



RELACIONES ENTRE INTELIGENCIA EMOCIONAL PERCIBIDA Y EMOCIONALIDAD NEGATIVA: ANSIEDAD, IRA Y TRISTEZA/DEPRESIÓN

J. M. Salguero Noguera e I. Iruarrizaga Díez

Universidad Complutense de Madrid

2006, 12(2-3), 207-221

Resumen: La investigación en torno al concepto de Inteligencia Emocional Percibida (IEP) supone en la actualidad un contexto idóneo para el estudio de las diferencias individuales en el metaconocimiento de los estados emocionales y su implicación en el bienestar físico y psicológico de las personas. El presente estudio investigó la relación entre la IEP, evaluada a través de la Trait Meta-Mood Scale –TMMS– (Salovey et al., 1995), y el rasgo de ansiedad (evaluado mediante el Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad –ISRA–, Miguel-Tobal y Cano-Vindel, 1986), el rasgo y expresión de ira (Inventario de la Expresión de la Ira Estado y Rasgo –STAXI-2, Miguel-Tobal et al., 2001) y el rasgo de tristeza/depresión (Cuestionario Tridimensional para la Depresión –CTD–, Jiménez y Miguel-Tobal, 2003), como indicadores del nivel de emocionalidad negativa. Los datos obtenidos extienden los resultados de investigaciones previas que muestran relaciones significativas entre los componentes de la IEP y el ajuste psicológico, y apuntan a la existencia de un perfil de IEP característico de las personas con mayor emocionalidad negativa.

Palabras Clave: Inteligencia Emocional Percibida, Trait Meta-Mood Scale, Ansiedad, Ira, Depresión, Emocionalidad negativa

Abstract: Currently, Perceived Emotional Intelligence (PEI) is an adequate fieldwork to study the individual differences on qualities of the reflective mood experiences and its influence on physical and psychological wellbeing. This study investigated the relationship between PEI, measured by the Trait Meta-Mood Scale (Salovey et al., 1995), and anxiety trait (measured by Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad –ISRA–, Miguel-Tobal y Cano-Vindel, 1986), trait of anger (Inventario de la Expresión de la Ira Estado y Rasgo –STAXI-2, Miguel-Tobal et al., 2001) and sadness/depression trait (Cuestionario Tridimensional para la Depresión –CTD–, Jiménez y Miguel-Tobal, 2003), as indicators of negative emotionality. The findings extend previous studies that show a significant association between PEI's factors and emotional adjustment, and indicate a characteristic profile of that persons with high negative emotionality

Key words: Perceived Emotional Intelligence, Trait Meta-Mood Scale, Anxiety, Anger, Depression, Negative emotionality

Title: *Relationship between Perceived Emotional Intelligence and negative emotionality: anxiety, anger and sadness/depression*

Introducción

En los últimos años, la psicología ha mostrado un especial interés por conocer los mecanismos que subyacen al procesamiento de la información emocional y a la relación entre los procesos cognitivos y emo-

cionales (Cano-Vindel y Fernández-Castro, 1999). Esta línea de trabajo se basa en la consideración de las emociones no sólo como mecanismos indispensables para la supervivencia del organismo (Darwin, 1859), sino también como procesos adaptativos capaces de motivar la conducta, ayudar a los procesos de memoria a almacenar y evaluar acontecimientos relevantes, focalizar la atención en un número limitado de opciones, favorecer la toma de decisiones o

* Dirigir la correspondencia a: Dr. J. M. Salguero Noguera, Dpto. de Psicología Básica II (Procesos Cognitivos). Facultad de Psicología. Universidad Complutense de Madrid (UCM), Campus de Somosaguas. 28223 Madrid
E-mail: jmsalguero@correo.cop.es

© Copyright 2006: de los Editores de *Ansiedad y Estrés*

influir en la determinación final de nuestro comportamiento (Baptista, 2003; Plutchik, 2003; Tooby y Cosmides, 1990).

Desde esta perspectiva, las emociones representan una fuente de información útil acerca de las relaciones que se establecen entre el individuo y su medio (Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai, 1995); el hecho de poseer determinadas habilidades para reflexionar acerca de esta información e integrarla en nuestro pensamiento puede suponer un requisito importante a la hora de manejar nuestras vidas y de favorecer una adecuada adaptación social y emocional. En la actualidad, la investigación en torno a la Inteligencia Emocional se presenta como un contexto idóneo para el estudio de las diferencias individuales en dichas habilidades y de su implicación en el bienestar físico y psicológico de las personas (Extremera, Durán y Rey, 2005; Extremera y Fernández-Berrocal, 2005).

