

HABILIDADES DE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EXPERIENCIA

AFECTIVA

EMOTIONAL INTELLIGENCE ABILITIES AND AFFECTIVE EXPERIENCE¹

Antonia Pilar Pacheco-Unguetti², Universidad de las Islas Baleares

Alberto Acosta, Universidad de Granada

Introducción

La identificación adecuada de los estados emocionales y la regulación de la experiencia emocional forman parte del conjunto de habilidades que configuran la Inteligencia Emocional (IE; Mayer y Salovey, 1997). El uso inteligente de los afectos y emociones requiere detectar y dar sentido pleno a nuestras vivencias afectivas y gestionarlos de acuerdo con las demandas coyunturales del momento y con los deseos, actitudes y compromisos que de modo más persistente acompañan a una persona. La literatura indica que disponer de buenos recursos de IE afianza nuestro bienestar personal y social (Mayer, Roberts y Barsade, 2008).

Mayer y Salovey (1997) definen la IE como *“la habilidad para acceder y generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para entender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones y promover el crecimiento emocional e intelectual”*. Desde este punto de vista, la IE se entiende como un conjunto de habilidades cognitivas referentes a las emociones, que puede medirse evaluando la ejecución de la persona en determinadas tareas emocionales. También los informes verbales son relevantes para conocer el modo en

¹ Esta investigación ha sido financiada por un contrato postdoctoral de la Universidad de las Islas Baleares a la primera autora, y por la Consejería de Innovación, Ciencia y Empresa de la Junta de Andalucía (proyecto de Excelencia P07.SEJ.03299) al segundo autor.

² Departamento de Psicología. Ctra. de Valldermossa, km 7,5. 07122 Palma de Mallorca (España)
ap.pacheco@uib.es

que los afectos y emociones son elementos importantes en la vida de una persona y sus relaciones sociales.

El instrumento más utilizado para evaluar las habilidades que configuran la IE es el MSCEIT (*Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test*; Mayer, Salovey y Caruso, 2001; adaptación española de Extremera y Fernández-Berrocal, 2009). Los ítems de la prueba se distribuyen en ocho tareas (caras, dibujos, facilitación, sensaciones, cambios, combinaciones, manejo emocional y relaciones emocionales) que evalúan las cuatro habilidades propuestas por Mayer y Salovey (1997): percepción de emociones, facilitación emocional, comprensión de las emociones y manejo emocional. La estructura factorial de la prueba permite obtener puntuaciones específicas de cada tarea, valoraciones de cada una de las habilidades, información sobre las *áreas experiencial* (percepción y uso de las emociones para mejorar el pensamiento) y *estratégica* (comprensión y manejo de emociones), y una puntuación total en IE.

Para evaluar la Inteligencia Emocional Percibida (IEP) pueden utilizarse diversos cuestionarios. Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai (1995) desarrollaron el *Trait Meta-Mood Scale-48* (TMMS-48) con el fin de obtener información sobre la estimación subjetiva -metaconocimiento- de esas habilidades. Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos (2004) abreviaron la escala (TMMS-24). Este cuestionario proporciona información de tres factores: *Atención* o grado en que una persona cree prestar atención a sus emociones y sentimientos; *Claridad*, entendida como la capacidad para discriminar las emociones; *Reparación* emocional o creencia sobre la capacidad para regular estados de ánimo prolongando los positivos y reduciendo/interrumpiendo los negativos.

Las habilidades de IE se utilizan tanto en situaciones en que acontecen estados afectivos positivos como cuando se experimentan vivencias negativas. Una

característica importante de quienes tienen recursos socioemocionales es su apertura y actitud favorable hacia las experiencias afectivas, sean estas positivas o negativas. El uso inteligente de las emociones requiere identificar y afrontar las emociones de manera contextualizada y flexible. No exige la evitación o el distanciamiento de las emociones negativas y el acercamiento o la potenciación de las positivas, sino la atención, comprensión y manejo adecuado de ambas. Más bien, requiere un procesamiento afectivo adecuado dentro del cual se identifiquen los elementos afectivos de la situación y se movilicen eficazmente los recursos de control que garantizan una respuesta ajustada a las demandas del momento (Gohm, 2003).

