

Relaciones entre Inteligencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento ante el Estrés

Agustín E. Martínez ¹, José Antonio Piqueras² y Cándido J. Inglés ²

¹Clínica Neuropsicológica Mayor, Alcantarilla (Murcia)

²Departamento de Psicología de la Salud, Universidad Miguel Hernández, Elche (Alicante)

Correspondencia: Clínica Psicológica Mayor. Investigación y tratamiento psicológico.

Dr. Agustín Ernesto Martínez González.

C/Mayor, 113, 4ºC. 30820 Alcantarilla (Murcia). España. E-mail: cpcmayer@yahoo.es

Resumen

El objetivo de este trabajo es realizar una revisión de los estudios que han analizado la relación de la Inteligencia Emocional con la capacidad para afrontar situaciones estresantes, así como el papel del género en esta asociación. Los distintos trabajos muestran que niveles altos en inteligencia emocional se relacionan con estrategias de afrontamiento basadas en la reflexión y la resolución de problemas, mientras niveles bajos se relacionan con estrategias de afrontamiento basadas en la evitación, la rumiación y la superstición. Las evidencias acumuladas hasta el momento indican que la inteligencia emocional juega un papel muy importante en el autocontrol emocional y en la capacidad adaptativa del individuo para afrontar situaciones estresantes. Los estudios parecen evidenciar que las mujeres prestan más atención a las emociones y son más empáticas y ello está asociado con un estilo de afrontamiento rumiativo centrado en las propias emociones, mientras que los hombres tienen mayores niveles de autorregulación emocional ante las situaciones de estrés.

Palabras clave: inteligencia emocional, estrategias de afrontamiento, adaptación, salud, bienestar.

Abstract

The aim of this article is to carry out a review of studies about the relationship between emotional intelligence and the ability to cope with stressful events and sex different. Different studies show that high emotional intelligence levels are associated with coping strategies based on reflection and problem solving, while low levels are associated with coping strategies based on avoidance, rumination and superstition. Therefore, emotional intelligence plays an important role in the emotional self-control and the individual's adaptive capacity to cope with stressful situations. Different studies show that emotional intelligence women pay more attention to emotions and are more empathetic, which is associated with a ruminant coping style focused on emotion, while men have higher levels of emotional self-regulation in stress situations.

Key words: emotional intelligence, coping strategies, adaptation, health, wellness

Introducción

Inteligencia Emocional

La Inteligencia Emocional (IE en adelante) se ha concebido como "una habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y la de los demás promoviendo un crecimiento emocional e intelectual" (Mayer y Salovey, 1997, p.10).

En la actualidad pueden distinguirse dos posturas a la hora de conceptualizar la IE: el modelo de habilidad o ejecución y el modelo de rasgo.

La primera conceptualización concibe la IE como una habilidad similar a la inteligencia cognitiva en cuanto a su concepción y evaluación. Así, Mayer, Salovey y Caruso (2000) plantean que la IE puede ser entendida como una forma de inteligencia social, separada de la inteligencia general y que tiene relación con la emoción y la cognición. El modelo de IE de Mayer, Salovey y Caruso (2004) propone 4 habilidades básicas: 1) la habilidad para percibir las emociones propias y de los demás; 2) para utilizar las emociones con el fin de facilitar la toma de decisiones; 3) para conocer las emociones; y 4) para regular las emociones propias y de los demás. De acuerdo con esta conceptualización se han desarrollado diversas escalas, tales como la *Multifactor Emotional Intelligence Scale* (MEIS; Mayer, Caruso y Salovey, 1999) y el *Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test* (MSCEIT; Mayer, Salovey, Caruso y Sitarenios, 2003; adaptada al castellano por Extremera, Fernández-Berrocal y Salovey, 2006). El MSCEIT es el más empleado y consta de cuatro componentes: "Percepción de las emociones", que se evalúa mediante la presentación de fotografías de una persona y pidiendo que se estime el nivel de tristeza, felicidad, miedo, etc.; "Gestión de las emociones" (asimilación emocional), que se evalúa solicitando del sujeto que indique en qué grado considera que determinados estados de humor como el aburrimiento o la felicidad pueden ser útiles para realizar ciertas actividades; "Comprensión de las emociones", dónde se deben completar frases que evalúan el conocimiento sobre vocabulario relacionado con las emociones y sobre la evolución y cambio de éstas; y "Control de las emociones", que mide la habilidad para manejar emociones.

Respecto a la segunda forma de concebir la IE, ésta mide la IE como un rasgo similar a las características de personalidad (Neubauer y Freudenthaler, 2005; Petrides y

Furnham, 2001). Esta propuesta ha supuesto la creación de escalas como el *Trait Meta-Mood Scale* (TMMS; Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai, 1995) o el *Emotional Quotient Inventory* (EQ-I; Bar-on, 2000), que han sido adaptadas al castellano (TMMS-24; Extremera y Fernández-Berrocal, 2005; Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos, 2004). La TMMS es una de las escalas más empleadas para evaluar la IE como rasgo de meta-conocimiento de los estados emocionales. Evalúa las diferencias individuales en el grado de conciencia de los individuos de sus propias emociones, así como su capacidad para regularlas. Presenta tres dimensiones: “Atención a los sentimientos”, que mide el grado en el que las personas creen prestar atención a sus emociones y sentimientos; “Claridad emocional”, que se refiere a cómo las personas creen percibir sus emociones; y “Reparación de las emociones”, entendida como la capacidad para interrumpir y regular los estados emocionales negativos y prolongar los positivos. Sin embargo, esta prueba solamente hace referencia a las percepciones que tienen las personas sobre sus propias habilidades emocionales más que a los niveles reales de IE. Por lo que sería más adecuado denominar su medida como *Inteligencia Emocional Percibida* (IEP en adelante) para diferenciarlo de las pruebas de ejecución o habilidad (Salovey, Stroud, Woolery y Epel, 2002).