Aunque son muchos los modelos teóricos que han tratado de aportar una explicación al concepto de Inteligencia Emocional (Mayer, Salovey y Caruso, 2000), la propuesta que más apoyo empírico ha recibido hasta la fecha es la teoría de IE de Mayer y Salovey (Extremera, 2003; Fernández-Berrocal y Ramos, 1999; Mayer, Caruso y Salovey, 1999; Salguero, Iruarrizaga y Fernández-Berrocal, 2004). Según estos autores, la IE se define como “la habilidad para percibir, valorar y expresar las emociones con exactitud; 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” (Mayer y Salovey, 1997).

Desde este enfoque, uno de los instrumentos más utilizado para el estudio de la IE es la Trait Meta-Mood Scale –TMMS- (Salovey et al., 1995), una medida del ras-

go de meta-conocimiento de los estados emocionales que recoge la creencia o percepción de cada persona acerca de su capacidad para atender, comprender o regular sus propias emociones y estados de ánimo, y que los investigadores han denominado Inteligencia Emocional Percibida (IEP) (Mayer et al., 2000; Salovey, Stroud, Woolery y Epel, 2002).

Un extenso cuerpo de investigación se ha centrado en examinar la capacidad predictiva de la IEP sobre diferentes variables implicadas en nuestra salud física y psicológica (para una revisión ver Extremera y Fernández-Berrocal, 2005). De todas ellas, la emocionalidad negativa ha recibido una especial atención apareciendo diferentes trabajos que analizan la relación entre la IEP e indicadores de emocionalidad negativa, entre ellos, el rasgo de ansiedad, ira y depresión.

IEP y depresión

Uno de los primeros trabajos en este sentido analizó la relación existente entre la IEP y el nivel de sintomatología depresiva, satisfacción vital percibida y orientación hacia las metas de un grupo de personas con edades comprendidas entre los 18 y los 60 años (Martínez Pons, 1997). Los resultados de este estudio mostraron cómo la IE se relacionó de forma positiva con una mayor satisfacción vital y dominio de tareas (subescala perteneciente a la orientación a metas) y de forma negativa con la sintomatología depresiva. Además, la ausencia de sintomatología depresiva quedaba explicada por la presencia de alta satisfacción con la vida, mientras que ésta se explicaba a su vez a través de una mayor IE y un mayor dominio de tareas. Según el autor, la influencia de la IE sobre la depresión se establecería de forma indirecta, mediada por el efecto de la satisfacción vital, mientras que el efecto de la IE sobre la satisfacción vital

sería doble, un efecto directo, propio de la IE, y un efecto indirecto a través de la influencia positiva de la IE sobre el dominio de tareas.

En esta línea, Fernández-Berrocal, Ramos y Orozco (1999) examinaron el papel de la IE en la sintomatología depresiva de un grupo de mujeres que se encontraban en el período inicial de embarazo. Los resultados mostraron relaciones negativas y significativas entre los factores de IE, Claridad y Reparación emocional, y el nivel de depresión (evaluado a través del BDI); además, después de diferenciar a las gestantes en función de sus puntuaciones en el BDI, estado normal o estado depresivo, aquellas que se encontraban en un estado normal se diferenciaban de las deprimidas por la presencia de una menor Atención emocional y una mayor Claridad y Reparación de sus emociones.

Estos resultados han sido corroborados en diferentes estudios (Davies, Stankov y Roberts, 1998; Fernandez-Berrocal, Salovey, Vera, Extremera y Ramos, 2005; Salovey et al., 2002), en concreto, Rodríguez y Romero (2003) analizaron el papel de la IEP como factor protector de la depresión encontrando una asociación negativa de la Claridad y la Reparación emocional con el nivel de depresión, y positiva entre el nivel de Atención emocional y la puntuación en neuroticismo. Según los autores, mientras que altos niveles de Claridad y Reparación pueden influir de forma negativa en la presencia de depresión, una alta Atención emocional, acompañado de baja Claridad y Reparación, mostraría el efecto contrario.

