



Original

¿La consciencia emocional conduce a la resiliencia? Diferencias en función del sexo en la adolescencia



Núria Garcia-Blanc^{a,*}, Fernando Senar Morera^b, Agnès Ros-Morente^a, y Gemma Filella Guiu^a

^a Departamento de Ciencias de la Educación, Universidad de Lleida, Lleida, España

^b Departamento de Psicología, Sociología y Trabajo Social, Universidad de Lleida, Lleida, España

INFORMACIÓN DEL ARTÍCULO

Historia del artículo:

Recibido el 12 de marzo de 2023

Aceptado el 24 de mayo de 2023

On-line el 12 de julio de 2023

Palabras clave:

Adolescencia
Resiliencia
Consciencia emocional
Regulación emocional
Estrategias
Sexo

R E S U M E N

La adolescencia es una etapa del ciclo vital que presenta muchos desafíos y cambios para los jóvenes, lo que hace que la prevención de trastornos mentales sea importante. La resiliencia se considera un factor clave en la comprensión del desarrollo emocional de los y las adolescentes, ya que se considera que permite a los y las adolescentes superar las adversidades y aprender a generar recursos personales para promover su bienestar psicológico. De acuerdo con investigaciones previas, la consciencia emocional y la regulación emocional adaptativa se destacan como factores protectores frente a la adversidad. El objetivo del presente estudio es examinar el efecto de la consciencia emocional sobre la resiliencia, así como la posible mediación de las estrategias de regulación emocional (revaloración cognitiva y supresión) en esta relación, considerando posibles diferencias según el sexo en una muestra de 376 adolescentes españoles. Para ello, se han aplicado técnicas estadísticas como T-Test, correlación de Pearson, un análisis factorial confirmatorio y un modelo de ecuaciones estructurales. Los resultados indican que la consciencia emocional por sí sola no tiene un efecto directo en la resiliencia de los y las adolescentes pero sí indirecto a través de la reestructuración emocional. Además, existen diferencias de género en cuanto al efecto de la consciencia emocional sobre las estrategias de regulación. Por tanto, es necesario considerar la consciencia emocional como una condición necesaria para desarrollar estrategias de regulación emocional adaptativas como la revaloración cognitiva en el diseño de programas que contemplen la promoción de la resiliencia en los y las adolescentes.

© 2023 Universidad de País Vasco. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados.

Does emotional awareness lead to resilience? Differences based on sex in adolescence

A B S T R A C T

Adolescence presents many challenges and changes, making the prevention of mental disorders significant. Resilience is considered a key factor in understanding the emotional development of adolescents, as it allows them to overcome adversity and learn to generate personal resources that promote their psychological well-being. Emotional awareness and emotional regulation are highlighted as protective factors against adversity. Emotional awareness refers to the ability to recognize, understand, and accept own and others' emotions. In contrast, emotional regulation involves controlling emotions and modifying behavior to achieve goals, adapt to the context, or promote well-being. Although it is known that these factors have an important effect on the resilience capacities of adolescents, few empirical studies analyze this relationship. This study aims to examine the effect of emotional awareness on resilience, as well as the possible mediation of emotional regulation strategies (cognitive reappraisal and suppression), and to consider possible sex differences in a sample of 376 Spanish adolescents. Statistical techniques such as T-Test, Pearson correlation, confirmatory factor analysis, and structural equation modeling were applied. Factorial invariance between groups was also examined, and a structural invariance analysis

Keywords:

Adolescence
Resilience
Emotional awareness
Emotional regulation
Strategies
Sex

* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: nuria.garcia@udl.cat (N. Garcia-Blanc).

was performed. The results indicate that emotional awareness itself does not have a direct effect on the resilience of adolescents. In addition, there are sex differences in the impact of emotional awareness on regulation strategies. Therefore, it is necessary to consider Emotional awareness as a necessary condition for developing adaptive emotional regulation strategies as cognitive restructuring in the design of programs that contemplate the promotion of resilience in adolescents.

© 2023 Universidad de País Vasco. Published by Elsevier España, S.L.U. All rights reserved.

Introducción

La prevención de trastornos mentales en la adolescencia es un desafío importante debido a las múltiples demandas y cambios que enfrentan los jóvenes en esta etapa del ciclo vital (Rutter, 2007). Para enfrentar este desafío, se ha considerado la resiliencia como un elemento central en la comprensión del desarrollo emocional de los y las adolescentes debido a resultar un posible recurso para la prevención. La resiliencia implica no solo la capacidad de sobreponerse y persistir ante las adversidades, sino también la oportunidad de aprender y generar recursos personales que favorezcan el bienestar psicológico (Masten, 2018; Salanova, 2022). Entre estos recursos personales, se destaca el papel de la consciencia emocional y la regulación emocional adaptativa como factores protectores frente a la adversidad (Salanova, 2022).

La consciencia emocional es una competencia emocional que permite reconocer, comprender y aceptar las emociones propias y ajenas (Bisquerra y Pérez-Escoda, 2007). Por otro lado, la regulación emocional implica controlar las emociones y modificar el comportamiento para alcanzar metas, adaptarse al contexto o promover el bienestar (Gross, 1998). La revaloración cognitiva y la supresión emocional son dos estrategias que permiten a los individuos regular sus emociones (Gross y John, 2003); mientras que la revaloración cognitiva se considera generalmente adaptativa, la supresión emocional se considera desadaptativa (Aldao et al., 2010; Schäfer et al., 2017). Aunque la literatura actual sugiere que la consciencia emocional y la regulación emocional tienen un importante efecto sobre las capacidades de resiliencia de los y las adolescentes, existen pocos estudios empíricos que analicen esta relación. Por lo tanto, el objetivo del presente estudio es examinar el efecto de la consciencia emocional sobre la resiliencia, así como la posible mediación de las estrategias de regulación emocional de revaloración cognitiva y supresión en esta relación, y considerar posibles diferencias según el sexo.

Las perspectivas teóricas clásicas han considerado la resiliencia como un rasgo estable que promueve la adaptación ante las repercusiones negativas de diferentes estresores (Connor y Davidson, 2003). Sin embargo, la conceptualización actual de resiliencia ha integrado las premisas de la Teoría de los Sistemas de Desarrollo, un marco conceptual que concibe el desarrollo como un proceso dinámico, no lineal, integrado por diferentes sistemas y, a su vez, moldeado por la actividad interactiva de diferentes procesos (Masten y Barnes, 2018; Overton, 2013). Desde esta conceptualización, la resiliencia se entiende como la consecuencia de un proceso complejo en el que interactúan factores como la genética, las experiencias previas, las características familiares, el contexto social, así como los componentes biológicos y psicológicos del individuo (Cicchetti, 2010; Luthar et al., 2000; Sætren et al., 2019). Aunque en la actualidad la resiliencia no se considera un rasgo inmutable, las diferencias individuales han mostrado ejercer una gran influencia sobre el modo en que esta se desarrolla (Masten y Barnes, 2018). En este sentido, cabe destacar el constructo de ego-resiliencia o resiliencia del yo, que hace referencia a las características personales del individuo, como la habilidad de adaptarse a los cambios y recuperarse de situaciones traumáticas o estresantes (Luthar et al., 2000; Sætren et al., 2019).

Otro de los elementos que interactúan con el desarrollo de la resiliencia es el entorno que, mediante factores protectores como las relaciones con otras personas, recursos, figuras y demás procesos, favorecen la capacidad de adaptación y permiten enfrentarse a los desafíos (Masten y Barnes, 2018; Mestre et al., 2017). En este sentido, comprender que la resiliencia no es un rasgo fijo y estable, sino un proceso en constante evolución altamente influenciado por diferentes factores internos y externos, implica tener en cuenta la existencia interactiva de aspectos cognitivos, actitudinales y conductuales que pueden aprenderse y mejorarse a lo largo de la vida.

El hecho de que la resiliencia no responda a un rasgo estable implica que puede educarse y potenciarse mediante programas basados en el desarrollo de competencias que fortalezcan los aspectos anteriormente mencionados (Chmitorz et al., 2018; Masten, 2018; Salanova, 2022). En este sentido, estudios anteriores han constatado los beneficios de dichos programas especialmente la etapa de la infancia y adolescencia, donde se observa un mayor impacto dada la influencia de factores como la plasticidad cerebral y el desarrollo de funciones cognitivas implicadas que están más activas en estas etapas y se reducen significativamente a posteriori (Sætren et al., 2019). Sin embargo, es necesario realizar más estudios en el contexto de la infancia y la adolescencia, ya que estas son etapas evolutivas en las que la implementación de programas para promover la resiliencia es especialmente favorable (Pinto et al., 2021).

