
Satisfacción con la vida: predictores y moderadores

Life satisfaction: predictors and moderators

Núria Pérez-Escoda, Albert Alegre

nperezescoda@ub.edu

Universidad de Barcelona, East Stroudsburg University

Resum. Este trabajo presenta un estudio sobre el nivel de satisfacción general en la vida. Basándose en la literatura existente, se propone que ésta depende a la vez de la satisfacción experimentada en áreas específicas bien delimitadas y además de rasgos de personalidad intrínsecos a la persona. Concretamente se examina la hipótesis de que la satisfacción en la vida puede predecirse en base a tres variables experienciales: satisfacción en el trabajo, satisfacción con el entorno, y satisfacción con uno mismo, y una variable de personalidad: la inteligencia emocional de rasgo. Se examina también la hipótesis de que la inteligencia emocional pueda moderar la relación entre la satisfacción experimentada en esas tres áreas concretas y la satisfacción general en la vida. Para comprobar estas hipótesis se realizó un estudio con 2.185 adultos y universitarios participantes en diversos cursos en Cataluña y Aragón. Los participantes respondieron el cuestionario de satisfacción en la vida (SWLS; Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985), el cuestionario de desarrollo emocional para adultos (CDE-A; Pérez-Escoda, Bisquerra, Filella & Soldevila, 2010), y un cuestionario ad-hoc para medir las variables experienciales. El análisis de regresión paso a paso (*stepwise*) mostró que las tres dimensiones parciales de la satisfacción y la inteligencia emocional explican el 53% de la varianza en la satisfacción en la vida. Sin embargo, la inteligencia emocional sólo modera la relación entre la satisfacción con uno mismo y la satisfacción en la vida. Las conclusiones ofrecen una interpretación de los resultados y sugerencias para futura investigación.

Palabras clave: satisfacción con la vida, competencias emocionales, satisfacción en el trabajo, satisfacción con el entorno, satisfacción con uno mismo, predicción, moderación

Abstract. This paper presents a study on life satisfaction. Based on the current literature, we propose that life satisfaction depends at the same time on the satisfaction experienced in specific areas and on some personality traits. Specifically, we examine the hypothesis that three experiential variables: job satisfaction, satisfaction with the close environment, and satisfaction with self, plus one personality variable: emotional intelligence predict life satisfaction. Finally, we examine the hypothesis that emotional intelligence moderates the relation between the satisfaction experienced in those three specific areas and the general satisfaction with life.

To test those hypotheses, we surveyed 2,185 adults and university participants in various courses in Catalonia and Aragon. The participants answered the Satisfaction with Life Scale (SWLS; Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985), the Emotional Development Questionnaire for Adults (CDE-A; Pérez-Escoda, Bisquerra, Filella & Soldevila, 2010), and an ad-hoc questionnaire to measure the experiential variables. The analysis of stepwise regression showed that the three partial dimensions of satisfaction and emotional intelligence explain 53% of life satisfaction. However, emotional intelligence moderated only the relation between satisfaction with self and life satisfaction. The conclusions offer a discussion of the results and suggestions for future research.

Key words: life satisfaction, emotional competence, job satisfaction, satisfaction with the environment, satisfaction with self, prection, moderation.

Introducción

La satisfacción con la vida como campo de investigación tomó relevancia a partir de los años setenta cuando el concepto de calidad de vida evolucionó y empezó a concebirse desde una dimensión psicosocial más allá de las condiciones necesarias para una buena vida (alimentación, vivienda y cuidados médicos suficientes, entre otros). Así la satisfacción con la vida se relaciona con un sentimiento personal de bienestar o de felicidad. Se trata pues de la percepción personal sobre la propia situación en la vida partiendo de los propios objetivos, expectativas, valores e intereses influenciados por el contexto cultural de referencia (Pérez-Escoda, 2013).

Diener (1984) indicó la existencia de dos enfoques básicos a la hora de explicar el concepto de satisfacción con la vida al que equipara a los constructos de bienestar subjetivo o felicidad. El primero de estos enfoques, denominado modelo de abajo-arriba (*bottom-up*) interpreta que las personas están satisfechas porque experimentan muchas situaciones o momentos satisfactorios. En este sentido, tres áreas parecen ser de especial importancia en la predicción de la satisfacción en la vida, la satisfacción con el trabajo (Judge & Watanabe, 1993), la satisfacción con el apoyo recibido por la entorno social (Aquino, Russell, Cutrona & Altmaier, 1996), y la satisfacción con uno mismo (Judge, Bono, Erez & Locke, 2005)

El segundo enfoque, denominado modelo de arriba-abajo (*topdown*), considera que la predisposición global a experimentar las cosas de manera positiva es la responsable de las interacciones particulares del individuo con el mundo. Un factor que puede predisponer positivamente a sentirse satisfecho con la vida es la capacidad de entender y procesar la información emocional, lo que llamamos inteligencia emocional. En este sentido, Freudenthaler, Neubauer & Haller (2008) encontraron una correlación positiva entre la inteligencia emocional y la satisfacción en la vida.