IEP y ansiedad

Otros estudios han examinado la relación entre IEP y ajuste emocional incluyendo, como indicador de emocionalidad negativa, el nivel de ansiedad. En este sentido, Gohm y Clore (2002) encontraron correlaciones

negativas entre las puntuaciones en la TMMS y el nivel de ansiedad general y ansiedad social de una muestra de adolescentes; asimismo, una mayor IEP se asoció con mayor felicidad percibida, mayor afecto positivo, mayor satisfacción vital, mayor autoestima, así como con un estilo atribucional adaptativo. Salovey et al. (2002), tratando de analizar la influencia de la IEP en diferentes áreas del funcionamiento psicológico e interpersonal de una muestra de estudiantes universitarios, mostraron la existencia de relaciones negativas entre la Claridad y la Reparación emocional de éstos y su nivel de ansiedad social, el autoinforme de síntomas físicos y somáticos, depresión, empatía y satisfacción interpersonal. En esta línea, Latorre y Montañés (2004) examinaron la relación entre el rasgo de ansiedad, la IEP y diferentes indicadores de salud de una muestra de adolescentes españoles. Los resultados mostraron cómo los niveles de Claridad y Reparación emocional se relacionaron negativamente con el rasgo de ansiedad y el informe de síntomas físicos, y de forma positiva con su percepción de salud (tanto física como psicológica), si bien ninguno de los factores de la IEP se relacionó de forma significativa con la presencia de hábitos positivos para la salud o con el consumo de sustancias. Según concluyen los autores, aunque los datos no muestran una relación directa entre la IEP y la presencia de conductas saludables, es posible que exista una relación indirecta mediada por la percepción de salud, la cual se relaciona con ambas.

IEP e ira

Uno de los pocos trabajos realizados hasta la fecha que analizó la relación entre la TMMS y diferentes aspectos relacionados con la ira (Sukhodolsky, Golub y Cromwell, 2001), mostró cómo la capacidad para discriminar nuestras emociones (Claridad

emocional) y reparar los estados de ánimo (Reparación emocional) correlacionaba de forma significativa y negativa con la presencia de pensamientos rumiativos provocados por una situación de enfado, pensamientos de venganza, recuerdos relacionados con la experiencia de enfado, así como con la tendencia a reflexionar acerca de las causas y consecuencias que dieron lugar al episodio de enfado.

Los resultados obtenidos en estos y otros estudios (Fernández-Berrocal, Alcaide y Ramos, 1999; Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos, en revisión; Ghorbani, Bing, Watson, Davison y Mack, 2002) presentan a la IEP (evaluada mediante la TMMS) como una variable a considerar en la explicación del ajuste emocional de las personas. El propósito del presente trabajo es seguir ahondando en esta cuestión explorando la relación existente entre las diferentes dimensiones de la IEP y el rasgo de ansiedad, ira y tristeza/depresión. Asimismo, examinaremos el perfil de IEP propio de las personas con mayor emocionalidad negativa hipotetizando que aquellas que presenten mayores niveles de ansiedad, ira y depresión mostrarán igualmente una mayor Atención emocional y menor Claridad y Reparación de sus emociones. Por último, analizaremos la capacidad predictiva de estas dimensiones en la explicación de la emocionalidad negativa.

Método

Participantes

Participaron en el estudio un total de 144 personas (84% de mujeres y 16% de hombres) con una media de edad de 28,74 años (desviación típica = 11,48) y un rango de edad de 18 a 60 años.

Instrumentos

Para evaluar la IEP se ha utilizado la prueba *Trait Meta-Mood Scale -24-TMMS-24* (Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos, 2004). Se trata de una adaptación al castellano de la *Trait Meta-Mood Scale* (TMMS) elaborada por Salovey et al. (1995). Esta escala evalúa el rasgo de meta-conocimiento de los estados emocionales a través de 24 ítems distribuidos en tres subfactores (8 ítems por factor): Atención emocional, grado en que cada sujeto piensa acerca de sus sentimientos; Claridad emocional, habilidad para comprender nuestros propios estados de humor; y Reparación emocional, capacidad para interrumpir los estados emocionales negativos y mantener los positivos. El coeficiente de fiabilidad fue de $\alpha = 0.90$ para atención, $\alpha = 0.90$ para claridad, y $\alpha = 0.86$ para reparación (Fernández-Berrocal et al., 2004).

Para evaluar la emocionalidad negativa se utilizaron tres instrumentos diferentes, cada uno de ellos basado en una emoción: ansiedad, ira y tristeza/depresión.

Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad, en su formato abreviado, *ISRA-B* (Miguel-Tobal y Cano-Vindel, sin publicar). Esta prueba permite obtener una puntuación del *Rasgo de ansiedad* del sujeto así como un perfil de reactividad en el triple sistema de respuesta (ansiedad a nivel *Cognitivo, Fisiológico y Motor*). Igualmente, ofrece una puntuación del nivel de ansiedad ante cuatro áreas situacionales diferentes: FI- *Ansiedad de evaluación*, que incluye situaciones que implican evaluación y asunción de responsabilidades; FII- *Ansiedad ante situaciones interpersonales y de interacción social*; FIII- *Ansiedad ante situaciones fóbicas*; y FIV- *Ansiedad ante situaciones de la vida cotidiana*; así como una puntuación *Total de Situaciones* y una puntuación total de la prueba, *Total ISRA-B*. En estudios preliminares, la prueba ha mostrado buenas propiedades psicométri-

cas, la consistencia interna de las escalas osciló entre $\alpha = 0.66$ y 0.89 en cuanto a las respuestas de ansiedad, y $\alpha = 0.59$ y 0.89 en las situaciones de ansiedad, siendo $\alpha = 0.92$ en la puntuación total de la prueba; además, presenta una adecuada fiabilidad test-retest ($\alpha = 0.73$ en el total de respuestas, $\alpha = 0.78$ en el total de situaciones, y $\alpha = 0.78$ en el total ISRA-B) y altas correlaciones con su predecesora (Miguel-Tobal y Cano-Vindel, sin publicar), el Inventario de Situaciones y Respuesta de ansiedad – ISRA- (Miguel-Tobal y Cano Vindel, 1986).

Cuestionario Tridimensional para la Depresión (CTD) (Jiménez y Miguel-Tobal, 2003). Esta prueba evalúa el nivel de tristeza/depresión a través de sus tres sistemas de respuesta, *cognitivo, fisiológico y motor/expresivo*, permitiendo obtener un perfil de la respuesta de tristeza/depresión de cada persona. Incluye igualmente una puntuación de la *Tendencia suicida* de los sujetos así como una puntuación total, *Total CTD*, suma de las cuatro escalas que conforman la prueba. Los análisis psicométricos realizados muestran una alta fiabilidad, tanto test-retest (las correlaciones tras 6 semanas oscilaron entre 0.63 y 0.85) como en su consistencia interna (ya sea con población normal, $\alpha = 0.77$ y 0.92 ; población clínica, $\alpha = 0.78$ y 0.81 ; o con ambas muestras conjuntas, $\alpha = 0.88$ y 0.96), además de una adecuada validez convergente, alta capacidad para distinguir entre poblaciones clínicas y control (así como una baremación para cada población) y una sólida estructura factorial (para una revisión ver Jiménez y Miguel-Tobal, 2003).

Inventario de Expresión de la Ira Estado-Rasgo, STAXI-2 (Miguel-Tobal, Casado, Cano-Vindel y Spielberger, 2001), versión española de la prueba State-Trait Anger Expresión Inventory, STAXI-2 (Spielberger, 1988, 1991). Este inventario

nos permite obtener una medida del *Rasgo de Ira* a través de dos subescalas, *Temperamento de ira* (disposición a experimentar ira sin provocación externa) y *Reacción de Ira* (frecuencia con la que se experimentan sentimientos de ira en situaciones que implican frustración o evaluación negativa), así como del *Índice de Expresión de Ira*, a través de cuatro subescalas: *Expresión Externa de la Ira*, mide la frecuencia con la que los sentimientos de ira son expresados verbalmente o mediante conductas agresivas; *Expresión Interna de la Ira*, evalúa la frecuencia con que los sentimientos de ira son experimentados pero no expresados; *Control Externo de la Ira*, mide la frecuencia con la que la persona controla la expresión de los sentimientos de ira; *Control Interno de la Ira*, frecuencia con que se intentan controlar los sentimientos de ira mediante el sosiego y la moderación de las situaciones. En cuanto a las propiedades psicométricas de la prueba, diferentes estudios han mostrado una alta correlación test-retest, con un intervalo de 2 meses, tanto en el Rasgo de ira ($\alpha = 0.71$) como en las escalas de Expresión ($\alpha = 0.59$ y 0.61). Igualmente, los resultados encontrados en todas las escalas y subescalas del STAXI-2 indican una buena consistencia interna, con valores que oscilan entre 0.82 , en el Rasgo de ira, y 0.69 y 0.67 en la Expresión de ira (Miguel-Tobal et al., 2001).

