

I Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVI Jornadas de Investigación Quinto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2009.

# Influencia de la inteligencia emocional en el afrontamiento de la amenaza.

Regner, Evangelina Raquel.

Cita:

Regner, Evangelina Raquel (2009). *Influencia de la inteligencia emocional en el afrontamiento de la amenaza. I Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVI Jornadas de Investigación Quinto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-020/139>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/eYG7/qQd>

*Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.*

# INFLUENCIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL AFRONTAMIENTO DE LA AMENAZA

Regner, Evangelina Raquel  
CONICET. Argentina

---

## RESUMEN

El principal objetivo de la presente investigación fue estudiar la influencia de la inteligencia emocional en el afrontamiento de la amenaza. La muestra estuvo compuesta por un total de 914 estudiantes universitarios de ambos sexos (n = 365 hombres and n = 545 mujeres) entre 18 a 25 años de edad de la ciudad de Mendoza, Argentina. Se administraron la versión española de la Escala de Metaconocimientos sobre Estados emocionales, (TMMS, por sus siglas en inglés), desarrollada por Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai (1995), la TMMS-24, de Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos (2004) y el Cuestionario de Estilo de Afrontamiento (Ways of Coping, WOC, por sus siglas en inglés) de Lazarus y Folkman (1986). Se realizaron análisis multivariado de varianza (MANOVA), análisis de frecuencias y contrastes post hoc. De acuerdo a la muestra estudiada, se concluye la inteligencia emocional influye en el afrontamiento de la amenaza.

## Palabras clave

Inteligencia emocional Afrontamiento

## ABSTRACT

### THE INFLUENCE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE ON COPING OF THREAT

The main objective of this investigation was to study the influence of emotional intelligence on coping of threat. The sample was composed by a total of 914 university students of both sexes (n = 365 males and n = 545 females) between 18 to 25 years old from Mendoza, Argentina. It was administered the spanish version of the Trait Meta Mood Scale (Salovey, Mayer, Goldman, Turvey & Palfai, 1995), the TMMS-24 by Fernández-Berrocal, Extremera & Ramos (2004) and the Ways of Coping Questionnaire(WOC) by Lazarus & Folkman (1986). Multivariant analysis of variation (MANOVA), frequency and post hoc analysis were applied. According to the studied sample, it concludes that the emotional intelligence have an influence on coping.

## Key words

Emotional intelligence Coping

---

## INTRODUCCION

La adaptación y los procesos de afrontamiento del estrés, requiere de un funcionamiento integrado de las capacidades emocionales y cognitivas. Salovey, Bedell, Detweiler y Mayer (2000) sostienen que la inteligencia emocional constituye un recurso ventajoso para el afrontamiento de las situaciones de la vida y la resolución de conflictos interpersonales.

Si bien existe poca información e investigaciones que hayan considerado la asociación entre IE y afrontamiento, los resultados obtenidos hasta el momento, resultan interesantes.

Gohm, Corser y Dalsky (2005) sostienen que las predicciones sobre la relación entre IE y estrés posiblemente dependa desde que modelo de IE (modelo basado en la habilidad o modelo basados en el rasgo) nos posicionamos debido a la variedad de conceptualizaciones del constructo. Sobre esta base realizaron una investigación teniendo en cuenta el modelo de habilidad de Mayer y Salovey (1997) considerado para muchos, el modelo mas sólido que cuenta con instrumentos objetivos además de la prueba TMMS que mide la percepción de la IE. Utilizando pruebas de auto-informe y de ejecución, encontraron que la evaluación objetiva de IE en algunos casos no aportaba demasiado en relación a

como las personas vivenciaban las situaciones de estrés. Lo más relevante que se observó fue que si bien había sujetos que tenían una IE promedio, experimentaban sus emociones con elevada intensidad y tenían dificultades para discriminar con claridad sus emociones. No utilizaban sus habilidades emocionales posiblemente porque no confiaban en sus habilidades emocionales. Esto nos permite observar que en estos casos era más importante la percepción que ellos tenían sobre sus habilidades antes que la habilidad objetiva que tenían, posiblemente no implementaban estas habilidades emocionales que tenían, porque no sabían que tenían ese nivel de habilidad.