Adicionalmente, es posible que los dos modelos interactúen. Es decir, existe la posibilidad de que determinadas características personales influyan en la forma en que las experiencias que vivimos en determinados ámbitos influyan más o menos en la satisfacción en la vida. En concreto, es posible que personas con mayor inteligencia emocional interpreten de una manera más favorable sus experiencias en el trabajo, con el entorno social, o con uno mismo, y por tanto la relación entre la satisfacción en esas áreas y la satisfacción en la vida sea superior a la de aquellas personas que gozan de una menor inteligencia emocional. Por tanto el presente estudio investiga las siguientes tres hipótesis:

Hipòtesis 1: La satisfacció con el treball, la satisfacció con el suport del entorn social, y la satisfacció con uno mismo predicen la satisfacció con la vida.

Hipòtesis 2: La intel·ligència emocional predice la satisfacció en la vida.

Hipòtesis 3: La relació entre las tres dimensiones de satisfacció mencionadas - en el treball, con el entorn social, y con uno mismo – y la satisfacció en la vida se ve potenciada por la intel·ligència emocional.

Método

Muestra

En el estudio han participado un total de 2.185 personas, de las cuales 1.065 (48,7%) eran estudiantes de grado y Máster de las Facultades del área de educación y psicología de diversas universidades y las 1.120 restantes eran asistentes a diversos cursos de formación relacionados con el desarrollo personal y social. El 83,8% de los participantes trabajaban al mismo tiempo que participaban en esos cursos. Todas las personas respondieron de forma voluntaria a los instrumentos. En su mayoría (80,9 %) la muestra estaba compuesta por mujeres. La edad de los participantes oscila entre los 18 y los 67 años con una media de 35,29 (SD =11,27). Las tres cuartas partes de la muestra manifiesta tener estudios universitarios y en un 83,8% trabajan durante el estudio.

Instrumentos

Satisfacción en la vida. Se mide con la escala de Satisfacción con la Vida (SWLS; Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985). Coincidimos con Vazquez et al. (2012) en que el SWLS es probablemente la medida de satisfacción vital más citada en la literatura científica. Consiste en un conjunto de 5 afirmaciones frente a las cuales las personas deben indicar su nivel de acuerdo o desacuerdo en una escala tipo Likert de 7 puntos. Las buenas propiedades psicométricas de la SWLS han sido confirmadas durante los últimos veinte años y hay trabajos recientes (Pavot & Diener, 2008; Diener & González, 2011) que resumen de modo muy completo estos estudios. En ellos se ha demostrado una alta consistencia interna de la escala, con coeficientes alfa de Cronbach oscilando de .79 a .89 (Blais, Vallerand, Pelletier & Briere, 1989; Diener et al. 1985; Pavot, Diener, Colvin & Sandvik, 1991). De acuerdo con el trabajo de Vázquez, Duque & Hervás (2012) existe suficiente evidencia empírica acerca de la validez de la SWLS incluso en muestras españolas (Atienza, Pons, Balaguer & García-Merita, 2000). En este estudio la fiabilidad de Cronbach de la escala fue de .85.

Inteligencia emocional. Se mide con el CDE-A (Cuestionario de desarrollo emocional de Adultos, Pérez-Escoda, Bisquerra, Filella & Soldevila, 2010). Se trata de un cuestionario de autoinforme basado en el marco teórico de la educación emocional desarrollado