Objetivos e hipótesis

El objetivo del estudio fue doble: 1) Comprobar si quienes tienen buenos niveles/recursos de IE experimentan más intensidad afectiva cuando se les induce un estado afectivo positivo o uno negativo que quienes los tienen reducidos; y 2) Conocer si se observa esa mayor eficacia en el procesamiento afectivo inducido cuando se evalúan las habilidades de la IE con el MSCEIT y/o cuando se evalúa el metaconocimiento emocional con el TMMS-24.

Si entendemos la IE como la capacidad para percibir, comprender y manejar la información relacionada con las emociones, es decir, la habilidad para procesar la información emocional, y la tarea de nuestros participantes es procesar con detalle la información presentada (imágenes y textos) e involucrarse emocionalmente en su contenido, cabe anticipar que los participantes con alta IE van a ser más sensibles al material afectivo tanto en una situación de inducción positiva como de inducción negativa.

Con respecto a las dos medidas de IE, anticipábamos que las evaluaciones del MSCEIT establecerían mejor las diferenciaciones en intensidad afectiva inducida que

las del TMMS. Poseer una mayor habilidad para identificar y expresar adecuadamente las emociones así como poder utilizarlas de acuerdo con la demanda (IE-Experiencial del MSCEIT) facilita un procesamiento afectivo más completo y un afecto inducido más intenso. Sin embargo, percibirse con buena capacidad para atender y preocuparse por sus emociones, o con gran capacidad para discriminarlas y controlarlas, no es garantía de que se procese de modo completo la información afectiva y que la inducción emocional sea más eficaz. Además, puesto que la tarea de los participantes no era ‘regular’ los estados emocionales inducidos experimentalmente, sino implicarse afectivamente en la inducción, no esperábamos que la intensidad de los estados de ánimo inducidos viniese determinada por las habilidades que componen la IE-Estratégica.

Método

Participantes

Ochenta alumnos (15 hombres; edad $M=19.91$, $SD=4.40$) de la Universidad de Granada, participaron en este estudio a cambio de créditos académicos por su colaboración. Puesto que algunos de los participantes, al azar, recibirían una inducción emocional negativa (ansiedad estado), el criterio de selección de la muestra fueron niveles medios ($M=22.23$, $SD=8.28$) en la subescala ‘Rasgo’ del Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI; Spielberger, Gorsuch y Lushene, 1982), a fin de garantizar que los efectos observados fuesen debidos al estado inducido y no al rasgo de ansiedad, variable con la que covaría.

Instrumentos de evaluación

Tomamos dos medidas de IE: MSCEIT y TMMS-24. La primera es una prueba de habilidad que consta de 141 ítems divididos en 12 subescalas. En este estudio utilizamos las puntuaciones de IE-Total, y de la áreas experiencial y estratégica. La versión española tiene una fiabilidad total de $\alpha=.95$, y por áreas es de $\alpha=.93$ para la experiencial y $\alpha=.90$ para la estratégica.

La segunda es una medida de auto-percepción que consta de 24 ítems con 5 opciones de respuesta tipo Likert (1=totalmente en desacuerdo, 5=totalmente de acuerdo), que ofrece información de las dimensiones de *Atención*, *Claridad* y *Reparación*. Su fiabilidad para cada dimensión es: *Atención*, $\alpha=.90$; *Claridad*, $\alpha=.90$; *Reparación*, $\alpha=.86$.

Para comprobar la eficacia del proceso de inducción negativa utilizamos la Subescala ‘Estado’ del STAI (Spielberger y cols., 1982). Consta de 20 ítems en una escala Likert de 4 puntos (0-Nada, 3-Mucho) que hace referencia a cómo se siente en el momento actual. La puntuación final oscila entre 0-60 puntos y su consistencia interna es de $\alpha=.84$. Utilizamos la Subescala ‘Alegría’ de la Escala de Valoración del Estado de Ánimo (EVEA; Sanz, 2001), para medir el estado transitorio positivo/de alegría (herramienta recomendada en estudios que utilizan procedimientos de inducción de estado de ánimo). Consta de 4 ítems (frases breves que definen el estado afectivo) de puntuación tipo Likert de 0-10, y su consistencia interna es de $\alpha=.93$.