En este sentido es esperable que las personas que se perciben con mayores habilidades para regular sus emociones tengan mayor resistencia frente al estrés y utilicen estrategias de afrontamiento más funcionales

Mikolajczak, Luminet y Menil (2006) en una muestra de estudiantes universitarios observaron que la inteligencia emocional percibida constituyó un factor predictor de cambios en la salud mental y somática entre la línea de base y el seguimiento, revelando además que la IE moderó de forma significativa la relación entre el nivel de estrés frente a los exámenes y la salud mental autoinformada. Por otro lado, la IE percibida predijo síntomas mentales y somáticos ante el estrés por encima del optimismo y la alexitimia. Mikolajczak, et al. (2006) consideran que la IE tendría una función protectora frente al estrés. Ellos sostienen que las personas con IE elevado pueden afrontar de mejor manera las situaciones de estrés; y en consecuencia experimentan menor distress y menor porcentaje de problemas somáticos; considerando que el estrés no puede ser regulado afectaría la calidad de vida de las personas a nivel mental y físico (Lazarus & Folkman, 1984).

Salovey et al. (1999) sostienen que las personas que son emocionalmente inteligentes perciben sus emociones y evalúan sus estados emocionales de manera precisa, saben cuando y como expresar sus emociones y pueden regular de manera efectiva sus emociones. Estas competencias facilitan un afrontamiento exitoso a través de distintos procesos tales como la búsqueda de apoyo social, la expresión de las emociones, la prevención de la rumiación.

Una elevada inteligencia emocional, considerada como una característica disposicional, permite que las personas manejen las situaciones de estrés de una manera mucho más efectiva y en consecuencia logren una mejor adaptación, Alumran y Punamäki (2008).

Los individuos "resilientes" que pueden recuperarse rápida y efectivamente de las experiencias estresantes (Carver, 1998; Lazarus, 1993b), tienen la habilidad para reconocer sus propios sentimientos y los de los demás y utilizan el conocimiento emocional para manejar las experiencias emocionales (Salovey et al., 1999).

Las personas resilientes pueden reconocer sus propios sentimientos y los de los demás y utilizan el conocimiento emocional para manejar las experiencias emocionales, es decir, las personas resilientes tienen habilidades asociadas a la inteligencia emocional.

## MÉTODO

### Participantes

La muestra estuvo compuesta por 914 estudiantes universitarios de la ciudad de Mendoza, que tenían entre 18 a 25 años de edad ( $M = 20,96$ ;  $DE = 1,806$ ).

**El 54% (n = 494) de los alumnos cursaban sus estudios en instituciones privadas y, el 46% (n = 420) en instituciones estatales.**

En cuanto a variable género, la muestra comprendió 365 varones (39,9%) y 545 mujeres (56,9%). Del 99,6% de los datos solamente se perdieron 4 casos (0,4%).

### Instrumentos

#### Escala Rasgo de Metaconocimiento Emocional (TMMS-24)

La escala TMMS (Escala Rasgo de Metaconocimiento Emocional) desarrollada por Salovey, et al. (1995) evalúa habilidades emocionales intrapersonales, de la inteligencia emocional (Mestre Navas & Fernández-Berrocal, 2007). Las puntuaciones obtenidas en las dimensiones de la TMMS constituyen un Índice de Inteligencia Emocional Percibida (IEP) más que los niveles reales de IE (Salovey, Stroud, Woolery & Epel, 2002).

La prueba original consta de 48 ítems, con una escala de respuesta tipo Likert de 5 puntos (1= Nada de acuerdo, 5= Totalmente de acuerdo). Existe una versión más breve que contiene 30 ítems.

En la presente investigación se utilizó la traducción y adaptación al español de la escala realizada por Fernández-Berrocal, et al. (2004) quedando conformada por un total de 24 ítems, razón por la cual se la llamó TMMS-24.

Al igual que la original, se compone de tres dimensiones (ocho ítems por dimensión): (a) atención emocional: que evalúa la habilidad para sentir o expresar los sentimientos de forma adecuada (Ítem 3: Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones), (b) Claridad de sentimientos: que indica la correcta comprensión de los estados emocionales subjetivos (Ítem 11: Casi siempre sé como me siento) y (c) Reparación emocional: la cual indica la capacidad de regular los estados emocionales de manera correcta (Ítem 18: Aunque me sienta mal me preocupo por pensar en cosas agradables).

La prueba puede ser administrada a partir de los 16 años en adelante y lleva un tiempo aproximado de 5 minutos para su administración.

Los estudios realizados constatan la presencia de una estructura factorial con tres dimensiones perfectamente diferenciadas (Fernández-Berrocal, et al., 2004).