Estos cuestionarios fueron completados de forma voluntaria garantizándose en todo momento la confidencialidad y anonimato de los datos y explicitando que los mismos serían utilizados únicamente a nivel estadístico. La aplicación de las pruebas tuvo una duración aproximada de 35 minutos, aunque no existía tiempo límite para completarla, en una única sesión y por grupos que no excedían de 35 personas.

Resultados

Relaciones entre IEP y Ansiedad

En la tabla 1 se muestran los estadísticos descriptivos junto a la matriz de intercorrelaciones de las pruebas TMMS e ISRA-B. Como podemos observar, los factores de la IEP muestran relaciones significativas con las diferentes respuestas y situaciones de ansiedad. En concreto, Atención emocional presenta un patrón de correlaciones positivas y significativas con las puntuaciones de ansiedad en sus tres sistemas de respuesta, principalmente con Ansiedad Cognitiva ($r= 0.39$, $p= .000$), con el Rasgo de Ansiedad ($r= 0.39$, $p= .000$), así como con las diferentes áreas situacionales, principalmente con Ansiedad Cotidiana ($r= 0.40$, $p= .000$). Igualmente, aparecen relaciones significativas con el Total de Situaciones ($r= 0.39$, $p= .000$) y con el Total ISRA-B ($r= 0.42$, $p= .000$).

Por otra parte, Claridad y Reparación emocional muestran un patrón de relaciones opuesto, esto es, relaciones negativas con las diferentes respuestas y situaciones de ansiedad. De forma específica, Claridad emocional correlaciona significativamente con Ansiedad Cognitiva ($r= -0.32$, $p= .000$), Ansiedad Motora ($r= -0.16$, $p= .05$), el Rasgo de Ansiedad ($r= -0.23$, $p= .004$), Ansiedad de Evaluación ($r= -0.18$, $p= .031$), Ansiedad Interpersonal ($r= -0.19$, $p= .020$), el Total de Situaciones ($r= -0.19$, $p= .018$) y el Total ISRA-B ($r= -0.23$, $p= .006$); por su parte, Reparación emocional muestra relaciones significativas con todos los factores a excepción de Ansiedad Fóbica (si bien la tendencia es igualmente negativa), siendo estas relaciones más pronunciadas en el caso de Ansiedad Cognitiva ($r= -0.36$, $p= .000$), Rasgo de Ansiedad ($r= -0.33$,

$p= .000$), el Total de Situaciones ($r= -0.32$, $p= .000$) y el Total ISRA-B ($r= -0.34$, $p= .000$).

Relaciones entre IEP e Ira

En la tabla 2 se muestran los estadísticos descriptivos y correlaciones de las pruebas TMMS y STAXI-2. En cuanto al rasgo de ira, los datos revelan relaciones positivas y significativas para Atención emocional ($r= 0.37$, $p= .000$), principalmente en la subescala de Reacción de Ira ($r= 0.41$, $p= .000$), invirtiéndose esta relación para Reparación, que muestra relaciones negativas con el Rasgo de Ira ($r= -0.26$, $p= 0.001$) y con Reacción de Ira ($r= -0.28$, $p= .001$); en este caso, Claridad emocional no muestra relaciones significativas. En lo que respecta a la Expresión de ira, encontramos una relación positiva y significativa entre el nivel de Atención emocional y el Índice de Expresión de Ira ($r= 0.31$, $p= .000$), principalmente en el caso de Expresión de Ira Interna ($r= 0.26$, $p= 0.001$) y Externa ($r= 0.30$, $p= .000$). En lo que respecta a la Claridad emocional, ésta se relaciona inversamente con el Índice de Expresión de Ira ($r= -0.23$, $p= .005$), mostrando correlaciones negativas con la Expresión Interna de Ira ($r= -0.25$, $p= .002$) y positivas con el Control Interno ($r= 0.24$, $p= .003$). Por último, resultados similares aunque más pronunciados aparecen en el caso de la Reparación emocional, que muestra relaciones negativas y significativas con el Índice de Expresión de Ira ($r= -0.48$, $p= .000$) y la Expresión Externa de Ira ($r= -0.17$, $p= .037$) y positivas tanto con Control Externo ($r= 0.29$, $p= .000$) como con Control Interno ($r= 0.50$, $p= .000$).

