

Inteligencia emocional y depresión

Emotional intelligence and depression

Pablo Fernández-Berrocal, Natalio Extremera y Natalia Ramos-Díaz
Universidad de Málaga

Resumen: Para evaluar la validez de constructo depresión endógena, examinamos la relación de la inteligencia emocional (habilidad para regular las emociones) con los síntomas de la depresión endógena versus la depresión por desesperanza. Se predecía que la relación entre la habilidad para regular las emociones y la depresión endógena sería menor que la relación entre la habilidad para regular las emociones y la depresión por desesperanza, porque la depresión endógena estaría menos influenciada por aspectos como la inteligencia emocional. Resultados mostraron que la relación entre la habilidad para regular las emociones y la depresión por desesperanza fue mayor que la relación entre la habilidad para regular las emociones y la depresión endógena, tal como se predecía. Estos resultados son consistentes con la definición propuesta de depresión endógena.

Palabras clave: Inteligencia emocional; regulación emocional; depresión endógena; depresión por desesperanza

Abstract: To assess the construct validity of the endogenous subtype of depression, we examined the relation of emotional intelligence aspects (mood regulation skill) to the symptoms of endogenous depression versus hopelessness depression. It was hypothesized that the relationship between mood regulation skill and endogenous depression would be weaker than the relationship between mood regulation skill and hopelessness depression, because endogenous depression may be less influenced by emotional intelligence aspects. Results showed that the relationship between mood regulation skill and hopelessness depression was stronger than the relationship between mood regulation skill and endogenous depression, as predicted. This is consistent with proposed definition of endogenous depression.

Key words: Emotional intelligence; mood regulation; endogenous depression; hopelessness depression

Planteamiento del problema

Investigaciones previas han demostrado la validez del conjunto de síntomas denominado "depresión endógena" (Lewinsohn, Zeiss, y Haller, 1977). Estos síntomas incluyen pérdida de interés en la comida y el sexo, dilación psicomotora así como trastornos del sueño. La depresión endógena ha sido definida como un estado de depresión en el que la causa primaria precipitante reside en los factores biológicos o somáticos, en contraste a los factores situacionales que acontecen en el ambiente de la persona (Leary, 1996; Parker, Hadzi-Pavlovic, Wilhelm y Hickie, 1994).

A diferencia de la depresión endógena, la "depresión por desesperanza" es un subtipo de depresión que se produce, al menos en parte, como reacción a estresores ambientales. Según la teoría de la depresión por desesperanza propuesta por Abramson, Metalsky, and Alloy (1989), la depresión por desesperanza es un tipo de depresión producto de la combinación de un estilo de atribución negativo con un acontecimiento vital negativo.

Los síntomas de este subtipo de depresión incluyen apatía, falta de energía y un sentimiento dominante de desesperanza con respecto a las situaciones cotidianas.

Si la falta de reactividad a nuestro ambiente es una de las características primordiales de la depresión endógena, sería esperable que las habilidades de regulación emocional tuvieran una asociación más débil con la depresión endógena que con otros tipos de depresión más asociados con la reactividad a nuestro ambiente.

Esta investigación analiza un aspecto de la inteligencia emocional, la capacidad para regular nuestras emociones, y su relación con los síntomas de la depresión endógena y de la depresión por desesperanza. En esta línea argumental, si los síntomas de la depresión endógena se caracterizan por la falta de reactividad, entonces la habilidad para regular nuestros estados emocionales debería tener una relación más débil con la depresión endógena que con la depresión por desesperanza.

La regulación emocional es un constructo que ha sido abordado desde perspectivas muy diferentes. Una de ellas es la teoría de la Inteligencia Emocional (IE) propuesta por Salovey y Mayer (Mayer y Salovey, 1997), que aporta un nuevo marco conceptual para investigar la capacidad de adaptación social y emocional de las personas. Su modelo se centra en las habilidades emocionales que pueden ser desarrolladas por medio del aprendizaje y la experiencia cotidiana. Desde esta teoría, la inteligencia emocional se define como:

La habilidad de las personas para percibir, usar, comprender y manejar las emociones

Desde su modelo, la IE implica cuatro grandes componentes: percepción y expresión emocional, facilitación emocional, comprensión emocional y regulación emocional.

Facultad de Psicología
Universidad de Málaga
Dirección postal de contacto: Campus de Teatinos, s/n 29071 Málaga
Número de teléfono: 952131086
Número de fax: 952132621
Correo electrónico: berrocal@uma.es; nextremera@uma.es

Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2003).
Inteligencia emocional y depresión. Encuentros en Psicología Social, 1, 251-254.