Fortalecer los factores protectores de la resiliencia también resulta clave para combatir los problemas de salud mental en la infancia y adolescencia (Dray et al., 2017; Huang et al., 2020). Uno de estos factores es la regulación emocional, definida por Gross (1998, p. 275) como “los procesos mediante los cuales los individuos influyen en qué emociones tienen, cuándo las tienen y cómo experimentan y expresan estas emociones”. Se ha demostrado el efecto positivo de la regulación emocional en el bienestar, la adaptación o la interacción social (Peña-Sarrionandia et al., 2015; Mayer et al., 2016) y tal es su importancia que las dificultades en la de regulación emocional pueden socavar los procesos de toma de decisiones o aumentar la ansiedad (Hartman et al., 2017; Wills et al., 2016;). Estudios recientes como los realizados por Banyard et al. (2017), Mestre et al. (2017), Lee et al. (2019), Polizzi y Lynn (2021) o Vaughan et al. (2019) han mostrado una relación positiva entre la regulación emocional y la resiliencia y concluyen que las estrategias adaptativas de regulación emocional, como la revaloración cognitiva, promueven los factores protectores y promotores de la resiliencia, lo que las convierte en una característica relevante de la misma (Sætren et al., 2019). Es importante destacar que no todas las estrategias de regulación emocional resultan igualmente adaptativas. Algunas estrategias desadaptativas, como la catastrofización, la rumiación y la supresión pueden resultar contraproducentes y convertirse en factores de riesgo al agravar la situación emocional (Aldao et al., 2010; Gross, 2002; John y Gross, 2004). Por lo tanto, es conveniente considerar estrategias adaptativas de regulación emocional para promover factores protectores y promotores de la resiliencia. En el presente estudio se abordan dos de las estrategias más comunes y estudiadas: la revaloración cognitiva, una estrategia adaptativa, y la supresión, una estrategia desadaptativa (Megías-Robles et al., 2019).

Dentro del modelo modal de Gross (1998, 2015), la revaloración cognitiva se define como una estrategia de regulación emocional que implica cambiar la interpretación o significado de una situación emocionalmente relevante, con el fin de alterar su impacto emocional. En contraste, la reestructuración cognitiva hace referencia a un proceso más amplio que se utiliza para identificar y cambiar patrones de pensamiento disfuncionales. La revaloración cognitiva se considera una estrategia generalmente adaptativa y entre sus repercusiones se encuentran mejores relaciones sociales, mejor salud, autoestima y satisfacción con la vida (Cabello et al., 2013; Gross y John, 2003). Por otro lado, la supresión emocional es una estrategia de regulación que inhibe las emociones una vez que la reactividad emocional ha iniciado (Gross, 1998, 2002). Es considerada una estrategia desadaptativa que consume un mayor porcentaje de recursos cognitivos y es un componente importante en varias patologías (Aldao et al., 2010; Schäfer et al., 2017). De hecho, un reciente estudio refleja cómo los individuos con mayores puntuaciones en inteligencia emocional tienden a utilizar en mayor medida la revaloración cognitiva (Megías-Robles et al., 2019).

Tanto la resiliencia como la regulación emocional pueden verse afectadas por la consciencia emocional, entendida como la capacidad de reconocer y etiquetar con precisión las emociones propias y comprender las emociones de los demás en el sentido que una toma de consciencia emocional facilita una posterior regulación (Bisquerra y Pérez, 2007). De acuerdo con el modelo de Bisquerra y Pérez-Escoda (2007), se considera una de las cinco competencias emocionales, junto con la regulación emocional, la autonomía emocional, la competencia social y las competencias para la vida y el bienestar puesto que, pueden entrenarse y mejorarse a lo largo de la vida favoreciendo la adaptación al contexto y afrontar las circunstancias de la vida con mayores probabilidades de éxito. Además, la consciencia emocional se considera la habilidad más fundamental para el desarrollo de competencias o habilidades emocionales más complejas (Bajgar et al., 2005; Lane, 2000).

La literatura ha examinado en escasa medida los efectos de la consciencia emocional en la resiliencia de los y las adolescentes. No obstante, en otras muestras, la consciencia emocional se ha identificado como una variable clave para mejorar la resiliencia. Por ejemplo, Lee et al. (2019) han encontrado que la falta de consciencia emocional ejerce un efecto negativo en la resiliencia en una muestra comparativa de adultos que han y no han experimentado maltrato. Además, los estudios como los de Jacobs y Keegan (2022) o Kinman y Grant (2011) destacan que tanto la resiliencia como la consciencia emocional son factores clave en la mitigación de la mala salud emocional en atletas de élite y en personal de servicios de emergencia, respectivamente. La variable de consciencia emocional también se ha incluido en el estudio de Subic-Wrana et al. (2014). Este estudio ha encontrado que la baja consciencia emocional puede fortalecer la relación entre las estrategias de regulación emocional desadaptativas, como la supresión emocional y que los sujetos con mayor consciencia emocional tienden a utilizar estrategias de regulación adaptativas como la revaloración cognitiva.

Otro de los elementos que ha mostrado participar en la capacidad de resiliencia de los y las adolescentes es el sexo. Los resultados obtenidos hasta el momento muestran que, en el caso de la consciencia emocional, las chicas tienden a obtener mayores puntuaciones que los chicos (Subic-Wrana et al., 2014). Además, se han identificado diferencias en función del sexo en el uso de estrategias de regulación emocional como la revaloración cognitiva y la supresión emocional, aunque los resultados no son concluyentes (Nolen-Hoeksema y Aldao, 2011; Zlomke y Hahn, 2010). Lo mismo ocurre con la resiliencia, pues, pocos estudios han contemplado el efecto del sexo (Dray et al., 2017; Mestre et al., 2017) y un metaanálisis afirma una mayor puntuación a favor de las chicas, aunque poco significativa y con un tamaño del efecto bajo (Alkim y Çarkit, 2020). Sin embargo, los resultados de

los estudios son contradictorios lo que sugiere que la relación en función del sexo y la resiliencia es compleja y pueden participar de forma interactiva otros factores como el grado de autocontrol en los factores externalizantes (Salanova, 2022).

El presente estudio

Según Polizzi y Lynn (2021), la identificación de los diferentes factores que explican las capacidades de resiliencia de los y las adolescentes es fundamental para diseñar estrategias pedagógicas eficaces en favor de la regulación emocional. Además, el estudio de Dray et al. (2017) enfatiza la importancia de conocer las posibles diferencias de género en el modo en que operan dichos factores. En consecuencia, el propósito de esta investigación es el de conocer el modo en que la consciencia emocional, la revaloración cognitiva y la supresión explican las capacidades de resiliencia de los y las adolescentes y cómo esta relación puede diferir en función del sexo. Las preguntas que orientan esta investigación son las siguientes: (P1) ¿Cuál es la relación entre la consciencia emocional y la resiliencia en adolescentes? ¿Hay diferencias en función del sexo?; (P2) ¿Cómo influye la consciencia emocional sobre las estrategias de revaloración cognitiva y supresión? ¿Hay diferencias en función del sexo?; (P3) ¿Cómo influyen las estrategias de revaloración cognitiva y supresión en la resiliencia en adolescentes? ¿Hay diferencias en función del sexo?; y, (P4) ¿Tienen las estrategias de regulación emocional de revaloración cognitiva y supresión capacidad de mediar en la relación entre consciencia emocional y resiliencia? ¿Hay diferencias en función del sexo?

Atendiendo a la literatura expuesta en los párrafos anteriores, se han formulado las siguientes hipótesis: (H1) La consciencia emocional ejerce un efecto directo positivo sobre la resiliencia; (H2) La consciencia emocional se relaciona positivamente con el uso de estrategias de regulación emocional adaptativas, como la revaloración cognitiva, y negativamente con el uso de estrategias de regulación emocional desadaptativas, como la supresión emocional; (H3) La revaloración cognitiva tendrá un efecto directo positivo en la resiliencia de los y las adolescentes y la supresión emocional tendrá un efecto directo negativo en la resiliencia de los y las adolescentes; (H4) Las estrategias de regulación emocional de revaloración cognitiva y supresión ejercerán un efecto mediador entre la relación entre consciencia emocional y resiliencia, capaz de potenciar o atenuar dicha relación; y (H5) La magnitud de los constructos estudiados, así como la magnitud de sus relaciones, será diferente en función del sexo.