Tabla 1. Estadísticos descriptivos y correlaciones entre la TMMS y ISRA-B

	M	S.D.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1. Atención emocional	26,11	6,03	--												
2. Claridad emocional	23,46	6,17	,06	--											
3. Reparación emocional	24,29	6,49	-,06	,46**	--										
4. Ansiedad Cognitiva	13,22	5,45	,39**	-,32**	-,36**	--									
5. Ansiedad Fisiológica	9,58	7,12	,32**	-,15	-,24**	,64**	--								
6. Ansiedad Motora	9,85	4,53	,34**	-,16*	-,29**	,59**	,65**	--							
7. Rasgo de Ansiedad	32,65	14,90	,39**	-,23**	-,33**	,85**	,91**	,83**	--						
8. Ansiedad de Evaluación	16,29	5,25	,32**	-,18*	-,30**	,62**	,54**	,51**	,64**	--					
9. Ansiedad Interpersonal	4,69	2,97	,21**	-,19*	-,33**	,56**	,52**	,50**	,60**	,59**	--				
10. Ansiedad Fóbica	5,65	3,73	,21**	-,12	-,08	,41**	,52**	,28**	,50**	,42**	,44**	--			
11. Ansiedad Cotidiana	4,29	2,59	,40**	-,06	-,29**	,62**	,65**	,53**	,69**	,59**	,57**	,42**	--		
12. Total Situaciones	34,64	12,59	,39**	-,19*	-,32**	,70**	,67**	,57**	,75**	,86**	,81**	,69**	,75**	--	
13. Total ISRA-B	67,40	25,78	,42**	-,23**	-,34**	,83**	,85**	,76**	,94**	,80**	,74**	,63**	,77**	,92**	--

** p ≥ 0,01

* p ≥ 0,05

Tabla 2. Relaciones entre IEP y rasgo y expresión de ira.

	M	S.D.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. Atención emocional	26,11	6,03	--										
2. Claridad emocional	23,46	6,17	,06	--									
3. Reparación emocional	24,29	6,49	-,06	,46**	--								
4. Temperamento de Ira	8,01	2,74	,18*	,11	-,14	--							
5. Reacción de Ira	11,27	2,78	,41**	-,09	-,28**	,31**	--						
6. Rasgo de Ira	19,29	4,47	,37**	,01	-,26**	,80**	,81**	--					
7. Expresión Externa	11,45	3,11	,30**	-,00	-,17*	,57**	,37**	,58**	--				
8. Expresión Interna	12,10	3,43	,26**	-,25**	-,10	,03	,35**	,24**	,00	--			
9. Control Externo	15,56	4,17	-,15	,05	,29**	-,48**	-,15	-,39**	-,47**	,28**	--		
10. Control Interno	13,00	4,05	-,02	,24**	,50**	-,17*	-,09	-,16*	-,15	,10	,38**	--	
11. Índice de Expresión de Ira	31,15	8,74	,31**	-,23**	-,48**	,53**	,37**	,56**	,67**	,20*	-,71**	-,66**	--

** $p \geq 0.01$ * $p \geq 0.05$

Tabla 4. Relaciones entre IEP y tristeza/depresión

	M	S.D.	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Atención emocional	26,11	6,03	--							
2. Claridad emocional	23,46	6,17	,067	--						
3. Reparación emocional	24,29	6,49	-,067	,466**	--					
4. Tristeza Cognitiva	11,74	8,01	,449**	-,279**	-,432**	--				
5. Tristeza fisiológica	9,03	6,71	,251**	-,154	-,238**	,653**	--			
6. Tristeza motora	6,35	4,79	,216**	-,108	-,157	,548**	,519**	--		
7. Tendencia suicida	2,76	3,54	,458**	-,223**	-,339**	,687**	,503**	,512**	--	
8. Total CTD	30,10	19,29	,405**	-,235**	-,366**	,900**	,847**	,754**	,770**	--

** $p \geq 0.01$ * $p \geq 0.05$ *Relaciones entre IEP y Tristeza/depresión*

La tabla 3 muestra la matriz de correlaciones entre las pruebas TMMS y CTD así como los estadísticos descriptivos (media y desviación típica). De forma similar a los resultados obtenidos con el nivel de ansiedad y de ira, las distintas dimensiones de la

IEP muestran un patrón de relaciones diferente con el nivel de tristeza/depresión. De un lado, Atención emocional correlaciona positiva y significativamente con el nivel de Tristeza Cognitiva ($r= 0.44$, $p=.000$), Tristeza Fisiológica ($r= 0.25$, $p=.002$), Tendencia Suicida ($r= 0.45$, $p=.000$) y con

el Total CTD ($r= 0.40$, $p=.000$), de otro lado, Claridad y Reparación emocional correlacionan de forma negativa con todos los factores del CTD, alcanzando significación estadística con Tristeza Cognitiva ($r= -0.27$, $p=.001$), Tendencia Suicida ($r= -0.22$, $p=.002$) y el Total CTD ($r= -0.23$, $p=.005$), en el caso de Claridad Emocional, y con Tristeza Cognitiva ($r= -0.43$, $p=.000$), Tristeza Fisiológica ($r= -0.23$, $p=.004$), Tendencia Suicida ($r= -0.33$, $p=.000$) y en el Total CTD ($r= -0.36$, $p=.000$) en el caso de Reparación emocional.

