*. Nueva Jersey: Prentice-Hall, pp. 306-324.
- Nolen-Hoeksema, S., Larson, J., & Grayson, C. (1999). Explaining the gender difference in depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1061-1072.
- Nozaki, Y. (2018). Cross-cultural comparison of the association between trait emotional intelligence and emotion regulation in European-American and Japanese populations. *Personality and Individual Differences*, 130, 150-155. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.04.013>
- Oishi, S., Diener, E., Suh, E. M., & Lucas, R. E. (1999). Value as a moderator in subjective well-being. *Journal of Personality*, 67(1), 157-184.
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2000). On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 29(2), 313-320. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(99\)00195-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00195-6)
- Petrides, K. V., Mikolajczak, M., Mavroveli, S., Sánchez, R. M. J., Furnham, A., & Pérez, G. J. C. (2016). Developments in trait emotional intelligence research. *Emotion Review*, 8(4), 335-341. <https://doi.org/10.1177/17540739166650493>
- Sha, J., Tang, T., Shu, H., He, K., & Shen, S. (2022). Emotional Intelligence, Emotional Regulation Strategies, and Subjective Well-Being Among University Teachers: A Moderated Mediation Analysis. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.811260>
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Salovey, P., Stroud, L. R., Woolery, A., & Epel, E. S. (2002). Perceived Emotional Intelligence, Stress Reactivity, and Symptom Reports: Further Explorations Using the Trait Meta-Mood Scale*. *Psychology and Health*, 17(5), 611-627. <https://doi.org/10.1080/08870440290025812>
- Sánchez-Álvarez, N., Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2015). Maintaining Life Satisfaction in Adolescence: Affective Mediators of the Influence of Perceived Emotional Intelligence on Overall Life Satisfaction Judgments in a Two-Year Longitudinal Study. *Frontiers in Psychology*, 6, 1892. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01892>
- Sánchez-Álvarez, N., Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2016). The relation between emotional intelligence and subjective well-being: A meta-analytic investigation. *The Journal of Positive Psychology*, 11(3), 276-285. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1058968>
- Soto, J. A., Perez, C. R., Kim, Y. H., Lee, E. A., & Minnick, M. R. (2011). Is expressive suppression always associated with poorer psychological functioning? A cross-cultural comparison between European Americans and Hong Kong Chinese. *Emotion*, 11, 1450-1455. <https://doi.org/10.1037/a0023340>
- Suh, E., Diener, E., Oishi, S., & Triandis, H. C. (1998). The shifting basis of life satisfaction judgments across cultures: emotions vs. norms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 482. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.2.482>
- Szczygieł, D., & Mikolajczak, M. (2017). Why are people high in emotional intelligence happier? They make the most of their positive emotions. *Personality and Individual Differences*, 117, 177-181. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.05.051>
- Taggart F., Friede T., Weich S., Clarke A., Johnson M., & Stewart-Brown S. (2013). Cross cultural evaluation of the Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): a mixed methods study. *Health Qual. Life Outcomes* 11(27), 1-12. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-11-27>
- Triandis, H. C. (1980). Reflections on trends in cross-cultural research. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 11(1), 35-58. <https://doi.org/10.1177/0022022180111003>
- Triandis, H. C. (1995). *Individualism and Collectivism*. San Francisco: Westview Press.
- Veenhoven, R. (1999). Quality-of-life in individualistic society. *Social Indicators Research*, 48(2), 159-188. <https://doi.org/10.1023/A:1006923418502>
- Vibe, M. de, Solhaug, I., Tyssen, R., Friberg, O., Rosenvinge, J. H., Sorlie, T., & Bjorndal, T. (2013). Mindfulness training for stress management: a randomized controlled study of medical and psychology students. *BMC Medical Education*, 13, 107. <https://doi.org/10.1186/1472-6920-13-107>
- Walter, O., Shenaar-Golan, V., & Routray, S. (2021). Cross-Cultural Comparison of How Mind-Body Practice Affects Emotional Intelligence, Cognitive Well-Being, and Mental Well-Being. *Frontiers in Psychology*, 12, 588597. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.588597>
- Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R. D. (2009). *What we know about emotional intelligence: How it affects learning, work, relationships, and our mental health*. MIT Press.