La regulación emocional es definida por estos autores como la habilidad para dirigir y manejar las emociones tanto positivas como negativas de forma eficaz.

Desde esta perspectiva, se ha examinado la influencia de la regulación emocional en el ajuste emocional y en la depresión. Diferentes estudios han demostrado que la habilidad para regular eficazmente nuestros estados emocionales está asociada con un nivel menor de síntomas informados (Salovey, Woolery, Stroud, y Epel, 2002), menor informe de enfermedades y reducción real de visitas al médico (Goldman, Kraemer, y Salovey, 1996; Salovey, 2001). Otros estudios han evaluado su relación con los síntomas de depresión y han encontrado que la creencia de las personas en no poder regular y modificar sus estados emocionales negativos correlaciona con diferentes indicadores de depresión (Catanzaro, 1993; Catanzaro, Wasch, Kirsch, y Mearns, 2000; Extremera y Fernández-Berrocal, 2002; Fernández-Berrocal, Ramos y Extremera, 2001; Fernández-Berrocal, Ramos y Orozco, 1999; Fernández-Berrocal, Salovey, Vera, Ramos y Extremera, 2001; Gohm y Clore, 2002).

La hipótesis central de nuestro estudio predice que la asociación entre la capacidad para regular las emociones y la depresión endógena debe ser menor en magnitud que la relación entre la capacidad para regular las emociones y la depresión por desesperanza.

Método

Participantes

Los participantes fueron 250 estudiantes (120 hombres y 130 mujeres; de edades comprendidas entre los 14 y los 19; $M = 14.7$, $DS = .63$) pertenecientes a un instituto de Málaga capital que participaron de forma voluntaria en el estudio.

Medidas

Trait Meta-Mood Scale (TMMS; Salovey, Mayer, Goldman, Turvey, y Palfai, 1995). Cuestionario de inteligencia emocional intrapersonal que es una medida de inteligencia emocional percibida. Este instrumento esta compuesto, en su versión extensa, por 48 ítems (Salovey, Mayer, Goldman, Turvey and Palfai, 1995). A los sujetos se les pide que evalúen el grado en el que están de acuerdo con cada uno de los ítems sobre una escala de tipo Likert de 5 puntos, que varían desde *nunca* (1) a *muy frecuentemente* (5). Está caracterizada por la presencia de tres factores: Atención a los propios sentimientos, Claridad emocional y Reparación de las emociones. En este estudio, dado nuestro interés en la regulación de los estados emocionales sólo utilizamos el factor Reparación de las emociones. Esta subescala (12 ítems) refleja la creencia del sujeto en su capacidad para interrumpir estados emocionales negativos y prolongar los positivos (p.ej., "*Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista*"). La adaptación española presenta un índice de fiabilidad adecuado, $\alpha = .76$; Fernández-Berrocal, Alcaide, Domínguez, Fernández-McNally, Ramos, y Ravira, 1998).

Beck Depression Inventory (BDI; Beck, Rush, Shaw y Emery, 1979; Beck y Steer, 1987). El BDI es una medida de autoinforme que evalúa síntomas de depresión mediante 21 ítems. Cada ítem es evaluado en un rango de 0 a 3, de forma que la puntuación total en el inventario puede tener un rango desde 0 a 63. Se usó una adapta-

ción española con unos indicadores de fiabilidad y validez adecuados ($\alpha = .82$, Vazquez y Sanz, 1991).

Se utilizaron los criterios de Haslam and Beck (1994) y del DSM-III-R para seleccionar los cinco ítems del BDI que forman el conjunto de síntomas endógenos: Ítems 4 (pérdida de satisfacción), 21 (falta de interés en el sexo), 16 (problemas de sueño), 18 (falta de apetito), y 19 (pérdida de peso). Las puntuaciones en estos cinco ítems fueron sumadas para obtener una puntuación global en depresión endógena. Para evaluar la depresión por desesperanza, se seleccionaron aquellos ítems del BDI que resaltan los síntomas de desesperanza: Ítems 2 (desesperanza), 13 (dificultad para tomar decisiones), 15 (dificultad para trabajar), 16 (problemas de sueño), y 17 (cansancio). Las puntuaciones en estos cinco ítems del BDI fueron sumadas para obtener una puntuación global en depresión por desesperanza. Este conjunto de síntomas ha sido utilizado de forma satisfactoria en trabajos previos (Joiner, 2001). Hay que resaltar que el ítem 16 (problemas de sueño) se incluye en ambos tipos de depresión, ya que es posible que este síntoma se de en los dos casos (Haslam y Beck, 1994; Joiner, 2001). No obstante, este solapamiento funcionaría en contra de la hipótesis de que la regulación emocional estaría más relacionada con un conjunto que con otro, haciéndola más conservadora.