por el GROPE (Bisquerra y Pérez, 2007), Grupo de Investigación en Orientación Psicopedagógica de Universidad de Barcelona. De acuerdo con este modelo, el cuestionario aporta información sobre las cinco dimensiones de la competencia emocional además de una puntuación global. Consiste en una Escala de Likert con once opciones de respuesta de cero a diez. En su forma extensa, utilizada en este estudio, consta de 48 ítems, (7 elementos) corresponden a conciencia emocional; (13) a regulación emocional, (7) autonomía emocional, (12) competencias sociales y (9) competencias para la vida y el bienestar. Los autores del cuestionario, en un estudio anterior con una muestra de 1.537 adultos, obtuvieron una fiabilidad medida mediante el alfa de Cronbach de 0,92, para la escala completa, y superior a 0.69 para cada una de las cinco dimensiones (Pérez-Escoda et al. 2010). En el presente estudio la fiabilidad fue del .75 para la escala de conciencia emocional, .81 para la escala de regulación emocional, .73 para la escala de competencias sociales, .73 para la escala de autonomía, .74 para la escala de competencias de vida, y .92 para la escala total.

Cuestionario de Autopercepción de Bienestar. Fue elaborado ad hoc para esta investigación con el propósito de recoger información sobre el grado de satisfacción en diferentes dominios de la experiencia vital de cada sujeto. Utiliza una escala tipo Likert de siete puntos. Tiene 10 ítems destinados a medir tres áreas de satisfacción: en el trabajo, con el entorno social, y con uno mismo. 3 ítems miden la satisfacción con el trabajo: "Me gusta mi trabajo, me realiza y me satisface", "Estoy satisfecho/a con mi situación laboral", y "Estoy satisfecho/a con mi nivel de estudios". Tres ítems más miden la satisfacción con la entorno social "Estoy satisfecho/a con mi situación familiar", "Estoy satisfecho/a con mi vida social (entorno de amigos, relaciones...)", y "Tengo el apoyo necesario para enfrentarme a las adversidades". Finalmente, cuatro ítems miden la satisfacción con uno mismo "Estoy orgulloso de ser como soy", "Afronto de manera eficaz las situaciones estresantes", "Me considero una persona inteligente", y "Me considero una persona con una buena inteligencia emocional". La consistencia interna de la escala en este estudio es considerablemente alta ($\alpha = .89$). Las tres escalas tienen una fiabilidad alfa de Cronbach de .75, .71, .81 respectivamente.

Resultados

Datos Descriptivos y Correlaciones

Los datos descriptivos pueden verse en la Tabla 1. Las correlaciones se detallan en la Tabla 2. Hay que destacar la fuerte correlación entre los tres tipos de satisfacción – con el trabajo, con el entorno, y con uno mismo – con la satisfacción en la vida. La inteligencia emocional correlaciona fuertemente también con la satisfacción en la vida. Todas las dimensiones de la inteligencia emocional correlacionan asimismo con los tres

tipos de satisfacción, aunque las correlaciones más fuertes se producen con la satisfacción con uno mismo.

Tabla 1. Datos Descriptivos

| Variable | Total | | | |
|---|-------|-------|-------|-------|
| | Min | Max | Media | S.D. |
| Total Competencia Emocional (CDE-A) | 2.71 | 9.23 | 6.37 | 1.05 |
| Conciencia emocional (CE) | 2.43 | 10.00 | 7.21 | 1.24 |
| Regulación Emocional (RE) | 1.46 | 9.62 | 5.75 | 1.35 |
| Competencia Social (CS) | 2.33 | 9.75 | 6.28 | 1.24 |
| Autonomía emocional (AE) | .43 | 9.57 | 5.67 | 1.39 |
| Competencias de vida y Bienestar (CVB) | 19.00 | 90.00 | 65.67 | 10.62 |
| Satisfacción en la vida (SV) | 5.00 | 35.00 | 25.13 | 5.18 |
| Satisfacción en el trabajo (ST) | 3.00 | 21.00 | 16.07 | 3.52 |
| Satisfacción con el entorno | 3.00 | 21.00 | 16.61 | 2.86 |
| Satisfacción con uno mismo | 4.00 | 28.00 | 20.90 | 3.77 |

Nota. N = 2185

Análisis de Regresión

El análisis de regresión lineal mostró que las tres variables de satisfacción – con el trabajo, el entorno social, uno mismo – predicen la satisfacción en la vida (ver Tabla 3, paso 1a). El análisis de regresión también mostró que la inteligencia emocional predice la satisfacción en la vida (ver Tabla 3, paso 1b). Aunque cuando se utilizaron sus cinco componentes en vez del coeficiente total, sólo las competencias de vida predijeron la satisfacción en la vida (ver Tabla 3, paso 1c). Los tres componentes de la satisfacción y

la inteligencia emocional explicaron una proporción significativa de la varianza en las puntuaciones de satisfacción en la vida, $R^2 = .53$, $F(4,2180) = 625.14$, $p < .001$. El análisis también mostró que la edad y el nivel de estudios de los participantes predicen la satisfacción en la vida, pero ese efecto desaparece cuando se introducen las variables de satisfacción e inteligencia emocional en la ecuación de regresión. El género de los individuos no afectó significativamente los niveles de satisfacción en la vida.