Método

Participantes

La muestra total del estudio se compone de 376 alumnos de educación secundaria procedentes de diferentes centros españoles. La distribución en función del sexo es equilibrada, con un 50% de chicos y un 50% de chicas. Además, la muestra incluye una representación adecuada de los diferentes cursos, 76 de los participantes cursan 1º de la E.S.O (20%), 117 cursan 2º (31%), 83 se encuentran en 3º (22%) y 100 están en 4º curso (27%).

Instrumentos

Cuestionario de Desarrollo Emocional para Educación Secundaria (CDE-SEC; Pérez-Escoda et al., 2022). Es un cuestionario de auto-informe compuesto por cinco subescalas que mide las cinco competencias emocionales del modelo teórico propuesto por de Bisquerra y Pérez-Escoda (2007) con una escala de tipo Likert con 11 opciones de respuesta. Se ha aplicado la escala de consciencia emocional que contiene 7 ítems.

Cuestionario de Regulación Emocional versión en español para niños y adolescentes (ERQ-CA; Navarro et al., 2018). Se compone de

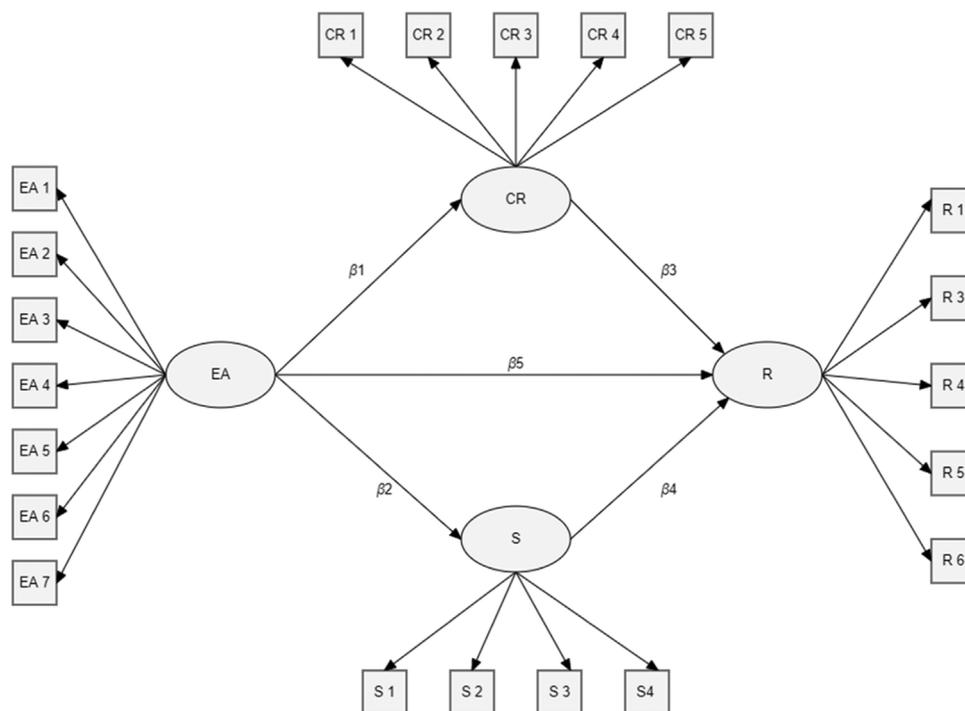


Figura 1. Modelo de Ecuaciones Estructurales (MES). Nota. EA = consciencia emocional, CR = revaloración cognitiva; S = supresión; R = resiliencia.

10 ítems divididos en dos subescalas correspondientes a dos estrategias de regulación: revaloración cognitiva y supresión. El modelo de respuesta es tipo Likert con 5 opciones de respuesta.

Escala Breve de Resiliencia (BRS; Rodríguez-Rey et al., 2016). Este instrumento adaptado a la población española evalúa la resiliencia entendida como la habilidad de enfrentarse y recuperarse de situaciones estresantes. Consta de 6 ítems y su modelo de respuesta es tipo Likert con cinco opciones de respuesta.

Procedimiento

Para garantizar la efectividad y la rigurosidad del estudio, se ha contactado con el Departamento de Educación para obtener la autorización necesaria para llevar a cabo la intervención en los centros educativos seleccionados. Además, se ha logrado la aprobación del Comité de Ética de la Universidad correspondiente para asegurar que el estudio cumple con los estándares éticos y legales aplicables. Para proteger la privacidad y el anonimato de los participantes, se han seguido las pautas recogidas en la Declaración de Helsinki (Asociación Médica Mundial, 2013). Los centros educativos participantes han informado a las familias sobre el contenido y los objetivos de la investigación, y, dado que los participantes son menores de edad, las familias han firmado un consentimiento informado que contiene información detallada sobre el procedimiento y las implicaciones del estudio.

Análisis estadísticos

El tratamiento estadístico se ha realizado a través del paquete informático lavaan, que pertenece al lenguaje de programación R, y con ayuda del paquete informático IBM SPSS software versión 28 y su extensión AMOS. Como paso previo al análisis de los datos, se han identificado y eliminado aquellos participantes que han emitido patrones de respuesta improbables haciendo uso de la distancia de Mahalanobis (Leys et al., 2018). En consecuencia, 12 participantes han sido eliminados de los análisis posteriores. Para conocer los valores promedio de cada uno de los grupos, así como la magnitud de la diferencia entre ellos, se realiza una prueba T para muestras independientes. Además, para conocer el modo en que los construc-

tos estudiados se relacionan entre sí para cada grupo, se emplean estadísticos de correlación de Pearson.

Con ánimo de responder a las preguntas de investigación, se ha diseñado un Modelo de Ecuaciones Estructurales (MES, Figura 1). Como paso previo, y de acuerdo con Anderson y Gerbing (1988), se ha realizado un Análisis Factorial Confirmatorio (AFC) para conocer la validez y aceptación del modelo de medida en ambos grupos. En este sentido, se han utilizado los estadísticos de ajuste χ^2 , Comparative Fit Index (CFI), Tucker-Lewis Index (TLI), Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) y Standardized Root Mean Square Residual (SRMR). Valores de CFI < .90, TLI < .90, RMSEA < .06 y SRMR < .08, se consideran adecuados (Cho et al., 2020; Hu y Bentler, 1999). Por otra parte, para conocer la fiabilidad y consistencia interna de las escalas utilizadas, se han calculado los coeficientes psicométricos alfa de Cronbach (α), Omega de McDonald's (ω), la varianza promedio extraída (AVE) y la fiabilidad compuesta (CR). Valores de $\alpha > .70$, $\omega > .70$, AVE > .50 y CR > .70 se consideran adecuados (Hair et al., 2017).

Además, para conocer la equivalencia del modelo de medida para ambos grupos, se ha examinado la invarianza factorial en función del sexo. Así, tras testar el ajuste de modelo para cada grupo, se ha realizado una prueba de invarianza multigrupo de tipo secuencial en el que se comparan los modelos de prueba de invarianza configural (sin restricciones impuestas por sexo), prueba de invarianza métrica, prueba de invarianza escalar y prueba de invarianza estricta. Para comparar estos modelos, se examinan los cambios en CFI (Δ CFI), TLI (Δ TLI) y RMSEA (Δ RMSEA). Valores de Δ CFI < .01, Δ TLI < .01 y Δ RMSEA < 0.015 se consideran indicadores de invarianza entre grupos (Chen, 2007).

En referencia al modelo estructural, se ha analizado a través del método de estimación de máxima verosimilitud, donde además se ha implementado un proceso de bootstrapping paramétrico para reducir el error estándar asociado a los cálculos de regresión. Se calculan los efectos directos, indirectos y totales para ambos grupos y se evalúan los indicadores de ajuste de modelo: Goodness of fit (GFI), Normed Fit Index (NFI), CFI y RMSEA. Se consideran adecuados valores de GFI > .90, NFI > .90, CFI > .90 y RMSEA > .06 (Hu y Bentler, 1999).

Tabla 1
Estadísticos Descriptivos de los constructos que componen el modelo

	M	DE	Asimetría	Curtosis
Consciencia Emocional (EA)	6.832	1.431	-0.814	1.671
Revaloración cognitiva (CR)	4.457	1.189	-0.455	0.392
Supresión (S)	4.035	1.364	-0.074	-0.515
Resiliencia (R)	2.977	0.756	-0.150	-0.183

Nota. M = media; DE = desviación estándar.