En relación a las propiedades psicométricas de la prueba en Argentina, los estudios realizados aportan datos satisfactorios en relación a la fiabilidad de la prueba, la validez factorial (Regner, 2008; Rodríguez-Espínola, Enrique & Regner, 2007) validez convergente y discriminante (Regner, 2008, Regner y Rodríguez-Espínola, 2007) y datos interesantes en cuanto a la validez constructiva (Regner, 2007).

### Questionario de Estilo de Afrontamiento (WOC)

El WOC de (Lazarus y Folkman, 1986) evalúa una amplia gama de pensamientos y acciones que la gente usa para responder a las demandas específicas internas o externas de su realidad o entorno estresante. La forma original del WOC comprende dos escalas: centrado en el problema y centrado en la emoción. La versión posterior y actual Aldwin, Folkman, Shaefer, Coyne, y Lazarus (1980, citados en Richaud de Minzi & Sacchi, 2001) integra siete escalas: centrado en el problema, pensamiento mágico, crecimiento, minimización de amenazas, búsqueda de soporte social, autoculpabilización y escalas mezcladas contienen evitaciones y ayuda en la búsqueda de estrategias. Siguiendo el modelo transaccional del estrés de Lazarus, la versión española de Richaud de Minzi y Sacchi (2001) agrupa 66 ítems en cinco factores: centrados en el problema, pensamiento mágico, evitación, búsqueda de soporte social y autoculpabilización.

En esta investigación se consideraron las dimensiones propuestas por Moos y Billings (1982):

Afrontamiento centrado en el problema: implica esfuerzos dirigidos a manejar la situación causante de estrés, intentando resolver el problema o que disminuya su impacto. Requerimiento de información o asesoramiento, ejecución de acciones que resuelvan el problema; y, desarrollo de gratificaciones o recompensas alternativas son las estrategias que definen este factor.

Afrontamiento centrado en la evaluación: que focaliza en la definición del significado de la situación, integrando estrategias tales como: el análisis lógico, la redefinición cognitiva, y la evitación cognitiva.

Afrontamiento centrado en la emoción: hace referencia a los esfuerzos para regular, reducir o eliminar la respuesta emocional que aparece como consecuencia de la situación de estrés. Esta dimensión integra estrategias de control afectivo, aceptación con resignación y la descarga emocional.

### Procedimientos estadísticos

El proceso y análisis de la información obtenida se basó en la aplicación de una serie de pruebas estadísticas utilizando el paquete estadístico para ciencias sociales (SPSS 15).

En primer lugar se aplicó estadística descriptiva para el estudio de los datos demográficos. En segundo lugar, se realizaron Análisis Multivariado de Varianza MANOVAS y comparación de medias de las variables estudiadas según género. Por último, se realizaron

MANOVAS y contrastes para estudiar la influencia de cada una de las dimensiones de la inteligencia emocional sobre el afrontamiento centrado en el problema, en la evaluación y, centrado en la emoción.

## RESULTADOS

Diferencias de género de las variables estudiadas

*Inteligencia emocional según género.* Se observaron diferencias significativas de género entre los factores de inteligencia emocional percibida ( $F(3, 906)$  de Hotelling = 11,824;  $p \leq 0,000$ ) en el MANOVA realizado. Específicamente se evidenciaron diferencias de género significativas en atención ( $F(1, 908)$  de Hotelling = 26,942;  $p \leq 0,000$ ) y en reparación emocional ( $F(1, 908)$  de Hotelling = 4,595;  $p \leq 0,000$ ). En cambio, en el factor claridad, no se observaron diferencias significativas entre hombres y mujeres. Las mujeres presentaron niveles de atención emocional mucho más elevado que los hombres ( $M = 3,23$ ;  $DE = 0,8221$ ). En cambio el género masculino obtuvo un nivel mucho más elevado que las mujeres, en el factor reparación emocional ( $M = 3,43$ ;  $DE = 0,7328$ ).

*Afrontamiento según género.* El MANOVA, reveló que no habría diferencias significativas entre las dimensiones de afrontamiento en función del género ( $F(3, 906)$  de Hotelling = ,897;  $p \leq 0,442$ ).

## INFLUENCIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

*Atención emocional*

El MANOVA reveló diferencias significativas ( $F(6, 1818)$  de Hotelling = 13,241;  $p \leq 0,000$ ) en el afrontamiento centrado en el problema ( $F(2, 911)$  de Hotelling = 24,790;  $p \leq 0,000$ ), el afrontamiento centrado en la evaluación ( $F(2, 911)$  de Hotelling = 32,733;  $p \leq 0,000$ ) y en la emoción ( $F(2, 911)$  de Hotelling = 23,741;  $p \leq 0,000$ ).

Mediante el análisis de contrastes post hoc pudo observarse que los puntajes altos en afrontamiento centrados en el problema, en la evaluación, se asocian con puntuaciones altas en atención emocional. En cambio cuando los niveles de atención emocional son medios o altos el afrontamiento focalizado en la emoción tiende a ser mayor.

*Claridad emocional*

El análisis del MANOVA y contrastes realizados para estudiar la influencia de la habilidad claridad emocional sobre el afrontamiento, reveló diferencias significativas ( $F(6, 1816)$  de Hotelling = 10,158;  $p \leq 0,000$ ). Específicamente se evidenciaron diferencias significativas en el afrontamiento centrado en el problema ( $F(2, 911)$  de Hotelling = 24,119;  $p \leq 0,000$ ) y el afrontamiento focalizado en la evaluación ( $F(2, 911)$  de Hotelling = 15,252;  $p \leq 0,000$ ). Por otro lado, no se observaron diferencias significativas en el afrontamiento focalizado en la emoción ( $F(2, 911)$  de Hotelling = 1,808;  $p \leq 0,165$ ).

Mediante el análisis de contrastes post hoc pudo observarse que: los puntajes altos en afrontamiento focalizado en el problema se asocian con puntuaciones altas en claridad emocional y de manera inversa se mantiene la misma relación. En cambio, los puntajes bajos en afrontamiento centrado en la evaluación están asociados con puntajes bajos a medios en el factor claridad emocional, aunque los puntajes altos tanto en la variable dependiente como en la independiente estarían asociados.

*Reparación emocional*

Los resultados permiten observar diferencias significativas ( $F(6, 1816)$  de Hotelling = 15,443;  $p \leq 0,000$ ) en el MANOVA realizado en el afrontamiento centrado en el problema ( $F(2, 911)$  de Hotelling = 22,522;  $p \leq 0,000$ ), el afrontamiento centrado en la evaluación ( $F(2, 911)$  de Hotelling = 39,510;  $p \leq 0,000$ ) y en la emoción ( $F(2, 911)$  de Hotelling = 7,165;  $p \leq 0,001$ ).

Los contrastes post hoc pudo evidenciaron que los puntajes altos en afrontamiento focalizado en el problema y en el afrontamiento focalizado en la evaluación, se asocian con puntuaciones altas en atención emocional manteniéndose la misma relación de manera inversa. En cambio, los contrastes del afrontamiento focalizado en la emoción en relación a inteligencia emocional solamente fueron significativas las diferencias entre los niveles bajos y altos

## DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

La presente investigación intentó aportar conocimientos compro-

metidos en el desarrollo de habilidades y potencialidades que mejoren la calidad de vida y bienestar del ser humano desde un enfoque centrado en los recursos o psicología positiva.

Considerando los resultados obtenidos, la inteligencia emocional percibida influye sobre el afrontamiento de la amenaza de forma positiva. Un dato interesante, es que no se observó influencia del factor claridad emocional sobre el afrontamiento focalizado en la emoción. Esto podría explicarse a partir de la consideración de que la dimensión de afrontamiento centrado en la emoción integra conductas adaptativas que en general son implementadas cuando la percepción de amenaza es elevada, y a su vez, la persona percibe que no puede hacer demasiado para modificar la situación. Otra situación posible es cuando las conductas de afrontamiento centrado en el problema o la evaluación no han sido adecuadas para poder enfrentar de manera efectiva la situación de amenaza, o cuando frente a la situación estresante, la mejor opción es aceptar la situación sin tratar de modificarla; ya que la situación en esa instancia no puede modificarse. Un ejemplo de ello, es frente a una situación de pérdida; si bien es saludable atender lo que estamos sintiendo en esos momentos, es natural que experimentemos diferentes emociones, aún contrapuestas, ambiguas. En este sentido, es mucho más importante poder aceptar y tolerar la ambigüedad como parte del proceso natural de estrés que estamos viviendo, tratando de regular de alguna manera nuestras emociones.