Procedimiento de Inducción del Estado de Ánimo

La inducción de los estados de ánimo positivo y negativo se realizó mediante la presentación de imágenes tomadas del *International Affective Picture System* (IAPS; Lang, Bradley y Cuthbert, 2005), atendiendo a los niveles normativos en valencia y *arousal* de la población española (Vila y cols., 2001). Para la inducción de estado de

ánimo positivo se seleccionaron 10 imágenes de contenido agradable, cada una de las cuales se presentaba durante 6 segundos e iba siempre precedida por un comentario enfatizando su contenido. El texto aparecía 6 segundos antes de la imagen y permanecía en la pantalla junto a ésta (12 segundos en total). Un ejemplo del material presentado en este tipo de inducción es, una imagen de campeones olímpicos en el podio recibiendo su medalla junto al texto *“Cuando alcanzamos una meta, nos sentimos afianzados. En nuestra vida siempre están presentes triunfos personales”*. El procedimiento para la inducción de estado de ánimo negativo era el mismo, pero el contenido de las imágenes era de naturaleza desagradable y sus comentarios aludían a la falta de control sobre los eventos trágicos que ocurren en nuestra vida. Por ejemplo, se presentaba la imagen de una persona fallecida en un accidente junto al texto *“Los desplazamientos en automóvil llevan con frecuencia a que suframos accidentes trágicos. En la carretera, el peligro siempre acecha”*.

Procedimiento

Los participantes fueron citados individualmente para participar en el estudio y asignados de manera aleatoria a uno de los dos grupos: inducción de estado de ánimo negativo e inducción de estado de ánimo positivo. Al inicio, fueron informados del procedimiento experimental y dieron su consentimiento voluntario para participar. Antes y después de recibir la inducción emocional, completaron el STAI-Estado y la subescala *Alegría* del EVEA, a fin de comprobar la eficacia del procedimiento de inducción negativa y positiva, respectivamente. Ambos grupos recibieron las mismas instrucciones ante la inducción, debían prestar atención a las imágenes, leer las frases e intentar involucrarse emocionalmente en el contenido. Al finalizar el proceso de inducción y tras responder a los cuestionarios de nuevo, recibieron las instrucciones

para completar el MSCEIT, pudiendo elegir hacerlo en ese momento u otro día diferente en función de su disponibilidad temporal. El proceso de inducción emocional (presentación de imágenes y respuesta a los cuestionarios) fue de unos 15' aproximadamente, y el tiempo requerido para completar el MSCEIT de unos 45'.

Resultados

Efectividad de la inducción

A fin de comprobar la eficacia de los procesos de inducción negativa y positiva, realizamos dos ANOVAs con las puntuaciones del STAI-Estado y EVEA-Alegría en función del grupo y el momento de evaluación (pre- vs. post-inducción)³. Como esperábamos, la interacción *Grupo x STAI-Estado* fue significativa, $F(1,75)=173.30$, $p<.0001$. El grupo que recibió la inducción negativa informó de niveles de ansiedad significativamente superiores en las medidas 'post', $F(1,75)=180.30$, $p<.0001$, y el grupo que recibió la inducción positiva redujo significativamente su nivel de ansiedad tras visualizar las imágenes agradables, $F(1,75)=21.20$, $p<.0001$ (ver Tabla1). El ANOVA llevado a cabo con las medidas de *Alegría* reveló también una interacción significativa *Grupo x EVEA-Alegría*, $F(1,75)=94.88$, $p<.0001$. El grupo que recibió la inducción negativa redujo significativamente su nivel de alegría tras la visualización de imágenes desagradables, $F(1,75)=109.28$, $p<.0001$, y el grupo de inducción positiva incrementó significativamente su nivel en dicha escala tras el proceso de inducción, $F(1,75)=7.88$, $p=.0063$.

Tabla 1

³ Tres participantes fueron eliminados de los análisis por falta de puntuación en alguna escala del MSCEIT.

IE como habilidad e inducción afectiva

Para comprobar si la IE como medida de habilidad determina la intensidad con que nuestros participantes experimentaron los estados inducidos experimentalmente, realizamos tres análisis independientes dividiendo la muestra por la mediana de la puntuación total del MSCEIT y de las áreas experiencial y estratégica.

