

Inteligencia emocional. Su relación con bienestar psicológico, estres percibido y síntomas psicosomáticos.

Fiorentino, M. T., Correche, M. S., Rivarola, F., Tapia, L., Penna, F. y Farjos, C.

Cita:

Fiorentino, M. T., Correche, M. S., Rivarola, F., Tapia, L., Penna, F. y Farjos, C. (2005). *Inteligencia emocional. Su relación con bienestar psicológico, estres percibido y síntomas psicosomáticos. XII Jornadas de Investigación y Primer Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-051/57>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/ewYf/qvm>

INTELIGENCIA EMOCIONAL. SU RELACION CON BIENESTAR PSICOLOGICO, ESTRES PERCIBIDO Y SINTOMAS PSICOSOMATICOS.

Fiorentino, M. T.; Correche, M. S.; Rivarola, F.; Tapia, L.; Penna, F.; Farjos, C
Universidad Nacional de San Luis

Resumen

El presente trabajo tiene como objetivo explorar las posibles relaciones entre inteligencia emocional y niveles de bienestar psicológico, estrés percibido y sintomatología psicósomática en estudiantes de segundo año de la Licenciatura de Psicología de la Universidad Nacional de San Luis. La muestra estuvo constituida por 219 estudiantes entre 18 y 41 años. Se aplicó la Escala de Rasgos Meta-Afectivos (Salovey, Mayer, Goldman, Tirvey y Palfai, 1995), la Escala de Bienestar Psicológico (Casullo, 2002), la Escala de Estrés Percibido (Cohen y Williamson, 1988) y el Chequeo de Síntomas Psicósomáticos (Attanasio y cols., 1984, adaptado por Labiano, M., 1993). En cuanto a Inteligencia Emocional, se hallaron valores altos en atención a los afectos, y valores promedio, en claridad y regulación de los mismos. Esto resulta concordante con las características emocionales de los estudiantes de psicología que, en general, están muy en contacto con sus sentimientos y que, en ocasiones, presentan algunas dificultades para discriminarlos y regularlos. Se encontró que a mayor claridad y regulación de los afectos los niveles de estrés y sintomatología psicósomáticos resultaban menores y viceversa. Los valores encontrados, sugieren que la inteligencia emocional (atención, claridad y regulación afectiva) se asocia con adecuados niveles de bienestar psicológico.

Palabras Clave

Inteligencia Emocional - Bienestar Psicológico

Abstract

EMOTIONAL INTELLIGENCE. ITS RELATIONSHIP WITH PSYCHOLOGICAL WELL-BEING, PERCEIVED STRESS AND PSYCHOSOMATIC SYMPTOMS

This work is aimed at exploring the possible relationships between emotional intelligence and levels of psychological well-being, perceived stress and psychosomatic symptomatology at students of the second course of the psychology career at the National University of San Luis. The sample was made with 129 students between 18 y 41 years old. It was used the Trait Meta-Mood Scale (Salovey, Mayer, Goldman, Tirvey y Palfai, 1995), the Psychological Well-Being Scale (Casullo, 2002), the Perceived Stress Scale (Cohen y Williamson, 1988) and the Psychosomatic Symptoms Checklist (Attanasio y cols., 1984; adapted by Labiano, 1993). With respect to emotional intelligence, high values in attention to affections, and average values in clarity and regulation of affections were found. This is consistent with the emotional features of psychology students who, in general, are in touch with their feeling, and sometimes, they have some difficulty in discriminating and regulating them. It was found that the greater the clarity and regulation of affections, the lower the levels of stress and psychosomatic symptoms, and vice versa. These values suggest that the emotional intelligence - affective attention, clarity and regulation - is associated with the adequate levels of psychological well-being.

Key words

Emotional Intelligence - Psychological Well-Being

INTRODUCCIÓN

El estudio de la Inteligencia Emocional (IE) surgió en la década de los 90 como reacción al enfoque de inteligencias meramente cognitivas. En el periodo comprendido entre 1900-1969, inteligencia y emociones fueron estudiadas como áreas separadas y el cociente intelectual era medido mediante diferentes test psicológicos. Durante la década de los 70 y 80 aparecen los precursores del estudio de la inteligencia emocional. Una teoría revolucionaria de este periodo es la Teoría de Inteligencias Múltiples de Gardner (1983). Considera dentro del concepto de inteligencia, las aptitudes, capacidades y talentos de cada persona. La inteligencia intrapersonal, para este autor, implica un sentimiento de satisfacción interior que surge de poder armonizar la propia vida con los auténticos sentimientos personales. De esta manera, el autoconocimiento surgiría de la capacidad para acceder a los propios sentimientos, distinguiéndolos y recurriendo a ellos para guiar la conducta. Esta teoría evolucionó centrándose en los procesos metacognitivos. Investigaciones sobre los procesos reflexivos que acompañan a la mayoría de los estados afectivos (Mayer y Gaschke, 1988; Mayer, Salovey, 1993) demostraron que las personas continuamente reflexionan sobre sus afectos, monitoreándolos, evaluándolos y regulándolos. Estos procesos han sido organizados en una estructura denominada inteligencia emocional.