Tabla 2
Prueba T para muestras independientes de las variables que componen el modelo. Diferencias en función del sexo

	Chicos		Chicas		t	p	d de Cohen
	M	DE	M	DE			
Consciencia Emocional (EA)	7.037	1.424	6.631	1.414	2.714	0.007*	0.286
Revaloración cognitiva (CR)	4.570	1.230	4.346	1.140	1.793	0.074	0.189
Supresión (S)	4.067	1.334	4.003	1.395	0.449	0.653	0.047
Resiliencia (R)	3.182	0.694	2.777	0.762	5.271	<.001*	0.556

Nota. M = media; DE = desviación estándar, t = t de Student: p = *p < .05

Tabla 3
Estadísticos de Correlación de Pearson entre las variables que componen el modelo para el grupo de los chicos y para el grupo de las chicas

	Chicos				Chicas			
	1	2	3	4	1	2	3	4
1. Consciencia Emocional (EA)	—				—			
2. Revaloración cognitiva (CR)	0.448*	—			0.499*	—		
3. Supresión (S)	0.105	0.396*	—		-0.242*	0.031	—	
4. Resiliencia (R)	0.221*	0.122	-0.137*	—	0.329*	0.359*	-0.175*	—

Nota. *p < .05.

Por último, para conocer las diferencias entre grupos en el modelo estructural, se realiza un análisis de invarianza estructural donde se compara el modelo “sin restricciones” con el modelo “totalmente restringido” y con otros cinco modelos, uno para cada uno de los modelos path que componen el modelo estructural. En este caso, se estudia si el incremento de chi cuadrado ($\Delta\chi^2$) entre modelos es significativo.

Resultados

Estadísticos descriptivos

Estadísticos de comparación entre grupos: Prueba T para muestras independientes

La **Tabla 1** muestra los estadísticos descriptivos relativos a los constructos que participan en el modelo. Las puntuaciones mostradas corresponden a los valores originales obtenidos en los diferentes instrumentos.

La prueba T para muestras independientes (ver **Tabla 2**) muestra que el grupo masculino ha obtenido puntuaciones significativamente más altas para los constructos *consciencia emocional* ($t = 2.714, p = .007$) y *resiliencia* ($t = 5.271, p < .001$).

Estadísticos de correlación

Los estadísticos de Correlación de Pearson indican que, en el caso de los chicos, la *consciencia emocional* está directamente relacionada con la *revaloración cognitiva* y *resiliencia*. Por otro lado, la *supresión* mantiene una relación positiva con la *revaloración cognitiva*. También se advierte una relación inversa entre la *resiliencia* y *supresión*. En el caso de las chicas, la prueba muestra que la *consciencia emocional* está positivamente relacionada con la *revaloración cognitiva* y la *resiliencia*. En relación con la *revaloración cognitiva*, se observa una relación positiva con la *resiliencia*. Por otro lado, la *supresión* presenta una relación inversa con la *consciencia emocional* y la *resiliencia* (ver **Tabla 3**).

Modelo de ecuaciones estructurales

Modelo de medición de prueba e invarianza factorial

De acuerdo con **Anderson y Gerbing (1988)**, se ha realizado un Análisis Factorial Confirmatorio (AFC) para evaluar la validez y aceptación del modelo de medición para ambos grupos (**Tabla 4**). De acuerdo con **Nunnally (1978)**, los indicadores de alpha de Cronbach (α), omega de McDonald (ω) y fiabilidad compuesta (CR) muestran valores adecuados de fiabilidad y consistencia interna. En referencia a la validez discriminante de los instrumentos, aunque los valores de Varianza Media Extraída (Average Variance Extracted, AVE) no superan los .05, en todos los casos superan las correlaciones inter-constructo, por lo que se consideran aceptables (**Fornell y Larcker, 1981**). Por último, en referencia a las cargas factoriales estandarizadas, todos los indicadores han mostrado valores superiores a .50 y un nivel de significación menor de .001, excepto el indicador R2 (perteneciente al constructo de *resiliencia*). Por lo tanto, este indicador se ha eliminado de los análisis posteriores (**Fornell y Larcker, 1981**).

Por su parte, los indicadores de ajuste del modelo (**Tabla 5**) indican un ajuste aceptable tanto para el grupo de chicos como para el de chicas. Además, las comparaciones entre modelos con diferentes tipos de restricciones han mostrado un nivel de invarianza factorial aceptable, lo que sugiere que la comprensión de los indicadores que componen los diferentes instrumentos es similar para ambos grupos.

Resultados del análisis del modelo de ecuaciones estructurales

Efectos directos

De acuerdo con los criterios establecidos en la sección de análisis de datos, el modelo de ecuaciones estructurales aplicado al conjunto de muestra total indica un ajuste satisfactorio entre el modelo propuesto y los datos ($\chi^2 = 1025.34, gl = 450, \chi^2/gl = 2.28, GFI = .929, CFI = .925, NFI = .892, RMSEA = .060, SRMR = .070$).

Tabla 4
Comparación de la invarianza del modelo entre chicos y chicas

Modelo	χ^2	gl	CFI	TLI	RMSEA	Comparación del modelo						
						Comparación	$\Delta \chi^2$	Δgl	p	ΔCFI	ΔTLI	$\Delta RMSEA$
Chicos	531.86	207	.928	.906	.064	-	-	-	-	-	-	-
Chicas	390.09	207	.932	.913	.050	-	-	-	-	-	-	-
1. Invarianza Configuracional	921.87	414	.948	.932	.059	-	-	-	-	-	-	-
2 Invarianza Métrica	955.77	428	.937	.931	.059	2 vs. 1	33.90	14	<.01	.01	<.01	.01
3 Invarianza Escalar	1061.44	450	.924	.918	.061	3 vs. 2	105.67	22	<.01	.01	<.01	.01
4. Invarianza Estricta	1088.49	460	.917	.917	.061	4 vs. 3	27.06	10	<.01	<.01	<.01	<.01

Nota. χ^2 = Chi cuadrado; gl = grados de libertad; CFI = Comparative Fit Index; TLI = Tucker-Lewis Index; RMSEA = Root Mean Square Error of Approximation. La comparación del modelo incluye el Δ chi-cuadrado (incremento en el valor del chi cuadrado entre dos modelos), Δgl (incremento en el número de grados de libertad entre dos modelos), p (nivel de significación estadística), ΔCFI (incremento en el valor del índice CFI entre dos modelos), ΔTLI (incremento en el valor del índice TLI entre dos modelos) y $\Delta RMSEA$ (incremento en el valor del índice RMSEA entre dos modelos).

Tabla 5
Ajuste del modelo y prueba de invarianza factorial en función del sexo

Indicadores	Chicos					Chicas				
	α de Cronbach	ω	CR	AVE	Cargas factoriales	α de Cronbach	ω	CR	AVE	Cargas factoriales
Consciencia Emocional (EA)	.751	.752	.847	.44		.718	.727	.848	.44	
EA 1					.714					.600
EA 2					.774					.720
EA 3					.631					.585
EA 4					.558					.545
EA 5					.685					.566
EA 6					.627					.596
EA 7					.650					.543
Revaloración cognitiva (CR)	.842	.845	.859	.47		.805	.807	.810	.41	
CR 1					.788					.606
CR 2					.724					.661
CR 3					.725					.552
CR 4					.557					.674
CR 5					.606					.600
CR 6					.717					.766
Supresión (S)	.692	.695	.774	.47		.752	.762	.782	.48	
S 1					.738					.746
S 2					.659					.566
S 3					.687					.711
S 4					.630					.720
Resiliencia (R)	.783	.786	.812	.47		.724	.737	.784	.42	
R 1					.687					.672
R 2					.288					.323
R 3					.765					.610
R 4					.689					.694
R 5					.648					.571
R 6					.613					.694

Nota. α de Cronbach = Alfa de Cronbach; ω = Omega de McDonald; CR = Fiabilidad Compuesta (Composite Reliability); AVE = Varianza Media Extraída (Average Variance Extracted).

En cuanto al subconjunto de chicos, el modelo explica el 30% de la varianza para el constructo CR, el 7% de la varianza para el constructo S y el 30% de la varianza para el constructo R. En el caso de las chicas, el modelo explica el 31% de la varianza para el constructo CR, el 8% de la varianza para el constructo S y el 28% de la varianza para el constructo R. La Figura 2 muestra el diagrama del análisis de ecuaciones estructurales junto con sus respectivos coeficientes path estandarizados (β , * $p < .05$, en color verde las puntuaciones de los chicos y en naranja las puntuaciones de las chicas) y la varianza explicada (R²).