Tabla 2. Correlaciones

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|--------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 2. Total CDE-A | .37** | | | | | | | | |
| 3. Conciencia Emocional | .25** | .70** | | | | | | | |
| 4. Regulación Emocional | .29** | .87** | .47** | | | | | | |
| 5. Competencia social | .25** | .83** | .56** | .59** | | | | | |
| 6. Autonomía | .29** | .82** | .44** | .71** | .59** | | | | |
| 7. Competencia vida | .47** | .82** | .54** | .64** | .58** | .63** | | | |
| 8. Satisfacción trabajo | .53** | .21** | .14** | .18** | .14** | .14** | .24** | | |
| 9. Satisfacción entorno | .63** | .26** | .16** | .19** | .22** | .21** | .33** | .40** | |
| 10 Satisfacción mismo | .54** | .49** | .35** | .40** | .37** | .41** | .47** | .40** | .54** |

Note. 1 = Satisfacción en la vida

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$.

Análisis de Moderación

Finalmente, para analizar la posibilidad de que la inteligencia modere la relación entre las variables de satisfacción parcial y la satisfacción en la vida, en el segundo paso del análisis de regresión, se introdujeron los efectos de interacción calculados multiplicando el coeficiente de inteligencia emocional por cada uno de los tres coeficientes de satisfacción mencionados. Los resultados muestran que la interacción entre la satisfacción con uno mismo y la inteligencia emocional es significativa (ver Tabla 3, pa-

so 2), lo que sugiere que el efecto de satisfacción con uno mismo en la satisfacción en la vida depende del nivel de inteligencia emocional del individuo. Por otro lado, el término de interacción no fue significativo para la satisfacción con el entorno social ni para la satisfacción en el trabajo.

Tabla 3. Regresión de la satisfacción en la vida por las variables del bienestar y la inteligencia emocional

| Paso | B | B | Error Std. | Beta | t | Sig. |
|------------|------------------------|--------|------------|--------|--------|------|
| 1a | (Constante) | .221 | .523 | | .422 | .673 |
| | Satisfacción trabajo | .428 | .025 | .281 | 17.423 | .000 |
| | Satisfacción entorno | .738 | .033 | .407 | 22.502 | .000 |
| | Satisfacción mismo | .276 | .025 | .201 | 11.106 | .000 |
| 1b | (Constante) | 20.356 | 1.722 | 11.821 | .000 | |
| | Inteligencia emocional | .859 | .239 | .107 | 3.597 | .000 |
| 1c | (Constante) | 15.243 | 1.840 | | 8.285 | .000 |
| | Conciencia | .048 | .163 | .009 | .297 | .766 |
| | Regulación | -.099 | .176 | -.019 | -.563 | .574 |
| | Competencia social | -.118 | .172 | -.022 | -.685 | .494 |
| | Autonomía | -.244 | .156 | -.052 | -1.568 | .117 |
| | Competencias vida | .194 | .024 | .263 | 8.016 | .000 |
| 2 | (Constante) | -12.90 | 1.811 | | -7.121 | .000 |
| | Total CDE-A | 2.375 | .279 | .483 | 8.519 | .000 |
| | Satisfacción trabajo | .665 | .137 | .452 | 4.871 | .000 |
| | Satisfacción entorno | .557 | .163 | .307 | 3.420 | .001 |
| | Satisfacción mismo | .673 | .117 | .490 | 5.743 | .000 |
| | Trabajo x EI | -.010 | .006 | -.226 | -1.739 | .082 |
| | Entorno x EI | .008 | .007 | .170 | 1.183 | .237 |
| Mismo x EI | -.020 | .005 | -.598 | -4.097 | .000 | |

Como consecuencia de estos resultados, testamos las pendientes de las rectas de regresión correspondientes a la asociación entre la satisfacción con uno mismo y la satisfacción en la vida para niveles bajos (1 desviación estándar por debajo de la media), medios (en la media) y altos (1 desviación estándar por encima de la media) de inteligencia emocional. Cada una de las pendientes mostró una relación positiva entre la satisfacción con uno mismo y la satisfacción en la vida, pero la relación fue más fuerte para niveles altos de inteligencia emocional ($\beta = .56$ $p < .001$) que para niveles medios ($\beta = .54$ $p < .001$) o bajos ($\beta = .40$ $p < .001$) de inteligencia emocional.