En general, se distinguen en la literatura científica dos grandes modelos de inteligencia emocional.

1. El modelo de habilidad.

Se centra en el procesamiento emocional de la información y en el estudio de las capacidades relacionadas con dicho procesamiento. Desde esta perspectiva, la inteligencia emocional se define como la habilidad de las personas para atender y percibir los sentimientos de forma apropiada y precisa, la capacidad para asimilarlos y comprenderlos de manera adecuada y la destreza para regular y modificar el estado de ánimo o el de los demás (Mayer y Salovey, 1997; Mayer, Caruso y Salovey, 1999). Estos autores distinguen cuatro dimensiones de procesamiento:

1. Percepción, valoración y expresión de la emoción. Identificación de nuestras emociones y las de otras personas y capacidad de expresarlas.
2. La emoción como facilitadora del pensamiento. Las emociones nos permiten atender a la información relevante, tomar decisiones, cambiar de perspectiva y la forma en que afrontamos los problemas.
3. Comprensión y análisis de las emociones. Capacidad para etiquetar las distintas emociones, entender las relaciones existentes entre ellas, las situaciones que las elicitán y la comprensión de emociones complejas.
4. Regulación de las emociones. La destreza para modificar, reparar las emociones propias promueve el crecimiento emocional e intelectual.

La evaluación de la inteligencia emocional desde este modelo ha generado diferentes instrumentos. Uno de los más utilizados ha sido el Trait Meta-Mood Scale (TMMS) que evalúa lo que Salovey y Mayer denominan Inteligencia Emocional Percibida (IEP), es decir, el metaconocimiento que las personas tienen sobre sus habilidades emocionales.

Las investigaciones sobre la Inteligencia Emocional Percibida

han mostrado interesantes relaciones con respecto a medidas de bienestar psicológico, depresión, ansiedad, salud física y mental.

Fernández-Berrocal, Ramos y Extremera, (2001) encontraron que las personas con desajuste emocional presentan un perfil caracterizado por una alta atención a sus emociones, baja claridad emocional y la creencia de no poder modificar sus estados emocionales. También hallaron evidencias que sugieren que la inteligencia emocional permitiría elaborar e integrar de manera correcta los pensamientos intrusivos y rumiativos que se relacionan a acontecimientos estresantes.

2. Los modelos mixtos.

Estos combinan dimensiones de personalidad como el optimismo y la capacidad de auto-motivación, con habilidades emocionales (Goleman, 1995; Bar-On, 1997, Goleman, 1998).

El Modelo de Competencias Emocionales de Goleman incluye cinco competencias: 1) el conocimiento de las propias emociones; 2) la capacidad de controlar las emociones; 3) la capacidad de motivarse a uno mismo; 4) el reconocimiento de las emociones ajenas, y 5) el manejo de las relaciones

El Modelo Multifactorial de Bar-On (1997) conceptualiza la inteligencia emocional como conformada por los siguientes componentes factoriales:

- *Intrapersonales*: Autoconcepto; Autoconciencia Emocional; Aserividad; Independencia y Autoactualización;
- *Interpersonales*: Empatía; Responsabilidad social y Relaciones Interpersonales.
- *Adaptabilidad*: Prueba de realidad; Flexibilidad y Solución de problemas.
- *Manejo de Estrés*: Tolerancia al estrés y Control de impulsos.
- *Estado de Animo y Motivación*: Optimismo y Felicidad.

En una serie de estudios realizados por Schutte y cols. (2002) se encontraron relaciones positivas significativas entre niveles de inteligencia emocional y autoestima y estado de ánimo positivo. Los resultados indican que la inteligencia emocional se asocia a sentimientos de bienestar emocional, con menor depresión, mayor optimismo y satisfacción con la propia vida. La presente investigación tiene como objetivo explorar las posibles relaciones entre inteligencia emocional y bienestar psicológico, sus dimensiones, así como con nivel de estrés percibido y sintomatología psicósomática en estudiantes de la carrera de psicología.

MUESTRA

La muestra quedó conformada por 219 estudiantes que cursaban 2° año de la carrera de Licenciatura en Psicología, en la Universidad Nacional de San Luis. El rango de edad osciló entre 18 - 41 años (M = 21.68; DE = 4.36).