Así pues, esta capacidad para identificar y gestionar las propias emociones, así como de empatizar hacia los demás, juega un papel importante a la hora de razonar o reflexionar sobre una situación problemática. La IE es una habilidad que unifica las emociones y el razonamiento, facilitando un razonamiento efectivo y un modo de pensar más inteligente ante las situaciones problemáticas (Mayer y Salovey, 1997).

En los últimos años el estudio de la IE ha cobrado un gran interés entre la comunidad científica por sus potenciales implicaciones beneficiosas en la salud física y mental (Martínez, Piqueras y Ramos, 2010) y cómo no a la hora de afrontar demandas internas (p.ej.: problemas emocionales, de salud física, etc.) o externas (p.ej.: problemas de relaciones sociales, etc.).

Estrategias de Afrontamiento

El “esfuerzo” cognitivo y conductual que debe realizar un individuo para manejar esas demandas externas (ambientales, estresores) o internas (estado emocional) y que son evaluadas como algo que excede los recursos de la persona, es lo que se ha acordado denominar estrategias de afrontamiento (Lazarus y Folkman, 1984).

Desde el marco teórico del modelo transaccional del estrés, Lazarus sugiere que ante una situación de estrés hay que tener en cuenta: a) la valoración o apreciación que la persona hace de los estresores, b) las emociones y afectos asociados a dicha apreciación y c) los esfuerzos conductuales y cognitivos realizados para afrontar dichos estresores (Lazarus y Lazarus, 1994). Por lo tanto, el afrontamiento puede estar orientado: 1) hacia la tarea, centrándose en resolver el problema de manera lógica, las soluciones y en la elaboración de planes de acción; 2) o hacia la emoción, centrándose en respuestas emocionales (ira, tristeza, etc.), en la evitación, preocupación y reacciones fantásticas o supersticiosas (Endler y Parker, 1990). Esta última estrategia de afrontamiento es la más desadaptativa en situaciones de estrés, ya que un método de afrontamiento incorrecto y pasivo puede aumentar la intensidad de la respuesta de estrés percibida y provocar repercusiones negativas en el aspecto emocional y en el rendimiento (Lazarus, 1990).

Así, un afrontamiento inadecuado en una situación de estrés agudo puede llevar a un estrés crónico y a la aparición de estados emocionales negativos y psicopatológicos (Escamilla, Rodríguez y González, 2009; Piqueras, Ramos, Martínez y Oblitas, 2009), a padecer un síndrome de quemarse o burnout (Wheaton, 1997), así como a una alteración de la capacidad para tomar decisiones (Gottlieb, 1997; Smith, 1986).

Diferencias de género en respuestas emocionales ante el estrés

La aparición de estas emociones negativas bajo situaciones de estrés parece ser diferente en función del género. Algunos estudios indican que desde los inicios de la adolescencia hasta la edad adulta, las mujeres tienen el doble de probabilidad que los hombres de experimentar emociones negativas ante situaciones de estrés. Así, diversos estudios indican la mayor frecuencia en la mujer de trastornos interiorizantes, tales como depresión (Gilman y Anderman, 2006; Jiménez y López-Zafra, 2008; Khawaga y

Bryden, 2006), bajo autoconcepto (Inglés et al., 2009b), mayores niveles de ansiedad social (Inglés et al., 2008) e irritabilidad (Jiménez y López-Zafra, 2008). Sin embargo, otras investigaciones han hallado que las mujeres presentan un mayor grado de empatía, asertividad y conducta prosocial, habilidades que se han relacionado con la capacidad de ayudar a los demás (Inglés et al., 2008; Sánchez-Queija, Oliva y Parra, 2006).

A pesar de la gran tradición de estudios sobre afrontamiento del estrés y el auge en la investigación en IE, poco se sabe de la relación entre la inteligencia emocional y dichas estrategias de afrontamiento del estrés, así como de las diferencias atribuibles al sexo. Por lo tanto, tener una visión general de la relación entre la IE y las estrategias de afrontamiento del estrés permitiría comprender mejor dicha asociación, de cara a hacer uso de este conocimiento y diseñar nuevos estudios científicos. En consecuencia, el presente trabajo persigue dos objetivos: (1) analizar los estudios que han examinado la relación entre IE y estrategias de afrontamiento del estrés; y (2) examinar los estudios que han analizado las diferencias de género en IE ante situaciones de estrés.

En cuanto al primer objetivo, esperamos encontrar tanto una relación positiva entre estrategias de afrontamiento activas/centradas en la tarea o solución del problema y niveles altos de IE y sus diferentes dimensiones, como que los niveles bajos de IE se relacionan con estrategias de afrontamiento desadaptativas centradas en las emociones. Respecto al segundo objetivo, vistas las diferencias de género halladas en otros instrumentos que miden empatía y otros constructos, esperamos que las mujeres se centren más en las emociones y empaticen más que los hombres y que, por lo tanto, sus estrategias de afrontamiento estén basadas más en las emociones.

Método

Se llevó a cabo una búsqueda bibliográfica mediante las bases de datos Web of Knowledge, SCOPUS y la base del ISOC-Ciencias Sociales y Humanidades, sección Psicología. Los términos introducidos para la realización de la búsqueda fueron: *emotional intelligence and coping strategies/stress coping; inteligencia emocional y afrontamiento*. La búsqueda ofreció 20 resultados en la base del CSIC, 61 en Scopus y

33 en Web of Knowledge. Tras revisar los resúmenes de cada uno de los artículos, se seleccionaron y adquirieron 10 estudios en el CSIC y 32 en Scopus que estudiaban la relación entre IE como rasgo y/o como habilidad con las estrategias de afrontamiento al estrés. No se tuvieron en cuenta los estudios enviados a congresos, solamente se consideraron aquellas investigaciones publicadas en revistas y que hallaban un nivel de significación inferior a 0,05. En el diseño de la revisión seguimos la línea de otros autores que realizan una tabulación descriptiva de los resultados de los estudios individualmente (v.gr., Kuelz, Hohagen, Voderholzer, 2004; Martínez, Piqueras y Ramos, 2010).