Resultados

En primer lugar, se calculó la matriz de intercorrelaciones entre las variables del estudio. Posteriormente, la correlación entre Reparación emocional y BDI depresión por desesperanza, fue comparada con la correlación entre Reparación y BDI depresión endógena, usando el procedimiento de Steiger (1980) para comparar coeficientes de correlación. Finalmente, cada correlación entre Reparación emocional y el conjunto de síntomas fue calculado controlando los síntomas del otro conjunto, consistente con las recomendaciones de Kendall and Ingram (1989) para construir un test riguroso (cf. Joiner, Katz, y Lew, 1997 para un análisis similar).

En la Tabla 1 se presentan las correlaciones, medias y desviaciones estandar para todas las variables. Cabe resaltar, que la correlación entre Regulación emocional y BDI depresión endógena fue estadísticamente significativa, pero menor que la correlación entre Regulación emocional y BDI depresión por desesperanza, también significativa.

Tabla 1
Intercorrelaciones y estadísticos descriptivos
para todas las variables

	1	2	3
1. Reparación	3.17 (0.52)	-.37*	-.24*
2. BDI Desesperanza	-.37*	2.06(2.01)	.52*
3. BDI Endogena	-.24*	.52*	2.38(2.14)
4. BDI Desesperanza Controlada por BDI Endogena	-.30*	--	--
5. BDI Endogena Desesperanza	-.05 (p=0.43)	--	--

Nota. $N = 250$. Medias, con desviaciones estandar en parentesis, han sido colocadas en la diagonal. BDI = Beck Depression Inventory.

* $p = .0001$

Como hemos resaltado, la correlación entre Regulación emocional y BDI depresión endógena fue menor que la correlación entre regulación emocional y BDI depresión por desesperanza. No obstante, ¿es la diferencia entre estas correlaciones estadísticamente significativa? Para responder a esta cuestión usamos un procedimiento estadístico para comparar la diferencia entre correlaciones dependientes (i.e., las que provienen de la misma muestra; Cohen y Cohen, 1983; Steiger, 1980). La correlación entre Regulación emocional y depresión endógena ($r=.20$) fue comparada con la correlación entre Regulación emocional y depresión por desesperanza ($r=.39$), siendo la diferencia entre las dos correlaciones significativa ($p<.01$; dos colas, $t=5.61$, $df=247$).

Por último, si calculamos de nuevo la correlación entre Regulación emocional y depresión por desesperanza, pero controlada por depresión endógena observamos que aunque disminuye, sigue siendo significativa ($r=-.30$; $p<.001$). No ocurre lo mismo si calculamos la correlación entre Regulación emocional y depresión endógena, controlada por depresión por desesperanza ya que observamos que la correlación es cercana a 0 y, por supuesto, no significativa ($r=-.05$; $p>.40$).

Discusión

El estudio que se ha presentado ha evaluado la validez de la distinción entre depresión endógena y no-endógena, analizando la relación existente entre la capacidad para regular las emociones, la depresión endógena y la depresión por desesperanza. La hipótesis principal suponía que los síntomas endógenos por su naturaleza no reactiva al ambiente se verían menos afectados por la capacidad para regular las emociones que los síntomas de la depresión por desesperanza. Los resultados encontrados apoyan esta predicción; la correlación entre la capacidad para regular las emociones y la depresión endógena fue menor en magnitud que la correlación entre la capacidad para regular las emociones y la depresión por desesperanza.

Estos resultados apoyan la validez del subtipo de depresión endógena versus por desesperanza y coinciden con la teoría de la depresión por desesperanza (Abramson et al., 1989) al considerar a un conjunto más reactivo que el otro, tomando como indicador de esa reactividad la capacidad de regulación emocional. Los resultados demuestran que el conjunto teóricamente más reactivo (depresión por desesperanza) estuvo más asociado con uno de los factores claves de la inteligencia emocional percibida como es la capacidad de regulación emocional que el conjunto teóricamente menos reactivo (depresión endógena). Estos resultados y los encontrados en estudios previos desde perspectivas neurobiológicas y clínicas (Parker et al., 1994), sustentan la idea del conjunto de síntomas de depresión endógena como un síndrome coherente e independiente y diferenciable de otros aspectos de la sintomatología depresiva.

Referencias bibliográficas

Abramson, L.Y., Metalsky, G.I., y Alloy, L.B. (1989). Hopelessness depression: a theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96, 358-372.

Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., y Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford.

Beck, A. T., y Steer, R. A. (1987). *Manual for the revised Beck Depression Inventory*. San Antonio, TX: Psychological Corporation.