INSTRUMENTOS

Se aplicaron:

- a. La Escala de Rasgos Meta-Afectivos, Salovey, Mayer, Goldman, Tirvey y Palfai (1995). Esta escala es una adaptación de la elaborada por Mayer, Mamborg y Volanth (1988), evalúa lo que se denomina Inteligencia Emocional Percibida (IEP).
- b. Escala de Bienestar Psicológico, Casullo, M. (2002). Esta escala está compuesta por cuatro dimensiones: Aceptación-Control, Autonomía, Vínculos y Proyectos.
- c. Estrés Percibido, de Cohen y Williamson (1988).
- d. Chequeo de Síntomas Psicósomáticos, basado en el Chequeo de Síntomas Psicósomáticos de Attanasio y cols. (1984), adaptado por Labiano, M. (1993).

PROCEDIMIENTO

Se aplicaron en forma colectiva los instrumentos consignados a estudiantes que participaron de forma voluntaria.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

Se analizaron, en la población explorada, los puntajes obtenidos en las tres dimensiones de la Inteligencia Emocional Percibida.

Se encontró con respecto a:

- *Atención a los afectos*: un valor que indica una alta tendencia a identificar y prestar atención a los sentimientos (M = 50.79; DE = 7.82)
- *Claridad y Regulación de los afectos*: un puntaje promedio, es decir, una capacidad de discriminar los sentimientos y modificar la experiencia emocional disruptiva de manera medianamente adaptativa.

En general, los estudiantes que optan por la carrera de psicología, suelen ser personas sensibles, conectadas con su experiencia emocional, y que, en ocasiones, presentan algunas dificultades para discriminar sus afectos y poder repararlos (regularlos) cuando son disruptivos y/o intrusivos y causan malestar o padecimiento psicológico.

Con el fin de analizar las relaciones entre Inteligencia Emocional Percibida con Bienestar Psicológico, Estrés Percibido y Síntomas Psicósomáticos, se calcularon las correlaciones de Pearson, para cada una de las tres dimensiones de (IEP). Se encontraron los siguientes resultados:

Atención a los afectos:

- con Bienestar Emocional, una correlación positiva altamente significativa con Aceptación-Control (r = 0.22; p<0.01) y con Vínculos (r =0.19; p< 0.01); y significativa con Proyectos (r = 0.15; p< 0.05).
- con Estrés Percibido y Síntomas Psicósomáticos no se encontraron correlaciones significativas

Estos resultados estarían indicando que las personas que están atentas a sus sentimientos e identifican sus estados anímicos relacionándolas a las situaciones que deben afrontar, tendrían mayores expectativas de control y de auto-eficacia personal. Se sienten con capacidad de crear o manejar contextos (aproximándose a las que le producen placer o alejándose de las que le ocasionan dolor) para adecuarlos a sus propias necesidades e intereses. Pueden establecer relaciones sociales sinceras y saludables con personas con las que se sienten cómodos y acompañados. La conexión con sus sentimientos les permitiría elaborar un estilo de vida acorde a sus motivaciones. La atención a los afectos estaría asociada, por lo tanto, a una mayor autoconsciencia privada y pública.

Claridad de los afectos:

- con Bienestar Psicológico, una correlación positiva altamente significativa con Aceptación-Control (r = 0.43; p <0.01), Autonomía (r = 0.35; p<0.01), Vínculos (r = 0.28; p<0.01) y Proyectos (r = 0.42; p<0.01).
- con Estrés Percibido una correlación negativa, altamente significativa (r = - 0.37; p<0.01).
- con Síntomas Psicósomáticos una correlación negativa, altamente significativa (r = - 0.25; p<0.01).

Estos valores estarían indicando que discriminar claramente lo que se vivencia emocionalmente permitiría experimentar mayores niveles de bienestar psicológico. Saber diferenciar entre lo que causa placer-dolor, agrado-desagrado, alegría-desasosiego, permite a las personas involucrarse en actividades y situaciones gratificantes, vínculos comprometidos y establecer planes que le proporcionen un sentido de auto-realización, eficacia personal y control y manejo de su vida. Saber claramente lo que se siente, permite desprenderse de mandatos o expectativas de los otros significativos, y poder, elaborar un proyecto personal que le otorgue significado a la propia vida. Los obstáculos que se presenten tenderán a ser percibirlos como meros desafíos, optando por aquellos que lo aproximen a la consecución de sus propósitos y metas básicas. Mantener una actitud optimista ante las dificultades, incidiría positivamente en la salud física y psicológica de las personas.

Regulación de los afectos:

- con Bienestar psicológico una correlación positiva altamente significativa con Aceptación-Control (r = 0.28; p<0.01),

- Autonomía ($r = 0.26$; $p < 0.01$) y Proyectos ($r = 0.35$; $p < 0.01$).
- con Estrés Percibido, una correlación negativa altamente significativa ($r = -0.43$; $p < 0.01$).
- con Síntomas Psicósomáticos, una correlación negativa altamente significativa ($r = -0.19$; $p < 0.01$).