Resultados

Relaciones entre IE y Estrategias de Afrontamiento

La mayoría de las publicaciones han estudiado la relación entre IE y las diferentes estrategias de afrontamiento del estrés mediante la utilización de las distintas dimensiones de la IEP del test TMMS: atención hacia la emoción, claridad y reparación.

En primer lugar, es preciso señalar que los estudios que relacionan la IEP con las estrategias de afrontamiento al estrés y la capacidad de autorregulación emocional indican que existen una serie de factores que influyen en la adecuada elección de las estrategias de afrontamiento del estrés y que están interrelacionados con la IE (Kruger, 2009). Algunos de estos factores identificados son los siguientes: las creencias de autoeficacia (Bélanger et al, 2007; Chan, 2008), el uso de las emociones positivas y las redes de apoyo social (Chan, 2006; Chuang, 2007; Montes-Berges y Augusto, 2007). Este último aspecto es considerado una estrategia activa y apropiada en las relaciones sociales y en la resolución de problemas. Así, los estudios que relacionan las distintas dimensiones de la IEP y los tipos de estrategias de afrontamiento (dirigidas hacia la tarea de manera reflexiva-lógica o hacia la emoción: ira, tristeza, etc.) sugieren que las personas con niveles altos en IE utilizan estrategias de afrontamiento basadas en la aceptación y la participación en actividades con el resto de iguales (Chan, 2003), son más propensas a adoptar estrategias de afrontamiento basadas en la reflexión, evaluación de la situación y destacan por sus habilidades sociales/interpersonales,

habilidades de organización y gestión del tiempo (Pau et al., 2004). En este sentido, algunas dimensiones de la IEP están asociadas con el apoyo social. Concretamente, la claridad emocional está relacionada de forma positiva con el apoyo social que proporcionan los demás. Del mismo modo, el apoyo emocional se relaciona con la dimensión de reparación emocional y con una mejor salud mental. Por lo tanto, el rol de algunas de las dimensiones de la IEP en las estrategias de afrontamiento al estrés es decisivo para preservar tanto la salud mental como la búsqueda de apoyo social ante una situación de estrés (Montes-Berges y Augusto, 2007).

Efectivamente, numerosos estudios parecen señalar que la IEP está relacionada con el afrontamiento al estrés y la regulación del estado de ánimo, siendo la dimensión de claridad emocional (la capacidad para identificar los sentimientos y para expresar) y la reparación, las variables que se relacionan con la regulación emocional y el afrontamiento adecuado en situaciones estresantes (Limonero, Tomás-Sábado, Fernández-Castro y Gómez-Benito, 2004; Moreno-Jiménez, et al 2004; Velasco, Fernández, Páez y Campos, 2006). Así, la alta reparación emocional es un indicador de comunicación interpersonal, de realización personal, de salud mental y de regulación emocional. Del mismo modo, la claridad emocional o capacidad para identificar los sentimientos y para expresarlos o comunicarlos está asociada al bienestar psíquico y físico, el apoyo social, la realización personal y se relaciona con estrategias de afrontamiento de tipo instrumental (Extremera, Fernández-Berrocal y Durán, 2003; Fernández, Velasco y Campos, 2003; Saklofske, Austin, Galloway y Davidson, 2007).

La IEP no solamente facilita la mayor asimilación y adaptación en situaciones de estrés con estrategias activas de afrontamiento, sino que ayuda a la mayor comprensión, aceptación y adaptación en momentos de estrés continuo e intenso como son los procesos de dolor, enfermedad y muerte, reduciendo los niveles de ansiedad y de deterioro (Aradilla-Herrero y Tomás-Sábado, 2006; González, Ramírez-Maestre y Herrero, 2007). Así, las personas con altos niveles de IEP utilizan estrategias de adaptación para regular/atenuar las emociones negativas y mantener/potenciar las positivas (Mikolajczak, Nelis, Hansenne y Quoidbach, 2008), por lo que tiene una menor probabilidad de presentar autoculpabilidad y autolesionarse, estando esta relación

mediada por la elección de estrategias de afrontamiento (Mikolajczak, Petrides y Hurry, 2009).

Así pues, podemos concluir que ciertas dimensiones de la IEP como la reparación, considerada como la capacidad de interrumpir y regular los estados emocionales negativos y prolongar los positivos, y la claridad emocional se asocian a estrategias de afrontamiento más adaptativas basadas en la reflexión y en el afrontamiento activo y positivo de los problemas.

Las puntuaciones bajas en los componentes de la IEP se asocian a niveles altos de estrés (Austin, Saklofske y Mastoras, 2010). La mayoría de los estudios hallan que los niveles bajos en cada una de las dimensiones de la IEP se correlacionan con identificar los problemas como una amenaza, responden impulsivamente o tener estrategias de evitación, basadas en los pensamientos rumiativos, supersticiosos, poco orientados a la objetividad (Christopher y Thomas, 2009; Matthews et al, 2006; Rogers, Qualter, Phelps y Gardner, 2006) y más a la emoción (Kulikowska y Pokorski, 2008). Por lo tanto, las personas con niveles bajos de IEP tienen dificultades en el manejo de estrategias compensatorias, lo cual supone el aumento de la probabilidad de obtener un resultado negativo en los intentos de resolución de conflictos sociales (Christopher y Thomas, 2009), culpabilidad y aparición de conductas autolesivas que se emplean para reducir las emociones negativas (Mikolajczak, Petrides y Hurry, 2009; Kulikowska y Pokorski, 2008), conductas inadecuadas (Downey et al., 2010) y una actitud negativa hacia los síntomas físicos (p.ej.: en la menopausia), repercutiendo en su salud física y mental (Bauld y Brown, 2009; Killgore et al, 2008). Igualmente, existe una relación directa entre IEP y estrategias de afrontamiento al estrés laboral cuando dicho trabajo implica una demanda emocional intensa, repercutiendo en el desempeño y rendimiento laboral (López-Curbelo, Acosta-Pérez, García-García y Fumero, 2006; Montes-Berges y Augusto, 2007). Así, las personas con baja IEP son más propensas a experimentar reacciones emocionales negativas e inseguridad en el empleo, adoptando estrategias de afrontamiento negativas e inadecuadas que pueden perjudicar a su futuro laboral (Jordan, Ashkanasy y Hartel, 2002).