Discusión y conclusiones

El objetivo del presente estudio era testar los dos modelos de predicción de la satisfacción en la vida: el modelo abajo-arriba (botton-up) y el modelo arriba-abajo (top-botton). En el primero, se intentó averiguar si la satisfacción en la vida depende de la satisfacción experimentada en momentos o áreas específicas como son el trabajo, el entorno familiar y social, y uno mismo. El segundo se refiere a la tendencia de la persona a estar satisfecha independientemente de la circunstancias, debido a rasgos de la propia persona. En concreto, se quiso investigar el efecto de la inteligencia emocional en la satisfacción con la vida.

Los resultados muestran que la primera hipótesis es correcta. La satisfacción en el trabajo, con el entorno social, y con uno mismo predicen significativamente la satisfacción en la vida. La segunda hipótesis también se confirmó, viéndose que la inteligencia emocional también predice la satisfacción en la vida, y que más específicamente, son las competencias de vida las que mayor poder tienen para predecir la satisfacción en la vida.

Finalmente, se quiso investigar si los rasgos personales, en este caso la inteligencia emocional, pueden moderar la relación entre la satisfacción experimentada en áreas específicas y la satisfacción en la vida. Los resultados mostraron que sólo la relación entre la satisfacción con uno mismo y la satisfacción en la vida es moderada por la inteligencia emocional. Es decir, los resultados indican que el efecto de la satisfacción con uno mismo en la satisfacción en la vida es mayor cuando el sujeto goza de mayor inteligencia emocional. No ocurre lo mismo para las experiencias en el trabajo o con el entorno social.

Este estudio está sujeto a algunas limitaciones. La primera, es el hecho de que todos los datos fueron obtenidos a través de cuestionarios respondidos por las mismas personas, lo que puede incrementar artificialmente las correlaciones obtenidas. Por otro lado, no se recogieron datos de los recursos económicos de los participantes, una variable demográfica que puede tener una fuerte relación con la satisfacción en la vida.

Para profundizar en las hipótesis planteadas también sería necesario realizar nuevos estudios en los que se consideren otras variables como las experiencias tenidas en relaciones íntimas de amistad o de pareja.

En todo caso, el conocimiento de los dominios puestos de manifiesto en esta investigación que contribuyen a explicar la satisfacción con la vida, es un hallazgo interesante en tanto que permite plantear acciones encaminadas a la atención y desarrollo de estos dominios, con vistas a generar un mayor bienestar subjetivo. Inicialmente se desprende que todo aquello que permita a la persona disfrutar más del trabajo, de su entorno social y de sí mismo puede incrementar la satisfacción en la vida. Para fomentar la satisfacción en el trabajo, la calidad de las relaciones que se establecen en ese entorno parece ser la variable más importante. La satisfacción con el entorno familiar y social también depende principalmente de la forma en que somos tratados por la familia, amigos y otros miembros de la sociedad. En ambos casos, el éxito en estas relaciones puede depender en parte también de nuestra propia habilidad de establecer relaciones sociales positivas, lo que es una de las habilidades de la inteligencia emocional. La satisfacción con uno mismo depende muy probablemente de la autoestima, de nuestras capacidades personales, y de los mensajes que el entorno nos da de nosotros mismos. Por todo ello, es importante fomentar desde la infancia un buen nivel de autoestima, e incidir en el desarrollo de competencias sociales y para la vida y el bienestar. Este es precisamente el propósito de la educación emocional.

Bibliografía

- Aquino, J. A., Russell, D. W., Cutrona, C. E. & Altmaier, E. M. (1996): Employment status, social support, and life satisfaction among the elderly. *Journal of Counseling Psychology* 43, 480-489.
- Atienza, F. L., Pons, D., Balaguer, I. & García-Merita, M. L. (2000). Propiedades psicométricas de la Escala de satisfacción con la Vida en adolescentes. *Psicothema*, 12, 331-336.
- Blais, M. R., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G. & Briere, N. M. (1989). L'Échelle de satisfaction de vie: Validation Canadienne-Francaise du «Satisfaction With Life Scale» *Revue canadienne des sciences du comportement*, 21, 210-223. <http://dx.doi.org/10.1037/h0079854>
- Bisquerra, R. & Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.

Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75. Disponible en: <http://s.psych.uiuc.edu/~ediener/SWLS.html>

Diener, E. & González, E. (2011). The validity of life satisfaction measures. *Social Indicator Network News*, 108, 1-5.

Freudenthaler, H. H., Neubauer, A.C. & Haller, U. (2008): Emotional intelligence: Instruction effects and sex differences in emotional management abilities. *Journal of Individual Differences* 29, 105-115.

Judge, T. A., Bono, J. E., Erez, A. & Locke, E. A. (2005): Core Self-Evaluations and Job and Life Satisfaction: The Role of Self-Concordance and Goal Attainment. *Journal of Applied Psychology* 90, 257-268.

Judge, T. A. & Watanabe, S. (1993). Another look at the job satisfaction-life satisfaction relationship. *Journal of Applied Psychology* 78, 939-948.

Pavot, W. & Diener, E. (2008). The Satisfaction with Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 3, 137-152. <http://dx.doi.org/10.1080/17439760701756946>

Pavot, W., Diener, E., Colvin, C. R. & Sandvik, E. (1991). Further validation of the Satisfaction With Life Scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being. *Social Indicators Research*, 28,1-20. http://dx.doi.org/10.1207/s15327752jpa5701_17

Pérez-Escoda, N., Bisquerra, R., Filella, G. & Soldevila, A. (2010). Construcción del cuestionario de desarrollo emocional de adultos (QDE-A). *REOP Revista Española de orientación psicopedagógica*, 21, 2, 367-379.

Pérez-Escoda, N. (2013) *Variables predictivas de la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios*. Comunicación presentada al XVI Congreso Nacional / II Internacional Modelos de Investigación Educativa de AIDIPE, Alicante, 4-6 septiembre.

Vázquez C; Duque, A. & Hervás G. (2012). *Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) en una muestra representativa de españoles adultos: Validación y datos normativos*. Disponible en: http://pendientedemigracion.ucm.es/info/psisalud/carmelo/PUBLICACIONES_pdf/2012-SWLS_Normative_data_copia.pdf.

Activitats digitals per al desenvolupament de les competències socioemocionals i en valors

Núria Alart

nalart@xtec.cat

Professora de secundària. Departament d'Ensenyament.

Resum. L'entrenament i la pràctica en habilitats socioemocionals i en valors és indispensable per al desenvolupament de la convivència, la cohesió i la inclusió de tots els membres de la comunitat educativa, ja sigui en activitats específiques de la programació d'aula, amb un temps i espai propi, o bé, com un element transversal a treballar en els diferents continguts. Aquesta comunicació presenta una proposta d'activitats que tenen per objectiu, el desenvolupament de les competències socioemocionals i els valors morals dels adolescents. Les competències socioemocionals a treballar són el conjunt de coneixements, habilitats i actituds necessàries per comprendre, expressar i regular de manera apropiada els fenòmens socioemocionals i els valors morals. Aquestes les adquirim exercitant-les, és a dir, aprenem a fer les coses, fent-les. Disposar d'unes habilitats socioemocionals afavorirà que siguem capaços de mantenir la nostra autoestima, els nostres valors morals i un bon benestar personal i social, amb independència del grup que ens envolti. La xarxa d'Internet és la que ens possibilitarà fer aquestes activitats educatives.

Paraules clau: habilitats socioemocionals, valors morals, emocions, tecnologies de la informació i la comunicació, metodologies actives, *Cacera del Tresor*, rúbrica d'autoavaluació, competències bàsiques, convivència, cohesió i inclusió educativa.

Objectius

1. Dotar als adolescents d'un repertori d'habilitats socioemocionals i en valors morals per a la prevenció i resolució de les possibles dificultats en les seves relacions amb els altres.
2. Aplicar la cultura metodològica de les rúbriques d'autoavaluació i la reflexió per a l'aprenentatge.
3. Desenvolupar la competències bàsiques dels currículums actuals⁸.
4. Realitzar les activitats amb l'ajut de recursos d'Internet triats pel professorat.
5. Poder aplicar a la vida diària tots els coneixements, procediments i actituds apresos en les activitats proposades, per a la convivència, la cohesió i la inclusió de tots els membres de la comunitat educativa.

(8) Decrets 142 i 143/2007 de 26 de juny, pel qual s'estableix l'ordenació dels ensenyaments de l'educació primària i secundària respectivament.