La regulación emocional se englobaría dentro de lo que es el proceso general de autorregulación psicológica, el cual permite mantener constante el balance psicológico y la tendencia a experimentar un sentimiento de bienestar. Cuando las personas pueden reparar, cambiando la valencia de sus sentimientos e imágenes negativos (intrusivos y/o rumiativos), se perciben con mayor control, lo cual hace emerger un sentimiento de control y seguridad en sí mismo. De esta forma se perciben como individuos independientes que tienden a la consecución de sus objetivos básicos y que se sienten protagonistas de su propia historia. Por otra parte, la creencia de que se pueden manejar y regular los afectos se asocia con un sentimiento de menor vulnerabilidad al estrés y de un estado de salud física y psicológica.

CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS

De acuerdo a lo anteriormente expuesto un buen indicador de equilibrio emocional y de capacidad de adaptación en las personas es auto-percibirse como hábil en cuanto a la capacidad de comprensión emocional y destreza para regular los estados emocionales. Esto resulta concordante con el modelo de **Barret y Gross (2001)**; **Gross y John (2002)**; **Gross (2002)**, quienes sostienen que las personas pueden autorregularse emocionalmente mediante la selección (aproximación o alejamiento) de situaciones, individuos, lugares u objetos con el objetivo de influir sobre el impacto emocional de los mismos. La atención puede ayudar a la persona a elegir en qué aspecto de la situación se centrará y qué tipo de emociones vivenciará. Además, la posibilidad de resignificar la experiencia, provocará un cambio cognitivo-afectivo que modulará la respuesta emocional y la conducta. Esta reestructuración cognitiva influirá positivamente en la salud física de la persona y amortiguará los efectos del estrés.

Las limitaciones de este estudio preliminar son obvias ya que la muestra es bastante limitada tanto por su número como por su representatividad. No obstante, los resultados de este estudio abren una vía de investigación prometedora en cuanto nos acerca a las relaciones de interacción entre las habilidades de los individuos para atender, comprender y regular las emociones y sus niveles de salud y de bienestar psicológico.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Attanasio, V., Andrasik, F., Blanchard, E. & Arena, J. (1984). Psychosomatic Properties of the Sunya Revision of the Psychosomatic Symptom Checklist. *J. Behav. Med.*, 7, 247-258.
- Bar-On, R. (1997). The Emotional Quotient Inventory (EQ-i): A test of emotional intelligence. Toronto: Multi-Health Systems.
- Barret, L.F. y Gross, J.J. (2001). Emotional Intelligence. A process model of emotion representation and regulation. En T. J. Mayne y G.A. Bonano (Eds.). *Emotions. Current issues and future directions*. New York: The Guilford Press
- Casullo, M. (2002). Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica. Bs. As. Paidós.
- Fernández-Berrocal, P., Ramos, N., y Extremera, N. (2001). Inteligencia emocional, supresión crónica de pensamientos y ajuste psicológico. *Boletín de Psicología*, 70, 79-95.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam.
- Gross, J.J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291.
- Gross, J.J. y John, O.P. (2002). Wise emotion regulation. En L. Feldman Barret y P. Salovey (Eds.). *The wisdom of feelings: Psychological processes in emotional intelligence*. New York: Guilford.
- Mayer, J.D. (2001). A field guide to emotional intelligence. En Ciarrochi, J., Forgas, J.P. y Mayer, J.D. (2001). *Emotional Intelligence in Everyday Life*. Philadelphia: Psychology Press.
- Mayer, J. D. y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Mayer, J., Caruso, D. y Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional

- standards for an intelligence. *Intelligence*, 27, 267-298.
- Salovey, P. (2001). Applied emotional intelligence: Regulating emotions to become healthy, wealthy, and wise. Emotional intelligence and intimate relationships. En J. Ciarrochi, J. P. Forgas, y J. D. Mayer (Eds.) *Emotional Intelligence and Everyday Life*. New York: Psychology Press. Pp.168-184.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., y Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. En J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, Disclosure, & Health*. Washington: American Psychological Association. Pp. 125-151.
- Salovey, P., Woolery, A., y Mayer, J. D. (2001). Emotional intelligence: Conceptualization and measurement. En G.J.O. Fletcher & M. S. Clark (Eds). *Blackwell Handbook of Social Psychology: Interpersonal Processes*. Malden, MA: Blackwell Publishers. Pp.279-307.
- Schutte y cols.(2002). Characteristic emotional intelligence and emotional well-being. *Cognition and Emotion*, 16 (6), 769-785.