Más concretamente, las puntuaciones altas en la dimensión de atención hacia la emoción constituye un indicador de alta conciencia emocional que junto a la baja claridad emocional influyen en la creencia de no poder modificar los estados emocionales, determinando de forma decisiva tanto la salud mental como física y la realización personal (Extremera, Fernández-Berrocal y Durán, 2003; Fernández-Berrocal y Extremera, 2003; Fernández, Velasco y Campos, 2003; Saklofske, Austin, Galloway y Davidson, 2007). Así, la excesiva atención o percepción dirigida hacia la emoción está asociada a la autoconciencia emocional, estrategias rumiativas (culpabilidad), evitadoras, descontrol emocional, impulsividad y problemas de la salud (Kulikowska y Pokorski, 2008; Saklofske, Austin, Galloway y Davidson, 2007).

Por lo tanto, parece ser que dimensiones concretas de la EIP como la alta atención a la emoción y la baja claridad emocional están relacionadas con estrategias de afrontamiento inadecuadas ante el estrés. Estas estrategias de afrontamiento están dirigidas hacia la emoción, pueden manifestarse de un modo pasivo, centradas en la rumiación y evitación, o pueden manifestarse de un modo agresivo, ambas basadas en el alivio producto del miedo, la tristeza o la ira.

Diferencias de género en IE ante situaciones de estrés

Los estudios mediante pruebas de autoinforme o IEP señalan resultados dispares (Sánchez, Fernández-Berrocal, Montañés y Latorre, 2008). Así, mientras algunos estudios no aportan datos claros (vgr., Brown y Schutte, 2006; Depape et al., 2006), otros indican que las mujeres informan de mayores niveles en la dimensión de atención emocional ante situaciones de estrés, que su actitud hacia los problemas es de tipo rumiativo, centrado en las propias emociones pero también en la empatía hacia los demás, frente a los hombres que presentan una mayor regulación o reparación emocional, control de los impulsos y tolerancia hacia las situaciones de estrés (Austin, Evans, Goldwater y Potter, 2005; Bindu y Thomas, 2006; Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos, 2004; Molero, Ortega y Moreno, 2010; Palomera, Gil-Olarte y Brackett, 2006; Van Rooy, Alonso y Viswesvaran, 2005). Efectivamente, los primeros

estudios en España de Fernández-Berrocal y Extremera (2003) indican resultados similares, las mujeres adolescentes son más vulnerables a los síntomas depresivos, porque es más probable que utilicen un estilo de afrontamiento rumiativo centrado en las propias emociones. Así, las mujeres se caracterizan por tener una mayor tendencia a focalizar y atender a sus sentimientos y a ser más rumiativas. Por el contrario, los hombres tienen una mayor capacidad para regular sus estados emocionales negativos y por ende una mejor salud mental.

Respecto a las pruebas que miden la IE mediante instrumentos de habilidad o ejecución, los estudios van en consonancia con los hallados en las medidas de rasgo, destacando un mayor grado de IE como habilidad en las mujeres (Brackett, Rivers et al., 2006; Brackett Warner y Bosco, 2005; Extremera, Fernández-Berrocal y Salovey, 2006; Young, 2006). Estos resultados apoyan los hallazgos obtenidos por otros estudios que señalan una relación positiva y significativa entre género e IE, siendo las puntuaciones de las mujeres significativamente superiores a los de los hombres en la dimensión percepción emocional (Abdullah, Elias, Mah-yuddin y Jegak, 2004; Mayer, Caruso y Salovey, 2000; Molero, Ortega y Moreno, 2010).

Por lo tanto, todo parece indicar que las mujeres se centran más que los hombres en las experiencias emocionales y en la empatía (Garnefski et al., 2004). Este aspecto puede ser beneficioso para la búsqueda de apoyo social. Sin embargo, ciertas dimensiones de la IEP como la alta atención hacia las emociones y la baja claridad emocional pueden determinar la creencia de no poder modificar los propios estados emocionales en la mujer, y ello se relaciona a su vez con las dificultades para afrontar situaciones de estrés y tener un modo de afrontamiento más rumiativo (Salovey, Stroud, Woolery y Epel, 2002).

Conclusiones

El objetivo de este estudio es presentar una revisión de la situación actual de la investigación sobre la relación entre IE y estrategias de afrontamiento ante el estrés, así como las diferencias de género en la relación entre estrategias de afrontamiento e IE.

En cuanto a la relación entre IE y estrategias de afrontamiento ante el estrés, a tenor de los resultados podemos indicar que la IE está asociada a ciertas estrategias de afrontamiento al estrés y auto-regulación emocional. Así, la IEP está implicada en la adecuada gestión de las emociones y es un factor determinante para la salud, siendo un buen predictor de la salud mental y física (Martínez, Piqueras y Ramos, 2010; Martins, Ramalho y Morin, 2010), facilitando el afrontamiento al estrés. Concretamente, las subescalas de claridad y reparación emocional actúan como protectores del estrés y la salud mental, siendo componentes fundamentales para la realización personal y el apoyo social. Así, las personas con altos niveles de IE adoptan estrategias de afrontamiento basadas en la reflexión, evaluación y planificación. Sin embargo, las personas que centran demasiado su atención hacia los sentimientos (subescala de atención o percepción a las emociones) presentan estrategias de afrontamiento desadaptativas centradas en la supresión de pensamientos, evitación, rumiación y auto-culpabilidad.

En este sentido, parece haber un cierto consenso entre los estudios al afirmar que los niveles bajos de IE y el déficit de habilidades de competencia emocional (expresión emocional, conocimiento de las propias emociones) interfieren en la capacidad para utilizar estrategias de afrontamiento adaptativas ante las emociones negativas o el estrés. Éstas estarían basadas en la inhibición activa, la evitación y la rumiación cognitiva perjudicando a la salud física y mental. Sin embargo, todavía sigue siendo preciso profundizar en el conocimiento sobre las implicaciones que cada uno de los componentes o dimensiones de la IEP juegan en el estrés y en las estrategias de afrontamiento.