Beck, A. T., Steer, R., y Garbin, M. (1988). Psychometric properties of the Beck Depression Inventory: 25 years of evaluation. *Clinical Psychology Review*, 8, 77-100.

Catanzaro, S.J. (1993). Mood regulation expectancies, anxiety sensitivity, and emotional distress. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 327-330.

Catanzaro, S.J., Wasch, H.H., Kirsch, I., y J. Mearns. (2000). Coping related expectancies and dispositions as prospective predictors of coping responses and systems. *Journal of Personality*, 68, 757-788.

Cohen J. y Cohen P. (1983). *Applied Multiple regression/Correlation Analysis for the Behavioral Sciences*. Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates.

Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2002). Relation of perceived emotional intelligence and health-related quality of life of middle-aged women. *Psychological Reports*, 91, 47-59.

Fernández-Berrocal, P., Alcaide, R., Domínguez, E., Fernández-McNally, C., Ramos, N. S., y

Ravira, M. (1998). Adaptación al castellano de la escala rasgo de metaconocimiento sobre estados emocionales de Salovey et al.: datos preliminares. *Libro de Actas del V Congreso de Evaluación Psicológica*, 1, 83-84.

Fernández-Berrocal, P., Ramos, N. y Extremera, N. (2001). Inteligencia Emocional, supresión crónica de pensamientos y ajuste psicológico. *Boletín de Psicología*, 70, 79-95.

Fernández-Berrocal, P., Ramos, N., y Orozco, F. (1999). La influencia de la inteligencia emocional en la sintomatología depresiva durante el embarazo. *Toko-Ginecología Práctica*, 59, 1-5.

Fernández-Berrocal, P., Salovey, P., Vera, A., Ramos, N., y Extremera, N. (2001) Cultura, inteligencia emocional percibida y ajuste emocional: un estudio preliminar. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 4, 1-15.

Gohm, C. y Clore, G. (2002) Four latent traits of emotional experience and their involvement in well-being, coping, and attributional style. *Cognition and Emotion*, 16 (4), 495-518.

Goldman, S. L., Kraemer, D. T., y Salovey, P. (1996). Beliefs about mood moderate the relationship of stress to illness and symptom reporting. *Journal of Psychosomatic Research*, 41, 115-128.

Haslam, N., y Beck, A. T. (1994). Subtyping major depression: A taxometric analysis. *Journal of Abnormal Psychology*, 103, 686-692.

Joiner, T. E., Jr., Katz, J., y Lew, A. (1997). Self-verification and depression among youth psychiatric inpatients. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 608-618.

Joiner, T.E., Jr. (2001). Negative attributional style, hopelessness depression, and endogenous depression. *Behaviour Research and Therapy*, 39, 139-149.

Kendall, P.C. y Ingram, R.E. (1989). Cognitive-behavioral perspectives: theory and research on depression and anxiety. In P.C. Kendall y D. Watson, *Anxiety and Depression: distinctive and overlapping features*. (pp.27-53). San Diego: Academic Press.

Leary, Dennis. (1996). The endogenous subtype and naturalistic course in depression. *Journal of Affective Disorders*, 41, 117-123.

- Lewinsohn, P., Zeiss, A.M., Zeiss, R.A., y Haller, R. (1977). Endogeneity and Reactivity as Orthogonal Dimensions in Depression. *Journal of Nervous and Mental Diseases*, 164, 327-332.
- Mayer, J. D. y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey y D. Sluyter (Eds). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books.
- Parker, G., Hadzi-Pavlovic, D., Wilhelm, K., y Hickie, I. (1994). Defining Melancholia: Properties of a Refined Sign-Based Measure. *British Journal of Psychiatry*, 164, 316-326.
- Salovey, P. (2001) Applied emotional intelligence: Regulating emotions to become healthy, wealthy, and wise. In J. Ciarrochi, J. P. Forgas, y J. D. Mayer (Eds.) *Emotional Intelligence and Everyday Life* (pp.168-184). New York: Psychology Press.
- 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. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, Disclosure, y Health* (pp. 125-151). Washington: American Psychological Association.
- Salovey, P., Woolery, A., Stroud, L., y Epel, E. (2002). Perceived emotional intelligence, stress reactivity and symptom reports: Furthers explorations using the Trait Meta-Mood Scale. *Psychology and Health*, 17, 611-627.
- Steiger, J.H. (1980). Tests for comparing elements of a correlation matrix. *Psychological Bulletin*, 87, 245-251.
- Vazquez, C. y Sanz, J. (1991). Fiabilidad y validez factorial de la versión española del inventario de depresión de Beck. *Barcelona: III Congreso de Evaluación Psicológica*.