En primer lugar, comprobamos si el nivel de IE-Total (alta vs. baja) modulaba la experiencia de los estados de ánimo inducidos experimentalmente. Para ello, realizamos un análisis de covarianza 2(*Grupo*: inducción negativa vs. positiva) x 2(*IE-Total*: alta vs. baja) con el nivel de ansiedad estado post-inducción como variable dependiente y los niveles previos del STAI como covariado. Este análisis reveló una interacción significativa *Grupo x IE-Total*, $F(1,72)=5.72$, $p=.0193$. Aunque las diferencias fueron significativas en ambos grupos debido a la eficacia de los procesos de inducción, como muestra la Figura 1A, el grupo de alta IE-Total informó de un nivel de ansiedad más elevado tras la inducción negativa y redujo más su nivel de ansiedad tras la inducción positiva que el grupo de baja IE-Total ($F(1,72)=145.59$, $p<.0001$ y $F(1,72)=76.40$, $p<.0001$, respectivamente).

Figura 1

Llevamos a cabo el mismo análisis pero introduciendo las puntuaciones previas y posteriores a la inducción en el EVEA-Alegría. La interacción *Grupo x IE-Total* resultó significativa, $F(1,72)=5.96$, $p=.0170$. De nuevo y como se muestra en la Figura 2A, tanto el grupo de alta IE-Total como el de baja, mostraron diferencias significativas en los niveles de alegría en función del tipo de inducción (aumentaron los niveles tras la

inducción positiva y disminuyeron tras la inducción negativa), pero éstas fueron mayores en el grupo de alta IE-Total que en el de baja ($F(1,72)=83.97, p<.0001$ y $F(1,72)=34.22, p<.0001$, respectivamente).

Figura 2

Los resultados fueron semejantes al dividir a los participantes por la mediana de las puntuaciones del factor IE-Experiencial. El ANCOVA realizado con las puntuaciones pre-post en el STAI mostró significativa la interacción, *Grupo x IE-Experiencial*, $F(1,72)=6.72, p=.0114$ (ver Figura 1B). Los participantes con alta IE-Experiencial aumentaron en mayor medida los niveles de ansiedad tras la inducción negativa, y los redujeron más tras la positiva, que los participantes con bajos niveles de IE-Experiencial ($F(1,72)=148.99, p<.0001$ y $F(1,72)=73.14, p<.0001$, respectivamente). En el mismo análisis, pero introduciendo las puntuaciones pre-post del EVEA-Alegría, la interacción *Grupo x IE-Experiencial*, $F(1,72)=2.70, p=.1041$, no alcanzó significación estadística. El grupo de alta IE-Experiencial alcanzó valores ligeramente superiores, pero no significativos en la alegría autoinformada tras la inducción positiva que el de baja IE-Experiencial, aunque las diferencias no eran significativas ($F<1$). En la inducción negativa, el grupo de alta IE-Experiencial redujo más los niveles en la medida post que el grupo de baja IE-Experiencial, $F(1,72)=4.37, p=.0399$ (ver Figura 2B).

Por último, el ANCOVA realizado dividiendo a los participantes en alta vs. baja IE-Estratégica no reveló significativa la interacción *Grupo x IE-Estratégica* ni cuando se tomó como variable dependiente la medida post del STAI ($F<1$), ni con las medidas del EVEA-Alegría, $F(1,72)=2.80, p=.0983$.

IEP e inducción afectiva

Realizamos el mismo tipo de análisis para la IEP, dividiendo la muestra por la mediana de las puntuaciones en las tres dimensiones del TMMS.

El ANCOVA realizado con las puntuaciones pre-post en el STAI dividiendo a los participantes en alta vs. baja Atención mostró significativa la interacción, *Grupo x Atención*, $F(1,71)=4.19$, $p=.0443$. Aunque las diferencias fueron significativas en ambos grupos, el grupo de alta Atención informó de un nivel de ansiedad más elevado tras la inducción negativa y redujo más su nivel de ansiedad tras la inducción positiva que el grupo de baja atención ($F(1,71)=135.87$, $p<.0001$ y $F(1,71)=91.77$, $p<.0001$, respectivamente). Sin embargo, la misma interacción no resultó significativa cuando se tomó como variable dependiente la medida post del EVEA-Alegría, $F(1,71)=1.16$, $p=.2850$.