A pesar de lo expuesto, la cuestión de qué aspectos influyen para que una persona presente niveles de IE más elevados no está clara. Una de las explicaciones dada a estas diferencias en IE y estrategias de afrontamiento es la hipótesis de los ambientes educativos. Parece ser que los vínculos parentales de cohesión y expresividad de sentimientos, son factores que facilitan la alta IE, así como de un estilo de afrontamiento más adaptativo y vinculado al bienestar emocional (Páez Rovira et al., 2006). Sin embargo, los individuos que son educados en un ambiente social de riesgo presentan mayores tasas de comportamiento antisocial así como una menor competencia

social, por lo que tienen mayor tendencia a la atribución externa de responsabilidad, menos estrategias de afrontamiento, un autoconcepto más bajo y un menor desarrollo de la IE (Fariña, Arce y Novo, 2008). Estos datos se relacionan con los obtenidos en otros estudios que destacan la importancia de la conducta prosocial para las relaciones sociales, la competencia social y el rendimiento académico (Inglés et al., 2009a). Algunos autores proponen un modelo educativo prosocial donde se ponga de relieve dentro del aula la importancia de las competencias docentes, sociales y emocionales, el bienestar y el mantenimiento de apoyo de las relaciones entre profesor-alumno, reduciendo el estrés y los síntomas de burnout en los profesores (Jennings y Greenberg, 2009). Así, la investigación debe ir orientada a estudiar la eficacia de estrategias de intervención prosocial en las aulas destinadas a promover la competencia emocional y social.

Pese a la existencia de cierto número de hallazgos empíricos, en la actualidad los estudios no son numerosos y debemos tener cierta cautela en dichas interpretaciones. En cierta medida porque las diferencias en los resultados de algunos estudios se deben al tipo de instrumento de medida utilizado. A nuestro parecer existen una cantidad de constructos como el altruismo, la habilidad social, la conducta prosocial, la empatía, personalidad y la IE que se solapan como definición. Aunque parece haber una cierta integración y/o similitud entre las diferentes medidas o instrumentos de regulación emocional (Cabello, Fernández-Berrocal, Ruiz-Aranda y Extremera, 2006), entendemos que es necesario elaborar instrumentos de evaluación específica de IE que definan de forma operativa los constructos evaluados y avanzar en la validación de los existentes.

La IE incluye aspectos como la resolución de problemas, la toma de decisiones y la empatía, fundamentales a la hora de superar una situación de estrés. En los últimos años se han estudiado en profundidad tanto las bases neurológicas de la empatía emocional (Rizzolatti y Sinigaglia, 2006), en consonancia con teorías recientes como la “teoría de la mente” (Tirapu, Pérez, Erekatxo y Pelegrín, 2007), como la capacidad o habilidad para la autorregulación, planificación, organización y búsqueda de alternativas hacia una situación problemática, cuyo conjunto de habilidades cognitivas recibe el nombre de función ejecutiva (Frith y Frith, 2003; Tirapu, Muñoz y Pelegrín, 2002). Por lo tanto, la IE requiere de la capacidad de poseer empatía hacia los demás y de razonar

la mejor forma de afrontar los problemas o el estrés. En este sentido, consideramos interesante que futuros estudios profundicen sobre el tipo de estrategia de afrontamiento y el método de resolución de problema empleado en las personas con altos niveles de IE, mediante pruebas de valoración de rendimiento cognitivo o neuropsicológico relacionadas con la función ejecutiva y capacidad atencional.

Respecto a las diferencias de género, los numerosos estudios parecen evidenciar que las mujeres prestan niveles más altos de atención hacia las emociones, lo cual coincide con la evidencia que señala que las mujeres son más empáticas. Estos datos se han observado tanto mediante instrumentos de medida relacionados con la IE como con otros instrumentos que miden conducta prosocial, autoconcepto y autoestima (Inglés et al, 2008; Martínez, 2009). Sin embargo, esta alta atención hacia las emociones se relaciona también con estrategias de afrontamiento inadecuadas frente a las empleadas por los hombres, que se caracterizan por tener una mayor capacidad de autorregulación emocional ante situaciones de estrés.

Una posible explicación de estas diferencias tiene que ver con la adquisición de los roles de género mediante el proceso de socialización, que produce la internalización de las estructuras sociocognitivas prosociales. Así, en el varón se fomenta la aserción negativa (defensa de los derechos personales y expresión de desagrado), la iniciativa en las relaciones con el género opuesto y el comportamiento competitivo/agresivo, mientras que en las mujeres se enseña a anteponer las necesidades ajenas, ceder la iniciativa al otro sexo, reservarse las opiniones e inhibir los deseos por deferencia a los demás, produciéndose una mayor internalización de estructuras sociocognitivas prosociales y un control inhibitorio más elevado de la respuesta emocional y, por ende, de la agresividad (Eisenberg, Fabes y Spinrad, 2006).

Por otra parte, estas diferencias de género en la IE podrían explicarse desde una hipótesis neuropsicológica. En este sentido, los estudios de neuroimagen funcional nos indican que estas diferencias de género ante el estrés pueden deberse a estructura y funciones cerebrales del sistema límbico involucrada en los procesos de aprendizaje y memoria, el hipocampo y los receptores de glutamato (Cahill, 2005; Videbech y Ravnkilde, 2004). Aunque esta hipótesis debe ser estudiada en mayor profundidad

consideramos que sería interesante correlacionar los datos sobre identificación de emociones mediante neuroimagen funcional en ambos sexos y los datos psicométricos de escalas de IE, una tarea que aún está pendiente.