Análisis de regresión múltiple

De cara a analizar la capacidad predictiva de las dimensiones de la IEP en la explicación de la emocionalidad negativa, llevamos a cabo diferentes análisis de regresión múltiple stepwise sobre las variables indicadoras de desajuste emocional: el rasgo de ansiedad, ira y tristeza/depresión. Para controlar el efecto del sexo y la edad, ambas variables fueron introducidas como covariables en el primer paso del análisis.

Tabla 5. Análisis de regresión stepwise sobre las diferentes variables criterio.

	%R ²	F	P	β	P
VD: Rasgo de Ansiedad	26.3%	17.64	.037		
1. Atención				.40	.000
2. Reparación				-.22	.006
3. Claridad				-.17	.037
VD: Rasgo de Ira	22%	14.25	.031		
1. Atención				.39	.000
2. Reparación				-.26	.001
3. Edad				.36	.031
VD: Índice de Expresión de la ira	30.4%	31.76	.000		
1. Reparación				-.46	.000
2. Atención				.28	.000
VD: Tristeza/depresión	26.6%	26,18			.000
1. Atención				.38	.000
2. Reparación				-.33	.000

Como podemos observar en la tabla 4, los datos obtenidos corroboran los resultados anteriores y añaden evidencia sobre la capacidad predictiva de la IEP. En concreto, introduciendo el *rasgo de ansiedad* como variable dependiente, las tres dimensiones de la TMMS aparecen como predictores significativos, predictor positivo en el caso de la atención ($\beta=.40$, $p=.000$) y negativo para reparación ($\beta= -.22$, $p=.006$) y

claridad ($\beta= -.17$, $p=.037$), llegando a explicar el 26.3% de la varianza total del rasgo de ansiedad ($F=17.64$, $p=.037$). Cuando se introduce el *rasgo de ira* como variable dependiente, la ecuación resultante muestra resultados significativos para las dimensiones de atención emocional ($\beta=.39$, $p=.000$) y la covariable edad ($\beta=.36$, $p=.031$) como predictores positivos, y reparación emocional ($\beta= -.26$, $p=.001$) como predictor nega-

tivo. En este caso, las dimensiones de la IEP y la covariable edad consiguen explicar el 22% de la varianza del rasgo de ira ($F=14.25$, $p=.031$).

Con respecto al *índice de expresión de la ira*, se obtuvieron resultados significativos para dos de las tres dimensiones de la IEP, reparación ($\beta= .46$, $p=.000$) y atención ($\beta= -.28$, $p=.000$). La varianza explicada en este caso alcanzó un 30.4% ($F=31.76$, $p=.000$). Así, las personas con altos niveles de atención emocional y baja reparación de sus estados de ánimo muestran igualmente una mayor tendencia a experimentar intensos sentimientos de ira y cierta dificultad para el control de los mismos. Por último, cuando se introdujo el nivel total de tristeza/depresión como variable dependiente del modelo, nuevamente atención ($\beta= .38$, $p=.000$) y reparación ($\beta= -.33$, $p=.000$) se muestran como predictores significativos explicando un 26.6% de su varianza ($F=26.18$, $p=.000$).

Discusión y Conclusiones

Los resultados obtenidos en el presente estudio muestran relaciones significativas entre las diferentes dimensiones de la IEP y la emocionalidad negativa y apuntan a la existencia de un perfil de IEP característico de los sujetos con un mayor rasgo de ansiedad, ira y tristeza/depresión.