El análisis de covarianza realizado dividiendo a los participantes por sus puntuaciones altas vs. bajas en la dimensión de Claridad, no reveló significativa la interacción *Grupo x Claridad* ni cuando se tomó como variable dependiente la medida post del STAI, $F(1,71)=1.53$, $p=.2190$, ni con las medidas del EVEA-Alegría ($F<1$). Los resultados fueron similares para la dimensión de Reparación, tanto con las medidas de ansiedad ($F<1$), como con las de alegría, $F(1,71)=1.40$, $p=.2404$.

Conclusiones

Anticipábamos que ‘ser inteligente’ emocionalmente debía favorecer la generación de las respuestas emocionales, con independencia de que ésta fuera positiva o negativa, puesto que no había demanda de regulación. En general, esta hipótesis se ha confirmado. Quienes puntúan alto en la escala IE-Total del MSCEIT y en su área

experiencial, experimentaron más intensamente los estados emocionales inducidos que los participantes con bajos niveles en estas medidas. Sin embargo, los niveles en la IE-*estratégica* no modularon la intensidad de experiencia emocional inducida. Como esperábamos, las habilidades para expresar adecuadamente las emociones y para generar aquellas que faciliten el pensamiento (*rama experiencial*), tuvieron un papel más importante en la generación de los estados afectivos, que las habilidades de comprensión y manejo emocional (*rama estratégica*). Es posible que estas destrezas adquieran relevancia cuando los participantes deban gestionar sus estados emocionales con algún fin determinado, pero no cuando la demanda es exclusivamente de procesamiento afectivo.

De los tres factores del TMMS-24, sólo la *Atención* moduló la intensidad de la ansiedad experimentada tras la inducción negativa. No obtuvimos el mismo efecto tras la inducción positiva con respecto a la alegría experimentada. Las dimensiones de *Claridad* y *Reparación* tampoco modularon la intensidad de los estados emocionales. El hecho de percibirse como personas inteligentes en términos emocionales (IEP) no determina la sensibilidad con que experimentamos realmente los estados afectivos, son las habilidades estratégicas de la IE las que favorecen el uso correcto de nuestras emociones para adaptarnos al entorno.

Estos resultados ayudan a conceptualizar el constructo de IE y su comprensión en términos de procesos, algo fundamental para poder progresar en la definición del concepto y su relevancia psicológica (Zeidner, Roberts y Matthews, 2008).

Referencias

- Extremera, N., y Fernández-Berrocal (2009). *Adaptación española del Test de Inteligencia Emocional de Mayer-Salovey-Caruso (MSCEIT): Manual y Cuadernillo*. Tea Ediciones: Madrid.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., y Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-mood Scale. *Psychological Reports, 94*, 751-755.
- Gohm, C. L. (2003). Mood Regulation and Emotional Intelligence: Individual Differences. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(3), 594–607.
- Lang, P. J., Bradley, M. M., y Cuthbert, B. N. (2005). *International Affective Picture System (IAPS): Digitized photographs, instruction manual and affective ratings* (Tech. Rep. A-6). Gainesville: University of Florida.
- Mayer, J. D., Roberts, R. D., y Barsade, S. G. (2008). Human abilities: Emotional intelligence. *Annual Review of Psychology, 59*, 507-536.
- Mayer, J. D. y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey y D.J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books.
- Mayer, J. D., Salovey, P. y Caruso, D. (2001). *Technical Manual for the MSCEIT v. 2.0*. Toronto, Canada: MHS Publishers.
- 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* (pp. 125-151). Washington: American Psychological Association.

- Sanz, J. (2001). Un instrumento para evaluar la eficacia de los procedimientos de inducción de estado de ánimo: “La escala de valoración del estado de ánimo” (EVEA). *Análisis y Modificación de Conducta*, 27, 71–110.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., y Lushene, R. (1982). *Manual del Cuestionario de Ansiedad Estado/Rasgo (STAI)*. Madrid, España: TEA Ediciones.
- Vila, J., Sánchez, M., Ramírez, I., Fernández, M., Cobos, P., y cols. (2001). El Sistema Internacional de Imágenes Afectivas (IAPS): Adaptación Española (Parte 2). *Revista de Psicología General y Aplicada*, 54, 635–657.
- Zeidner, M., Roberts, R. D., y Matthews, G. (2008). The science of emotional intelligence: Current consensus and controversies. *European Psychologist*, 13(1), 64-78.