Referencias

- Abdullah, M., Elias, H., Mahyuddin, R., y Jegak, U. (2004): Emotional intelligence and academic achievement among Malaysian secondary students. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 19 (3-4), 105-121.
- Aradilla-Herrero, A., y Tomás-Sábado, J. (2006). Effects of an emotional education program on death anxiety in nursing students [Efectos de un programa de educación emocional sobre la ansiedad ante la muerte en estudiantes de enfermería]. *Enfermería Clinica*, 16 (6), 321-326.
- Austin, E.J., Evans, P., Goldwater, R. y Potter. V. (2005). A preliminary study of emotional intelligence, empathy and exam performance in first year medical students. *Personality and Individual Differences*, 39, 8, 1395-1405.
- Austin, E.J., Saklofske, D.H., y Mastoras, S.M., (2010). Emotional intelligence, coping and exam-related stress in Canadian undergraduate students. *Australian Journal of Psychology*, 62, 42-50.
- Bastian, V.A., Burns, N.R., y Nettelbeck, T., (2005). Emotional intelligence predicts life skills, but not as well as personality and cognitive abilities. *Personality and Individual Differences*, 39, 1135-1145.
- Bauld, R. y Brown, R.F. (2009). Stress, psychological distress, psychosocial factors, menopause symptoms and physical health in women. *Maturitas*, 62, 160-165.
- Bélanger, F., Lewis, T., Kasper, G.M., Smith, W.J., y Harrington, K.V. (2007). Are computing students different? An analysis of coping strategies and emotional intelligence. *IEEE Transactions on Education*, 50 (3), 188-196.

- Bindu, P., y Thomas, I. (2006). Gender differences in emotional intelligence. *National Academy of Psychology*, 51, 261-268.
- Brackett, M. A., Warner, R.M. y Bosco J.S. (2005). Emotional intelligence and relationship quality among couples. *Personal Relationships*, 12, 2, 197–212.
- Brackett, M.A., Rivers, S.E., Shiffman, S., Lerner, N., y Salovey, P. (2006). Relating emotional abilities to social functioning. *Journal of Personal and Social Psychology*, 91, 780-795.
- Brown, R.F. y Schutte, N.S. (2006). Direct and indirect relationships between emotional intelligence and subjective fatigue in university students. *Journal of Psychosomatic Research*, 60(6), 585-93.
- Cabello González, R., Fernández-Berrocal, P., Ruiz-Aranda, D. y Extremera, N. (2006). Una aproximación a la integración de diferentes medidas de regulación emocional. *Ansiedad y Estrés*, 12(2-3), 155-166.
- Cahill, L (2005): “His brain, her brain”. *Scientific American*, 292 (5), 40-47.
- Chan, D.W. (2003) Dimensions of Emotional Intelligence and Their Relationships with Social Coping among Gifted Adolescents in Hong Kong. *Journal of Youth and Adolescence*, 32 (6), 409-418
- Chan, D.W. (2006). Emotional intelligence, social coping, and psychological distress among Chinese gifted students in Hong Kong. *High Ability Studies*, 16 (2), 163-178.
- Chan, D.W. (2008) Emotional intelligence, self-efficacy, and coping among Chinese prospective and in-service teachers in Hong Kong. *Educational Psychology*, 28 (4), pp. 397-408.
- Charbonneau, D., y Nicol, A.A.M. (2002). Emotional intelligence and prosocial behavior in adolescents. *Psychological Reports*, 90, 361-370.
- Christopher, G. y Thomas, M. (2009). Social problem solving in chronic fatigue syndrome: Preliminary findings. *Stress and Health*, 25 (2), 161-169.

- Chuang, S.C. (2007). Sadder but wiser or happier and smarter? A demonstration of judgment and decision making. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 141 (1), 63-76.
- Depape, A.R., Hakim-Larson J., Voelker, S. y Page, S y Jackson, D.L. (2006). Self-talk and emotional intelligence in university students. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 38, 250-260.
- Downey, L.A., Johnston, P.J., Hansen, K., Birney, J., y Stough, C. (2010). Investigating the mediating effects of emotional intelligence and coping on problem behaviours in adolescents. *Australian Journal of Psychology*, 62 (1), 20-29.
- Downey, L.A., Johnston, P.J., Hansen, K., Schembri, R., Stough, C., y Tuckwell, V. (2008). The relationship between emotional intelligence and depression in a clinical sample European. *Journal of Psychiatry*, 22 (2), 93-98.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A. y Spinrad, T. L. (2006). Prosocial development. En W. Damon y N. Eisenberg (Eds.), *Handbook of child psychology, Vol. 3: Social, emotional and personality development* (pp. 646-718). New York: John Wiley & Sons.
- Endler, N.S., y Parker, J.D.A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 844-854.
- Escamilla, M., Rodríguez, I. y González, G. (2009). El estrés como amenaza y como reto: un análisis de su relación. *Ciencia y Trabajo*, 32, 96-101.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2005). Inteligencia emocional percibida y diferencias individuales en el metaconocimiento de los estados emocionales: una revisión de los estudios con el Trait Meta-Mood Scale. *Ansiedad y estrés*, 11, 101-122.
- Extremera, N., Fernández-Berrocal, P. y Durán A. (2003). Inteligencia emocional y burnout en profesores. *Encuentros en Psicología Social*, 1(5), 260-265.
- Extremera, N., Fernández-Berrocal, P. y Salovey, P. (2006). Spanish version of the Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT) Version 2.0: Reliabilities, Age, and Gender Differences. *Psicothema*, 18, 42-48.