La Tabla 6 muestra los parámetros estandarizados extraídos de las diferentes relaciones que componen el modelo estructural. Para el grupo de los chicos, el modelo muestra un efecto directo y significativo del constructo *consciencia emocional* sobre los constructos *revaloración cognitiva* y *supresión*. Asimismo, el constructo *revaloración cognitiva* ha mostrado un efecto directo y significativo sobre el constructo *resiliencia*. En el caso de las chicas, si bien la magnitud de los efectos observados entre los constructos *consciencia emocional* sobre *revaloración cognitiva* y *revaloración cognitiva* sobre *resiliencia* han sido similares al observado en el grupo de los chicos, el efecto de *consciencia emocional* sobre *supresión* es de similar intensidad, pero de carácter inverso.

Efectos indirectos y totales: análisis de mediación

Para conocer el modo en que los constructos EA, CR y S explican la variabilidad observada en el constructo R, a través de sus efectos tanto directos como indirectos, se ha formulado la siguiente ecuación estructural: $R = EA + CR + S + e$

La Tabla 7 muestra los efectos directos, indirectos y totales que el modelo ejerce sobre el constructo *resiliencia*. Los resultados muestran que, tanto para el grupo masculino como para el grupo femenino, mientras que el constructo *consciencia emocional* sobre *resiliencia* no ejerce un efecto directo significativo, el efecto mediador del constructo *revaloración cognitiva* hace que el efecto total sea significativo. La intensidad de tales efectos es similar para ambos grupos.

Prueba de hipótesis de invarianza entre grupos

La Tabla 8 muestra los resultados del análisis de invarianza aplicado para conocer diferencias en el modelo estructural entre chicos y chicas. Los resultados muestran diferencias significativas entre el modelo "sin restricciones" y el modelo "totalmente restringido" que se concretan en la relación estructural β 2. Esta diferencia sugiere que efecto de *consciencia emocional* sobre *supresión* (ver Tabla 7 para conocer la magnitud de los efectos directos para ambos grupos) es

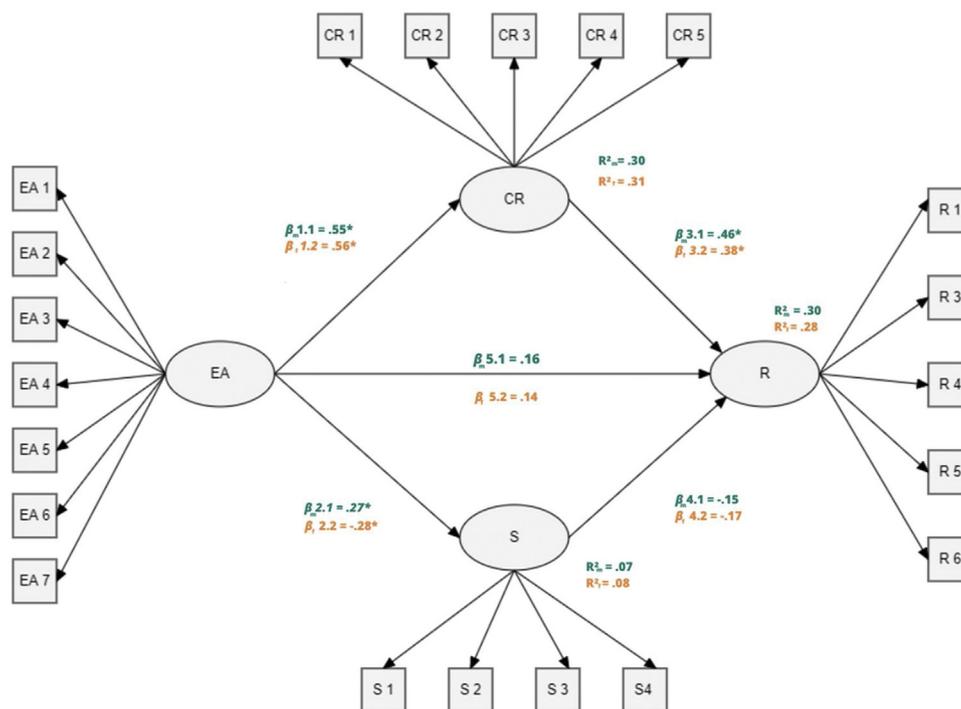


Figura 2. Solución final del modelo estructural. Nota. EA = consciencia emocional; CR = revaloración cognitiva; S = supresión; R = resiliencia.

Tabla 6 Parámetros estandarizados extraídos del modelo

Paths	Chicos				Chicas			
	β	S. E.	C.R. (z)	p	β	S. E.	C.R. (z)	p
EA → RC	.553	.094	5.201	<.001*	.556	.080	5.116	<.001*
EA → S	.266	.090	2.526	.012	-.281	.078	-2.781	.005*
RC → R	.456	.073	3.772	<.001*	.375	.084	3.211	.001*
S → R	-.146	.063	-1.448	.148	-.170	.063	-1.841	.066
EA → R	.161	.066	1.298	.194	.142	.065	1.156	.248

Nota. *p < .05; EA = consciencia emocional; CR = revaloración cognitiva; S = supresión; R = resiliencia.

Tabla 7 Efectos directos, indirectos y totales en la resiliencia: análisis de mediación

	Efectos directos	Efectos indirectos		Totales
		A través de CR	A través de S	
Chicos	.161	.253*	-.041	.373*
Chicas	.142	.213*	.048	.307*

Nota. *p < .05; CR = revaloración cognitiva; S = supresión.

Tabla 8 Diferencias en el modelo estructural entre chicos y chicas: análisis de invarianza

Modelo	χ²	gl	χ² / gl	GFI	NFI	CFI	Δχ²	Δgl	p
Totalmente restringido	882.96	390	2.26	.911	.936	.971	75.44	22	<.001*
β 1 sin restricciones	807.99	369	2.19	.928	.956	.966	0.47	1	.495
β 2 sin restricciones	822.36	369	2.23	.926	.950	.959	14.84	1	<.001*
β 3 sin restricciones	807.53	369	2.19	.928	.956	.966	0.01	1	.954
β 4 sin restricciones	807.59	369	2.19	.929	.956	.966	0.07	1	.789
β 5 sin restricciones	807.54	369	2.19	.928	.956	.966	0.02	1	.904

Nota. χ² = Chi-cuadrado; gl = grados de libertad; GFI = Goodness of Fit Index; NFI = Normed Fit Index; CFI = Comparative Fit Index; Δχ² = incremento en Chi-cuadrado; Δgl = incremento en grados de libertad; *p < .05. El asterisco (*) indica una diferencia significativa en comparación con el modelo totalmente restringido (p < .05). *todos los modelos han sido comparados con el modelo sin restricciones

significativamente diferente entre chicos y chicas. Para los chicos, el efecto es positivo mientras que para las chicas es negativo.

Discusión

Este estudio examina cómo los constructos de consciencia emocional, revaloración cognitiva y supresión explican, a través de

efectos directos e indirectos, la variabilidad observada en el constructo de resiliencia categorizando a los participantes en función del sexo. En relación con la Hipótesis 1, que plantea un efecto directo positivo de la consciencia emocional sobre la resiliencia, los resultados obtenidos en el presente estudio no muestran un efecto directo estadísticamente significativo para ninguno de los sexos.

Estos hallazgos difieren con investigaciones previas que respaldan la existencia de dicho efecto (Jacobs y Keegan, 2022; Kinman y Grant, 2011; Lee et al., 2019). Sin embargo, es importante considerar que la literatura ha examinado en escasa medida los efectos de la *consciencia emocional* en la *resiliencia* de los y las adolescentes, y que las investigaciones previas se basan en muestras diferentes, como adultos que han y no han experimentado maltrato, atletas de élite y personal de servicios de emergencia. Aunque hay investigaciones que muestran que las competencias emocionales ejercen un efecto sobre la *resiliencia*, los resultados sugieren que la *consciencia emocional* por sí misma no influye de manera directa en las capacidades de *resiliencia* de los y las adolescentes.