De acuerdo a la muestra estudiada se concluye que: (1) existen diferencias en la inteligencia emocional de acuerdo al género: (a) las mujeres tienden a estar más atentas a sus emociones y a las causas que las originan, y (b) los hombres, perciben que tienen mayor habilidad para regular sus emociones que las mujeres; (3) el género no influye sobre las conductas de afrontamiento; y, (4) la inteligencia emocional percibida influye de forma positiva sobre el afrontamiento de la amenaza. Las habilidades de atención a las emociones, claridad y reparación emocional influyen sobre el afrontamiento centrado en el problema y en la evaluación. En cambio, las dimensiones de atención emocional y reparación emocional influyen sobre el afrontamiento centrado en la emoción.

## BIBLIOGRAFÍA

- ALUMRANM J.I.A. & PUNAMÄKI, R. (2008). Relationship between gender, age, academic achievement, emotional intelligence, and coping styles in Bahraini adolescents. *Individual Differences Research* (6) 104-119
- CARVER, C.S. (1998). Resilience and thriving: issues, models and linkages. *Journal of Social Issues*, 54, 245-266.
- FERNÁNDEZ-BERROCAL, P.; EXTREMERA, N. & RAMOS, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*, 94(3), 751-755.
- GOHM, C.L.; CORSER, G.C.; DALSKY, D.J. (2005). Emotional Intelligence under Stress: Useful, unnecessary, or Irrelevant. *Personality and Individual Differences*, 39, 1017-1028.
- LAZARUS, R.S. (1993). From psychological stress to the emotions. A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21.
- LAZARUS, R.S. y FOLKMAN, S. (1984). Coping and Adaptation. In W.D. Gentry (Ed.), *Handbook of behavioral medicine*, (pp. 282-325). New York: Guilford Press.
- LAZARUS, R.S. y FOLKMAN, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Martínez Roca.
- MAYER, J.D. y SALOVEY, P. (1997). What's is emotional intelligence?. In P. Salovey y D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3-31). New York: Basic Books.
- MESTRE NAVAS, J.M. y FERNÁNDEZ-BERROCAL, P. (2007). Manual de inteligencia emocional. España: Ediciones Pirámide.
- MIKOLAJCZAK, M.; LUMINET, O. y MENIL, C. (2006) Predicting resistance to stress: incremental validity of trait emotional intelligence over alexithymia and optimism. *Psicothema* (18) 79-88.
- MOOS, R. y BILLINGS, A. (1982). Conceptualizing and measuring coping resources and processes. En *Handbook of stress. Theoretical and clinical aspects*, Goldberger L, Bresnitz S, compiladores. Nueva York: Free Press, Macmillan.
- REGNER, E. (2007). Inteligencia Emocional y Apoyo Social en Fuerzas de Seguridad. Documento presentado en el VII Congreso Internacional de Estrés Traumático, Buenos Aires, Argentina.
- REGNER, E. (2008). Validez Convergente y Discriminante del Inventario de Cociente Emocional EQ-i. *Interdisciplinaria. Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 25(1), 29-51.

- REGNER, E. y RODRÍGUEZ-ESPÍNOLA, S. (2007). Medidas de auto-informe de inteligencia emocional: Un estudio preliminar de validez convergente y discriminante. Libro: Avances en Ciencias del Comportamiento en la Argentina. (pp. 647-665). Mendoza: AACCC-Universidad del Aconcagua.
- RODRIGUEZ ESPÍNOLA; S.; ENRIQUE H.A. & REGNER, E. (2007, julio) Adaptación argentina de la TMMS-24. Documento presentado en el XXXI congreso interamericano de psicología, México, DF, México.
- RICHAUD DE MINZI, M.C. y SACCHI, C. (2001). The effect of inapplicable item in the factor structure of Ways of Coping Questionnaire Spanish Version. *Psychological Reports*, 88, 115-122.
- SALOVEY, P.; BEDELL, B.T.; DETWEILER, J.B.; y MAYER, J.D. (1999). Coping intelligently: emotional intelligence and the coping process. In C.R. Snyder (Ed.) *Coping: the psychology of what works* (pp. 141-164). New York: Oxford.
- SALOVEY, P.; STRUOD, L.R.; WOOLERY, A. & EPEL, E. S. (2002). Perceived emotional intelligence, stress reactivity, and symptom reports: Further explorations using the Trait Meta-Mood Scale. *Psychology and Health*, 17, 611-627.