- Fariña, F., Arce, R., Novo, M. (2008). Vecindad y factores comunitarios: Efectos en conducta desviada y competencia social. *The Spanish Journal of Psychology*, 11(1), 78-84.
- Fernández, I., Velasco, C. y Campos, M. (2003). Inteligencia Emocional, Alexitimia y Factores Psicosociales. *Encuentros en Psicología Social*, 1(5), 246-250.
- Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2003). ¿En qué piensan las mujeres para tener un peor ajuste emocional?. *Encuentros en Psicología Social*, 1(5), 255-259.
- Fernandez-Berrocal, P., Alcaide, R., Extremera, N., y Pizarro, D. (2006). The role of emotional intelligence in anxiety and depression among adolescents. *Individual Differences Research*, 4, 16-26.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the trait meta-mood scale, *Psychological Reports*, 94 (1), 751-755.
- Frith, U. y Frith, C.D. (2003). Development and neurophysiology of mentalizing. *Articles from Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 358, 459-73.
- Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, y T.-Van Den Kommer, T. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: differences between males and females. *Personality and Individual Differences*, 36, 267-276.
- Gilman, R. y Anderman, E.M. (2006). The relationship between relative levels of motivation and intrapersonal, interpersonal, and academic functioning among older adolescents. *Journal of school psychology*, 44, 375-391.
- González, V., Ramírez-Maestre, C., y Herrero, A. (2007). Emotional intelligence, personality and coping with chronic pain [Inteligencia emocional, personalidad y afrontamiento en pacientes con dolor crónico]. *Revista Mexicana de Psicología*, 24 (2), 185-195.
- Gottlieb, B.H. (1997). Conceptual and measurement issues in the study of coping with chronic stress. En B.H. Gottlieb (Ed.), *Coping with chronic stress* (pp.3-42). Nueva York: Plenum.

- Inglés, C.J., Benavides, G., Redondo, J., García-Fernández, J.M., Ruiz-Esteban C., Estévez C. y Huescar, E. (2009a). Conducta prosocial y rendimiento académico en estudiantes españoles de Educación Secundaria Obligatoria. *Anales psicología*, 25, 93-101.
- Inglés, C. J., Martínez-Monteaudo, M. C., Delgado, B., Torregrosa, M. S., Redondo, J., Benavides, G., García-Fernández, J. M., y García-López, L. J. (2008). Prevalencia de la conducta agresiva, conducta prosocial y ansiedad social en una muestra de adolescentes españoles: Un estudio comparativo. *Infancia y Aprendizaje*, 31, 449-461.
- Inglés, J.C., Pastor, Y., Torregrosa, M. S., Redondo, J. y García-Fernández, J.M. (2009b). Diferencias en función del género y el curso académico en dimensiones del autoconcepto: Estudio con una muestra de adolescentes españoles. *Anuario de psicología*, 40, 2, 271-288.
- Jennings, P, A. y Greenberg, M.T. (2009). The Prosocial Classroom: Teacher Social and Emotional Competence in Relation to Student and Classroom Outcomes. *Review of Educational Research*, 79, 491-525.
- Jiménez, M. I. y López-Zafra, E. (2008). El autoconcepto emocional como factor de riesgo emocional en estudiantes universitarios: Diferencias de género y edad. *Boletín de Psicología*, 93, 21-39.
- Jordan, P.J., Ashkanasy, N. M., y Hartel, C.E.J. (2002). Emotional intelligence as a moderator of emotional and behavioral reactions to job insecurity. *Academy of Management Review*, 27 (3), 361-372.
- Khawaja, N. G. y Bryden, K. J. (2006). The development and psychometric investigation of the university students depression inventory. *Journal of affective disorders*, 96, 21 – 29.
- Killgore, W.D.S., Kahn-Greene, E.T., Lipizzi, E.L., Newman, R.A., Kamimori, G.H. y Balkin, T.J. (2008). Sleep deprivation reduces perceived emotional intelligence and constructive thinking skills. *Sleep Medicine*, 9, 517-526.
- Kruger, J. (2009). Proceedings of the IADIS International Conference e-Learning 2009, *Part of the IADIS Multi Conference on Computer Science and Information Systems, MCCSIS 2009*, 1, 107-114.

- Kuelz, A.K., Hohagen, F., y Voderholzer, U. (2004). Neuropsychological performance in obsessive-compulsive disorder: a critical review. *Biological Psychology*, 65,185-236.
- Kulikowska, A. y Pokorski, M. (2008). Self-injuries in adolescents: Social competence, emotional intelligence, and stigmatization. *Journal of Physiology and Pharmacology*, 59 (SUPPL. 6), pp. 383-392.
- Lazarus, R.S. (1990). Theory-based stress-measurement. *Psychological Inquiry*,1, 3-13.
- Lazarus, R. S. y Lazarus, B. N. (1994). *Passion and reason: Making sense of our emotions*. New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R.S., y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Limonero, J.T., Tomás-Sábado, J., Fernández-Castro, J. y Gómez-Benito, J. (2004). Influencia de la inteligencia emocional percibida en el estrés laboral de enfermería. *Ansiedad y Estrés*, 10(1): 29-41.
- López, C., Acosta , I., García, L. y Fumero, A. (2006). Inteligencia emocional en policías locales. *Ansiedad y Estrés*, 12(2-3): 463-477.
- Martins A., Ramalho, N. y Morin, E. (2010). A comprehensive meta-analysis of the relationship between Emotional Intelligence and health. *Personality and Individual Differences*, 49, 6, 554-564.
- Martínez, A. E. (2009). Autoconcepto, motivación académica y estrategias de aprendizaje en estudiantes prosociales y no prosociales de educación secundaria obligatoria. Tesis Doctoral. Universidad Miguel Hernández. Elche. España.
- Martínez, A.E., Piqueras, J.A. y Ramos, V. (2010). Inteligencia emocional en la salud física y mental. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*. 21, 8(2), 861-890.
- Matthews, G., Emo, A.K. , Funke, G., Zeidner, M., Roberts, R.D., Costa Jr., P.T., y Schulze, R. (2006). Emotional intelligence, personality, and task-induced stress. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 12 (2), 96-107.