La segunda hipótesis de este estudio postula que la *consciencia emocional* se relaciona positivamente con el uso de estrategias de regulación emocional adaptativas, como la *revaloración cognitiva* y negativamente con el uso de estrategias de regulación emocional desadaptativas, como la *supresión* emocional. Los resultados indican un efecto significativo positivo de la *consciencia emocional* sobre la *revaloración cognitiva* de magnitud similar para ambos sexos, coincidiendo con estudios previos que han observado que las personas que pueden identificar mejor sus emociones tienen una mayor tendencia a regularlas a través de estrategias adaptativas como la *revaloración cognitiva* (Aldao et al., 2010; Megías-Robles et al., 2019; Subic-Wrana et al., 2014). Estos resultados sugieren que la *consciencia emocional* es un elemento facilitador en el uso efectivo de la estrategia de *revaloración cognitiva* en adolescentes, independientemente de su sexo.

Por otro lado, también se ha encontrado un efecto significativo de la *consciencia emocional* sobre la *supresión* emocional, pero esta relación es de valencia diferente para cada sexo; para los chicos el efecto es positivo, mientras que para las chicas es negativo. Estos resultados refuerzan los hallazgos de Santos et al. (2021), cuyos resultados sugieren que hay diferencias entre géneros en el modo en que los jóvenes seleccionan estrategias de regulación emocional. Además, estos resultados complementan trabajos como los de Garnefski y Kraaij (2018) o Zimmermann e Iwanski (2014), que señalan que las chicas tienden a recurrir a la búsqueda de apoyo social, la rumiación o la aceptación, mientras que los chicos suelen decantarse por la evitación o la pasividad. En consecuencia, estos resultados confirman parcialmente la segunda hipótesis, dadas las diferencias obtenidas en función del sexo de los participantes, confirmándose así la quinta hipótesis que plantea diferencias entre sexos entre la magnitud de las relaciones de los constructos estudiados. En este caso, el sexo actúa como moderador en la relación entre *consciencia emocional* y *supresión* emocional, pero no en la relación entre *consciencia emocional* y *revaloración cognitiva*.

En tercer lugar, se ha hipotetizado que la *revaloración cognitiva* tiene un efecto directo positivo en la *resiliencia* de los y las adolescentes mientras que la *supresión* emocional tiene un efecto directo pero negativo en la *resiliencia*. Los resultados indican que, tal como plantea la hipótesis, la *revaloración cognitiva* tiene un efecto directo y significativo en la *resiliencia* de ambos sexos, mientras que para la estrategia de *supresión* el efecto resulta no significativo. Estos resultados, coherentes con las aportaciones de Mouatsou y Koutra (2021), apuntan a que la estrategia de *revaloración cognitiva* facilita el afrontamiento adaptativo ante las situaciones adversas y para el desarrollo de recursos personales y sociales que, a su vez, favorecen la *resiliencia*. Además, la *revaloración cognitiva* es una estrategia de afrontamiento comúnmente relacionada con la *resiliencia*, tal y como indican diferentes estudios (Ej.: Chen, Cheung et al., 2018; Ford et al., 2017; Mestre et al., 2017; Polizzi y Lynn, 2021).

Por otro lado, la *supresión* emocional ejerce un efecto indirecto sobre la *resiliencia* para ambos sexos, aunque éste no resulta significativo en el presente trabajo. Si bien diferentes estudios observan que las personas que ocultan sus emociones con frecuencia son

menos optimistas, menos satisfechas con la vida y reportan niveles más bajos de bienestar (Chervonsky y Hunt, 2017; Gross y John, 2003), los resultados de este estudio, aunque muestran una tendencia, no resultan significativos. Aunque éste es un resultado no esperado, la ausencia de efecto en este estudio puede deberse al tipo de recogida de datos o el reporte de los sujetos, quienes, tal vez, no son conscientes de sus emociones suprimidas. La literatura, muestra que la *supresión*, en algunos casos, va acompañada de una baja *consciencia emocional*, lo cual explica ser menos reportada que otras estrategias más adaptativas, como la reevaluación (Subic-Wrana et al., 2014). Además, dado el carácter desadaptativo de esta estrategia de regulación emocional, es posible que no implique una modificación del significado o valoración de las emociones negativas, sino solo una inhibición de su expresión externa. Este hecho puede obstaculizar la recuperación frente a la adversidad y tener un impacto menor en la *resiliencia* en comparación con otras estrategias más cognitivas o conductuales (Chen, Chen et al., 2018; Karreman y Vingerhoets, 2012).

La cuarta hipótesis de este estudio se centra en la capacidad mediadora de las estrategias de regulación emocional (*revaloración cognitiva* y *supresión*) en la relación entre la *consciencia emocional* y la *resiliencia*. Como se ha discutido anteriormente, la *consciencia emocional* no tiene un efecto directo sobre la *resiliencia* en ninguno de los sexos, pero sí a través de las estrategias de regulación emocional. Se observa un efecto mediador significativo y positivo de la *revaloración cognitiva* de similar magnitud para chicos y chicas, mientras que para la *supresión* el efecto mediador no es significativo para ninguno de los sexos. Estos resultados confirman en parte la cuarta hipótesis, ya que la *revaloración cognitiva* ejerce un efecto mediador significativo positivo que potencia la relación entre la *consciencia emocional* y la *resiliencia*, pero el efecto mediador que ejerce la *supresión* no deviene significativo.

Estos resultados están en línea con lo hipotetizado y en línea con las teorías de Bar-On (2006), Bisquerra y Pérez-Escoda (2007) y Salovey y Mayer (2002). Todas ellas consideran que la *consciencia emocional* es una habilidad esencial de la inteligencia emocional. En otras palabras, es el fundamento para poder desarrollar competencias emocionales más complejas, como, por ejemplo, la regulación emocional. Por lo tanto, la *consciencia emocional* es la base para acceder a las otras ramas que implican procesos para facilitar el pensamiento, comprender el significado y la regulación de las emociones para promover el bienestar (Salovey y Mayer, 2002). En definitiva, estos hallazgos sugieren que la *consciencia emocional* es una condición necesaria para que los jóvenes puedan hacer un uso efectivo de estrategias de regulación emocional adaptativa como la *revaloración cognitiva* con independencia de su sexo. Por lo tanto, es importante que los programas de regulación emocional basados en la *revaloración cognitiva* incluyan ejercicios de *consciencia emocional* para el desarrollo de la *resiliencia* (Bonanno y Mancini, 2008; Subic-Wrana et al., 2014).

La *supresión* ejerce un efecto indirecto negativo no significativo entre la *consciencia emocional* y la *resiliencia*. Según la literatura, los individuos que usan esta estrategia tienden a evitar la expresión de sus sentimientos, suelen experimentar más emociones negativas que positivas y reportan niveles más bajos de bienestar y satisfacción con la vida (Chervonsky y Hunt, 2017; Gross y John, 2003). Dado su carácter desadaptativo, algunos estudios señalan que el uso de esta estrategia puede obstaculizar la capacidad de utilizar recursos resilientes (Mouatsou y Koutra, 2021; Sünbül y Güneri, 2019; Troy y Mauss, 2011). Si se usa la *supresión* emocional como una estrategia de regulación emocional, es más difícil superar experiencias estresantes y disminuir las emociones negativas, así como también habrá dificultades para desarrollar la *consciencia emocional* (Ramos et al., 2007). Como resultado, pueden aparecer dificultades para desarrollar estrategias de regulación emocional adaptativas, lo que, a su vez, puede disminuir la *resiliencia*. Aunque varios estudios

han encontrado una relación negativa entre la *supresión* emocional y la *resiliencia* (ej., Olatunji et al., 2014; Peng et al., 2014), el efecto indirecto de esta estrategia sobre la *consciencia emocional* y la *resiliencia* puede no ser significativo debido a la influencia de otros factores como la autoestima, la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas o el apoyo social (González-Calvo et al., 2019; Mouatsou y Koutra, 2021; Southwick et al., 2016).

El presente estudio aporta información importante sobre la relación entre la *consciencia emocional* y la *resiliencia*, así como los procesos a través de los cuales las estrategias de regulación emocional (reestructuración cognitiva y *supresión*) median esta relación. Sin embargo, para realizar una correcta interpretación de estos resultados es importante considerar algunas de sus limitaciones. En primer lugar, el estudio proporciona información sobre el modo y la intensidad con que los constructos se relacionan entre sí, pero no proporciona una explicación contundente sobre los agentes causantes de estas relaciones. En consecuencia, chicos y chicas podrían mostrar relaciones de magnitud similar entre los constructos estudiados, pero pueden estar motivados por diferentes factores. En segundo lugar, el estudio no atiende a la naturaleza dinámica e interactiva de los constructos observados. Futuras investigaciones deberían abordar el estudio de estas relaciones mediante diseños experimentales de tipo longitudinal para estudiar su posible variación en función del tiempo, así como aplicar procedimientos estadísticos que permitan analizar el efecto interactivo de los constructos. Además, cabe destacar que la fiabilidad del ERQ-CA se encuentra en el límite, hecho que insta a la prudencia a la generalización de resultados. Por último, aunque este estudio pretende ofrecer una visión general del modo en que los constructos operan sobre la *resiliencia* en la población adolescente, las características contextuales y culturales de los participantes son relativamente homogéneas y posiblemente no sean extrapolables a contextos socioculturales diferentes.