Tabla 1. Medias y desviaciones típicas (entre paréntesis) de las puntuaciones en el STAI-Estado y EVEA-Alegría antes y después del proceso de inducción emocional para cada grupo

GRUPO	STAI-Estado pre	EVEA ALEGRÍA pre	STAI-Estado post	EVEA ALEGRÍA post
Inducción negativa	18.75 (9.44)	6.36 (2.03)	35.21 (9.43)	3.31 (2.26)
Inducción positiva	15.31 (8.45)	6.77 (1.93)	10.43 (8.56)	7.48 (1.96)

Figura 1.

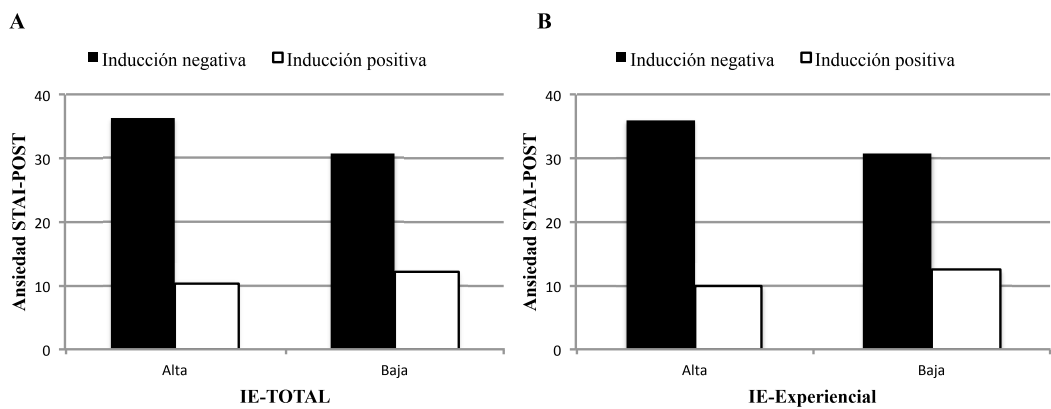


Figura 1. Promedio de las puntuaciones en Ansiudad tras la inducción negativa vs. positiva en función de los niveles de IE-Total (Panel A) y de IE-Experiencial (Panel B) del MSCEIT

Figura 2

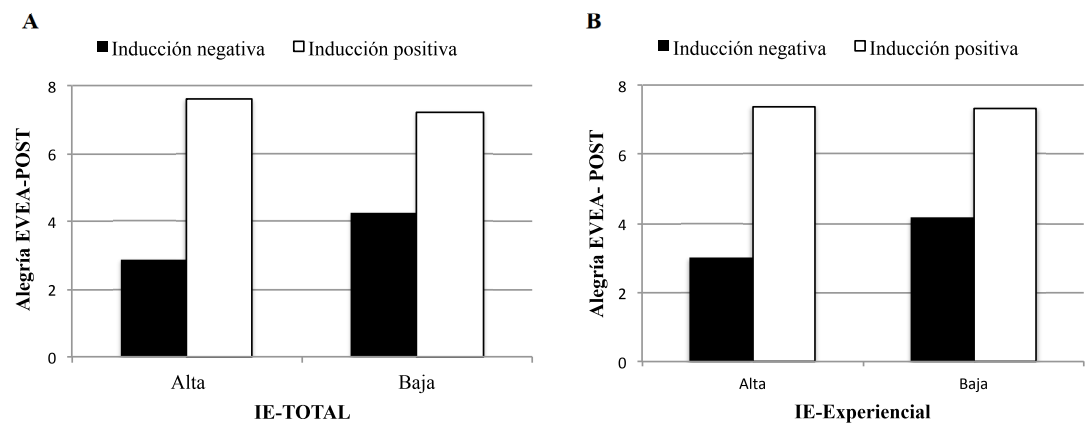


Figura 2. Promedio de las puntuaciones en Alegría tras la inducción negativa vs. positiva en función de los niveles de IE-Total (Panel A) y de IE-Experiencial (Panel B) del MSCEIT