- Matthews, G., y Zeidner, M. (2000). Emotional intelligence, adaptation to stressful encounters, and health outcomes. En R. Bar-On, & J. M. Parker (Eds.), *Handbook of emotional intelligence*. (pp. 459-489).NY: Jossey-Bass.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R. y Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27, 267-298.
- Mayer, J. D., Salovey, P. y Caruso, D. (2000). Models of emotional intelligence (Chap 18). En, R. J. Sternberg (Ed.), *Handbook of Intelligence*, Cambridge University Press.
- Mayer, J. D., Salovey, P. y Caruso, D. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 15, 197-215.
- Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D., y Sitarenios, G. (2003). Measuring emotional intelligence with the MSCEIT V2.0. *Emotion*, 3, 97-105.
- Mayer, J. D., y Salovey, P. What is emotional intelligence? En P. Salovey y D. Sluyter (Eds), *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators*. (pp. 3-31). Nueva York: Basic Books, 1997.
- Mayer, J.D., Caruso, D.R. y Salovey, P. (2000). Selecting a measure of emotional intelligence. The case for ability scales. En R. Bar-on and J.D.A. Parker (Eds.). *The handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment and application at home, school and in the workplace*. Jossey-Bass.
- Mikolajczak, M., Petrides, K.V., y Hurry, J. (2009). Adolescents choosing self-harm as an emotion regulation strategy: The protective role of trait emotional intelligence. *British Journal of Clinical Psychology*, 48 (2), 181-193.
- Mikolajczak, M., Nelis, D., Hansenne, M., y Quoidbach, J. (2008). If you can regulate sadness, you can probably regulate shame: Associations between trait emotional intelligence, emotion regulation and coping efficiency across discrete emotions. *Personality and Individual Differences*, 44 (6), 1356-1368.

- Molero, D., Ortega, F. y Moreno M.R. (2010). Diferencias en la adquisición de competencias emocionales en función del género. *Revista Electrónica de Investigación y Docencia (REID)*, 3, 165-172.
- Montes-Berges, B., y Augusto, J.-M. (2007). Exploring the relationship between perceived emotional intelligence, coping, social support and mental health in nursing students. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 14 (2), 163-171.
- Moreno-Jiménez, B., Garrosa, E., Losada, M.M., Morante, M. E. y Rodríguez, R. (2004), Competencia emocional y salud. *Encuentros en Psicología Social*, 2(1), 271-279.
- Neubauer, A.C. y Freudenthaler, H.H. (2005). Models of emotional intelligence. En Schultz, R. y Roberts, R.D. (eds), *Emotional intelligence: An international handbook* (pp. 31-50). Cambridge, MA: Hogrefe.
- Páez Rovira, D., Fernández, I., Campos, M., Zubieta, E. y Casullo, M. M. (2006). Apego seguro, vínculos parentales, clima familiar e inteligencia emocional: socialización, regulación y bienestar. *Ansiedad y Estrés*, 12(2-3), 329-341.
- Palomera, R., Gil-Olarte, P. y Brackett, M. A. (2006). ¿Se perciben con inteligencia emocional los docentes? Posibles consecuencias sobre la calidad educativa. *Revista de educación*, 341, 687-703.
- Pau, A.K.H., Croucher, R., Sohanpal, R., Muirhead, V. y Seymour, K. (2004). Emotional intelligence and stress coping in dental undergraduates - A qualitative study. *British Dental Journal*, 197 (4), 205-209.
- Petrides, K.V., y Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15, 425-448.
- Piqueras, J.A., Ramos, V., Martínez, A.E. y Oblitas, L.A. (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma Psicológica*, 16, 2, 85-112.
- Rizzolatti, G. y Sinigaglia, C. (2006) *Las neuronas espejo: los mecanismos de la empatía emocional* Barcelona, España : Paidós

- Rogers, P., Qualter, P., Phelps, G., y Gardner, K. (2006). Belief in the paranormal, coping and emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 41 (6), 1089-1105
- Saklofske, D.H., Austin, E.J., Galloway, J., y Davidson, K. (2007). Individual difference correlates of health-related behaviours: Preliminary evidence for links between emotional intelligence and coping. *Personality and Individual Differences*, 42 (3), 491-502.
- Salovey, P., Mayer, J.D., Goldman, S., Turvey, C. y Palfai, T. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Mood Scale. En J.W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure and health* (pp.125-154). Washington DC: American Psychological Association.
- Salovey, P., Stroud, L. R., Woolery, A., y Epel, E. S. (2002). Perceived emotional intelligence, stress reactivity, and symptom reports: Further explorations using the trait meta-mood scale. *Psychology and Health*, 17, 611-627.
- Sánchez-Queija, I., Oliva, A. y Á Parra A. (2006). Empatía y Conducta Prosocial durante la Adolescencia. *Revista de psicología social*, 21 (3), 259-271.
- Smith, R.E. (1986). Towards a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of sport psychology*, 8, 36-50.
- Taylor, G.J. (2001). *Low emotional intelligence and mental health Emotional intelligence in everyday life: A scientific inquiry*, pp. 67-81., En J. Ciarrochi, J. Forgas, & J. Mayer (Eds.), Philadelphia: Psychology Press.
- Tirapu, J., Muñoz, J.M., y Pelegrín, C. (2002). Funciones ejecutivas: necesidad de una integración conceptual. *Revista Neurología*, 34 (7), 673-685.
- Tirapu, J., Pérez, G., Erekatxo, M. y Pelegrín, C. (2007). ¿Qué es la teoría de la mente?. *Revista Neurología*, 44 (8), 479-489.
- Trinidad, D.R., y Johnson, A., (2002). The association between emotional intelligence and early adolescent tobacco and alcohol use. *Personality and Individual Differences*, 42, 491-502.

- Van Rooy, D.L, Alonso, A., y Viswesvaran, C. (2005) Group differences in emotional intelligence scores: theoretical and practical implications. *Personality and Individual Differences*, 38, 3, 689-700.
- Velasco, C., Fernández, I., Páez, D. y Campos, M. (2006). Inteligencia Emocional Percibida, alexitimia, afrontamiento y regulación emocional. *Psicothema*, 18(SUPL), 36, 89-94.
- Videbech, P y Ravnkilde, B. (2004). Hippocampal Volume and Depression: A Meta-Analysis of MRI Studies. *American Journal of Psychiatry*, 161, 1957-1966.
- Wheaton, B. (1997). The nature of chronic stress. En B.H. Gottlieb (Ed.), *Coping with chronic stress* (pp.43-73). Nueva York: Plenum.
- Young, L.D. (2006). Parental influences on individual differences in emotional understanding
Dissertation Abstracts International: *Section B: The sciences and engineering*, 66, (9), 5128B.