Estos resultados proporcionan una guía útil para el diseño de programas basados en competencias emocionales, que pueden ayudar a los y las adolescentes a desarrollar recursos resilientes necesarios para enfrentar los desafíos de la vida de manera efectiva. En vista de estos resultados, implementar programas de educación emocional en centros educativos, no solo podría incrementar la *resiliencia* en los y las jóvenes, sino que también puede tener un impacto positivo sustancial en la eficiencia y sostenibilidad de los sistemas de salud. Adicionalmente, es fundamental tener en cuenta la incorporación de un enfoque en función del sexo en estos programas, dado que el presente estudio muestra variaciones en las relaciones entre los constructos dependiendo del sexo de los participantes.

Conclusiones

El presente estudio aporta, desde un enfoque cuantitativo, una visión integral del efecto de la *consciencia emocional* sobre la *resiliencia*, así como el efecto mediador de las estrategias de regulación emocional de *revaloración cognitiva* y *supresión* en esta relación para una muestra de adolescentes españoles. En síntesis, tres ideas generales se desprenden de los resultados obtenidos. La primera idea apunta a que la *consciencia emocional* por sí sola no tiene un efecto directo en las habilidades de *resiliencia* de los y las adolescentes. La segunda idea apunta a las diferencias de en función del sexo en cuanto al efecto de la *consciencia emocional* sobre las estrategias de regulación emocional: mientras que para la *revaloración cognitiva* el efecto es similar en ambos sexos, para la *supresión* el efecto es positivo para los chicos y negativo para las chicas. La tercera idea hace referencia a la necesidad de considerar la *consciencia emocional* como una condición necesaria para desarrollar estrategias de regulación emocional adaptativas como la *revaloración cognitiva* en el diseño de programas que contemplen la promoción de la *resiliencia*.

Estos resultados proporcionan una guía útil para el diseño de programas basados en competencias emocionales, que pueden ayudar a los y las adolescentes a desarrollar recursos resilientes necesarios para enfrentar los desafíos de la vida de manera efectiva.

Referencias

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., y Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Alkim, A. R. I., y Çarkit, E. (2020). Investigation of resilience in terms of gender: A meta-analysis study. *Research on Education and Psychology*, 4(Special Issue), 34–52.
- Anderson, J. C., y Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin*, 103(3), 411–423. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.103.3.411>
- Asociación Médica Mundial. (2013). *Declaración de Helsinki de la AMM – Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos*. <https://www.wma.net/es/politicas-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicadas-en-seres-humanos/>
- Bajgar, J., Ciarrochi, J., Lane, R., y Deane, F. P. (2005). Development of the levels of emotional awareness scale for children (LEAS-C). *British Journal of Developmental Psychology*, 23(4), 569–586.
- Banyard, V., Hamby, S., y Grych, J. (2017). Health effects of adverse childhood events: Identifying promising protective factors at the intersection of mental and physical well-being. *Child Abuse and Neglect*, 65, 88–98. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.01.011>
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18, 13–25.
- Bisquerra, R., y Pérez-Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61–82. <https://doi.org/10.5944/educxx1.1.10.297>
- Bonanno, G. A., y Mancini, A. D. (2008). The human capacity to thrive in the face of potential trauma. *Pediatrics*, 121(2), 369–375. <https://doi.org/10.1542/peds.2007-1648>
- Cabello, R., Salguero, J. M., Fernández-Berrocá, P., y Gross, J. J. (2013). A Spanish Adaptation of the Emotion Regulation Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 29(4), 234–240. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000150>
- Chen, F. F. (2007). Sensitivity of goodness of fit indexes to lack of measurement invariance. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 14(3), 464–504. <https://doi.org/10.1080/10705510701301834>
- Chen, S., Chen, T., y Bonanno, G. A. (2018). Expressive flexibility: Enhancement and suppression abilities differentially predict life satisfaction and psychopathology symptoms. *Personality and Individual Differences*, 126, 78–84. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.01.010>
- Chen, X., Cheung, H. Y., Fan, X., y Wu, J. (2018). Factors related to resilience of academically gifted students in the Chinese cultural and educational environment. *Psychology in the Schools*, 55(2), 107–119. <https://doi.org/10.1002/pits.22044>
- Chervonsky, E., y Hunt, C. (2017). Suppression and expression of emotion in social and interpersonal outcomes: A meta-analysis. *Emotion*, 17(4), 669–683. <https://doi.org/10.1037/emo0000270>
- Chmitorz, A., Kunzler, A., Helmreich, I., Tüscher, O., Kalisch, R., Kubiak, T., Wessa, M., y Lieb, K. (2018). Intervention studies to foster resilience: a systematic review and proposal for a resilience framework in future intervention studies. *Clinical Psychology Review*, 59, 78–100. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.11.002>
- Cho, G., Hwang, H., Sarstedt, M., y Ringle, Ch. M. (2020). Cutoff criteria for overall model fit indexes in generalized structured component analysis. *Journal of Marketing Analytics*, 8(4), 189–202. <https://doi.org/10.1057/s41270-020-00089-1>
- Cicchetti, D. (2010). Resilience under conditions of extreme stress: A multilevel perspective. *World Psychiatry*, 9, 145–154. <https://doi.org/10.1002/j.2051-5545.2010.tb00297.x>
- Connor, K. M., y Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Dray, J., Bowman, J., Campbell, E., Freund, M., Wolfenden, L., Hodder, R. K., McElwaine, K., Tremain, D., Bartlem, K., Bailey, J., Small, T., Palazzi, K., Oldmeadow, C., y Wiggers, J. (2017). Systematic review of universal resilience-focused interventions targeting child and adolescent mental health in the school setting. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 56(10), 813–824. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2017.07.780>
- Ford, B. Q., Karnilowicz, H. R., y Mauss, I. B. (2017). Understanding reappraisal as a multicomponent process: The psychological health benefits of attempting to use reappraisal depend on reappraisal success. *Emotion*, 17(6), 905. <https://doi.org/10.1037/emo0000310>
- Fornell, C., y Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18(1), 39–50.
- Garnefski, N., y Kraaij, V. (2018). Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and symptoms of depression and anxiety. *Cognition and Emotion*, 32(7), 1401–1408. <https://doi.org/10.1080/02699931.2016.1232698>
- González-Calvo, G., Hortigüela-Alcalá, D., Hernando-Garijo, A., y Pérez-Pueyo, Á. (2019). The coexistence plan at a secondary school: Analysis based on the voices of students and teachers. *Qualitative Report*, 24(3), 572–585. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2019.3684>

- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291. <https://doi.org/10.1017/s0048577201393198>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840x.2014.940781>
- Gross, J. J., y John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., y Anderson, R. E. (2017). *Multivariate data analysis: Cengage Learning*.
- Hartman, S. D., Wasieleski, D. T., y Whatley, M. A. (2017). Just breathe: The effects of emotional dysregulation and test anxiety on GPA. *College Student Journal*, 51(1), 142–150.
- Hu, L. T., y Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1–55.
- Huang, C. C., Chen, Y., Jin, H., Stringham, M., Liu, C., y Oliver, C. (2020). Mindfulness, life skills, resilience, and emotional and behavioral problems for gifted low-income adolescents in China. *Frontiers in Psychology*, 11, 594. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00594>
- Jacobs, E., y Keegan, R. J. (2022). Sustaining optimal performance when the stakes could not be higher: Emotional awareness and resilience in emergency service personnel (with learnings for elite sport). *Frontiers in Psychology*, 13, 891585. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.891585>
- John, O. P., y Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301–1334. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x>
- Karremán, A., y Vingerhoets, A. J. (2012). Attachment and well-being: The mediating role of emotion regulation and resilience. *Personality and Individual Differences*, 53(7), 821–826. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.06.014>
- Kinman, G., y Grant, L. (2011). Exploring stress resilience in trainee social workers: The role of emotional and social competencies. *British Journal of Social Work*, 41(2), 261–275. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcq088>
- Lane, R. D. (2000). Levels of emotional awareness: Neurobiological, psychological and social perspectives. En R. Bar-On y J. Parker (Eds.), *Handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment and application at home, school, and in the workplace* (pp. 171–191). Jossey-Bass.
- Lee, S. W., Won, S., y Jeong, B. (2019). Moderating effect of emotional awareness on the association between maltreatment experiences and resilience. *Personality and Individual Differences*, 148, 38–44. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.05.037>
- Leys, C., Klein, O., Dominicy, Y., y Ley, C. (2018). Detecting multivariate outliers: Use a robust variant of the Mahalanobis distance. *Journal of Experimental Social Psychology*, 74, 150–156. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2017.09.011>
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., y Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71, 543–562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Masten, A. S. (2018). *Resilience theory and research on children and families: Past, present, and promise*. *Journal of Family Theory & Review*, 10(1), 12–31. <https://doi.org/10.1111/jftr.12255>
- Masten, A. S., y Barnes, A. J. (2018). Resilience in children: Developmental perspectives. *Children*, 5(7), 98.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., y Salovey, P. (2016). The ability model of emotional intelligence: Principles and updates. *Emotion Review*, 8(4), 290–300. <https://doi.org/10.1177/1754073916639667>
- Megías-Robles, A., Gutiérrez-Cobo, M. J., Gómez-Leal, R., Cabello, R., Gross, J. J., y Fernández-Berrocal, P. (2019). Emotionally intelligent people reappraise rather than suppress their emotions. *PLoS one*, 14(8). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0220688>, e0220688.
- Mestre, J. M., Núñez-Lozano, J. M., Gómez-Moliner, R., Zayas, A., y Guil, R. (2017). Emotion regulation ability and resilience in a sample of adolescents from a suburban area. *Frontiers in Psychology*, 8, 1980. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01980>
- Mouatsou, C., y Koutra, K. (2021). Emotion regulation in relation with resilience in emerging adults: The mediating role of self-esteem. *Current Psychology*, <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01427-x>
- Navarro, J., Vara, M. D., Cebolla, A., y Baños, R. M. (2018). Validación psicométrica del cuestionario de regulación emocional (ERQ-CA) en población adolescente española. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 5(1), 9–15. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2018.05.1.1>
- Nolen-Hoeksema, S., y Aldao, A. (2011). Gender and age differences in emotion regulation strategies and their relationship to depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 51(6), 704–708. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.06.012>
- Nunnally, J. C. (1978). An overview of psychological measurement. En B. B. Wolman (Ed.), *Clinical diagnosis of mental disorders: A handbook* (pp. 97–146). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-1-4684-2490-4.4>
- Olatunji, B. O., Armstrong, T., Fan, Q., y Zhao, M. (2014). Risk and resiliency in posttraumatic stress disorder: Distinct roles of anxiety and disgust sensitivity. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 6(1), 50–55. <https://doi.org/10.1037/a0029682>
- Overton, W. F. (2013). A new paradigm for developmental science: Relationism and relational-developmental systems. *Applied Developmental Science*, 17(2), 94–107. <https://doi.org/10.1080/10888691.2013.778717>
- Peng, L., Li, M., Zuo, X., Miao, Y., Chen, L., Yu, Y., Liu, B., y Wang, T. (2014). Application of the Pennsylvania resilience training program on medical students. *Personality and Individual Differences*, 61, 47–51. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.01.006>
- Peña-Sarrionandia, A., Mikolajczak, M., y Gross, J. J. (2015). Integrating emotion regulation and emotional intelligence traditions: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 6, 160. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00160>
- Pérez-Escoda, N., López-Cassà, E., Alegre, A., Álvarez-Justel, J., & Cuestionario de Desarrollo Emocional para la Educación Secundaria (CDE-SEC). (2022). *(Informe de Investigación y validación del cuestionario) Documento de uso interno del Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica. Barcelona*.
- Pinto, T. M., Laurence, P. G., Macedo, C. R., y Macedo, E. C. (2021). Resilience programs for children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 5406. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.754115>
- Polizzi, C. P., y Lynn, S. J. (2021). Regulating emotionality to manage adversity: A systematic review of the relation between emotion regulation and psychological resilience. *Cognitive Therapy and Research*, 1–21. <https://doi.org/10.1007/s10608-020-10186-1>
- Ramos, N. S., Fernández-Berrocal, P., y Extremera, N. (2007). Perceived emotional intelligence facilitates cognitive-emotional processes of adaptation to an acute stressor. *Cognition and Emotion*, 21(4), 758–772. <https://doi.org/10.1080/02699930600845846>
- Rodríguez-Rey, R., Alonso-Tapia, J., y Hernansaiz-Garrido, H. (2016). Reliability and validity of the Brief Resilience Scale (BRS) Spanish Version. *Psychological Assessment*, 28(5), 101–110. <https://doi.org/10.1037/pas0000191>
- Rutter, M. (2007). Resilience, competence, and coping. *Child Abuse & Neglect*, 31(3), 205–209. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2007.02.001>
- Sætnen, S. S., Sütterlin, S., Lugo, R. G., Prince-Embury, S., y Makransky, G. (2019). A multilevel investigation of resiliency scales for children and adolescents: The relationships between self-perceived emotion regulation, vagally mediated heart rate variability, and personal factors associated with resilience. *Frontiers in Psychology*, 10, 438. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00438>
- Salanova, M. (2022). *Resiliencia ¿cómo me levanto después de caer*. Shackleton Books.
- Salovey, P., y Mayer, J. D. (2002). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/dugg-p24e-52wk-6cdg>
- Santos, A. C., Simões, C., Cefai, C., Freitas, E., y Arriaga, P. (2021). Emotion regulation and student engagement: Age and gender differences during adolescence. *International Journal of Educational Research*, 109, 101830. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2021.101830>
- Schäfer, J. Ö., Naumann, E., Holmes, E. A., Tuschen-Caffier, B., y Samson, A. C. (2017). Emotion regulation strategies in depressive and anxiety symptoms in youth: A meta-analytic review. *Journal of Youth and Adolescence*, 46, 261–276. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0585-0>
- Southwick, S. M., Sippel, L., Krystal, J., Charney, D., Mayes, L., y Pietrzak, R. (2016). Why are some individuals more resilient than others: The role of social support. *World Psychiatry*, 15(1), 77. <https://doi.org/10.1002/wps.20282>
- Subic-Wrana, C., Beutel, M. E., Brähler, E., Stöbel-Richter, Y., Knebel, A., Lane, R. D., y Wiltink, J. (2014). How is emotional awareness related to emotion regulation strategies and self-reported negative affect in the general population? *PLoS one*, 9(3), e91846. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0091846>
- Sünbül, Z. A., y Güneri, O. Y. (2019). The relationship between mindfulness and resilience: The mediating role of self-compassion and emotion regulation in a sample of underprivileged Turkish adolescents. *Personality and Individual Differences*, 139, 337–342. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.12.009>
- Troy, A. S., y Mauss, I. B. (2011). Resilience in the face of stress: Emotion regulation as a protective factor. En S. M. Southwick, B. T. Litz, D. Charney, y M. J. Friedman (Eds.), *Resilience and mental health: Challenges across the lifespan* (pp. 30–44). University Press. <https://doi.org/10.1017/cbo9780511994791.004>
- Vaughan, E., Koczwara, B., Kemp, E., Freytag, C., Tan, W., y Beatty, L. (2019). Exploring emotion regulation as a mediator of the relationship between resilience and distress in cancer. *Psychooncology*, 28(7), 1506–1512. <https://doi.org/10.1002/pon.5107>
- Wills, T. A., Simons, J. S., Sussman, S., y Knight, R. (2016). Emotional self-control and dysregulation: A dual-process analysis of pathways to externalizing/internalizing symptomatology and positive well-being in younger adolescents. *Drug and Alcohol Dependence*, 163, 37–45. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2015.08.039>
- Zimmermann, P., e Iwanski, A. (2014). Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood: Age differences, gender differences, and emotion-specific developmental variations. *International Journal of Behavioral Development*, 38(2), 182–194. <https://doi.org/10.1177/0165025413515405>
- Zlomke, K. R., y Hahn, K. S. (2010). Cognitive emotion regulation strategies: Gender differences and associations to worry. *Personality and Individual Differences*, 48(4), 408–413. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.11.007>