Los análisis correlacionales indican cómo la tendencia a atender a las emociones se ha relacionado de forma positiva y significativa con un mayor rasgo de ansiedad, un mayor rasgo y expresión de ira y mayores niveles de tristeza/depresión. Así, aquellas personas que afirman atender de forma constante a sus emociones informan igualmente de mayores niveles de ansiedad, tanto en el triple sistema de respuesta (cognitivo, fisiológico y motor) como en situa-

ciones de evaluación, interpersonales, fóbicas y de la vida cotidiana, de una mayor tendencia a reaccionar con ira ante situaciones que suponen frustración o injusticia, así como de una inadecuada expresión de sus sentimientos de ira, basada en la tendencia a utilizar verbalizaciones y conductas agresivas y a rumiar acerca de dichos sentimientos. Igualmente, la atención a las emociones se ha mostrado relacionada con una mayor presencia de tristeza en sus tres sistemas de respuesta y mayor tendencia suicida.

Estos datos corroboran los resultados de diferentes estudios que han puesto de manifiesto la existencia de una relación negativa entre la atención a las emociones y el ajuste psicológico (Extremera y Fernández-Berrocal, 2002; Goldman, Kraemer y Salovey, 1996; Salovey, Bedell, Detweiler y Mayer, 1999; Salovey et al., 1995). De este modo, es posible que una constante atención a nuestras emociones y estados de ánimo, si no se acompaña de la adecuada comprensión y regulación de las mismas, facilite la puesta en marcha de un proceso rumiativo dirigido a averiguar el por qué de tales emociones, cuáles son sus causas, sus consecuencias o cómo es la reacción emocional, que puede dar lugar a la intensificación y el mantenimiento de dicho estado emocional (Extremera y Fernández-Berrocal, 2005). Por otra parte, cabe pensar que un nivel excesivamente bajo de atención a las emociones no permitirá el acceso a la información que éstas nos proporcionan, perjudicando así la comprensión y regulación de las mismas. En este sentido, es posible que entre el nivel de atención emocional y el de ajuste emocional se establezca una relación de U invertida, es decir, mientras que niveles muy altos o muy bajos de atención emocional darían lugar a una mayor emocionalidad negativa, niveles

moderados asegurarían un adecuado ajuste emocional.

En lo que respecta al componente de Claridad emocional, éste se ha relacionado de forma negativa y significativa con el rasgo de ansiedad, tanto ansiedad cognitiva como fisiológica, y con el nivel de ansiedad ante situaciones de evaluación e interpersonales. Una mayor claridad se ha relacionado igualmente con menor rasgo de ira, menor tendencia a reaccionar con ira, y una expresión de ira basada en un mayor control interno y una menor expresión interna. Asimismo, las personas que afirman poder percibir de forma clara sus emociones manifiestan menos síntomas de tristeza/depresión, principalmente a nivel cognitivo, y una menor tendencia suicida. Las personas con una alta claridad emocional no sólo tienen la creencia de saber si su estado de ánimo es positivo o negativo, sino que se perciben como más capaces de comprender qué emociones están experimentando, cómo se manifiestan tales emociones o cuáles son sus causas y consecuencias. El hecho de poseer esta información sobre nuestras emociones nos permite reflexionar acerca de las mismas y tomar decisiones en base a ellas, reduciendo así la intensidad emocional y facilitando su posterior regulación.

Por último, la reparación de las emociones, entendida como la creencia de poder interrumpir las emociones negativas y prolongar las positivas, se ha relacionado con una menor frecuencia de síntomas de ansiedad en todos sus niveles de respuesta, un menor rasgo de ansiedad, así como con menor ansiedad ante situaciones de evaluación, interpersonales y de la vida cotidiana; igualmente, aquellas personas que se perciben a sí mismas capaces de regular sus emociones muestran una menor tristeza/depresión (cognitiva, fisiológica) y tendencia suicida, menor rasgo de ira y ten-

dencia a la reacción de ira ante situaciones que implican frustración, así como una expresión de la ira basada menos en conductas y verbalizaciones agresivas y más en el control (tanto externo como interno) de los propios sentimientos. Parece, por tanto, que el hecho de percibirnos como más capaces de manejar nuestros propios estados emocionales nos asegura un mejor ajuste emocional entendido como menor presencia de síntomas de ansiedad, ira o tristeza/depresión.

Los análisis de regresión confirman los resultados obtenidos y añaden evidencia acerca de la capacidad predictiva de la IEP en la explicación de la emocionalidad negativa. La dimensión de atención emocional se ha mostrado como predictor significativo del rasgo de ansiedad, del rasgo y expresión de la ira así como del nivel de tristeza/depresión, corroborando su influencia positiva sobre la emocionalidad negativa y presentándose como una variable perjudicial para nuestro ajuste emocional.

En cuanto a la dimensión de claridad, ésta sólo se ha mostrado como predictor significativo en la explicación del rasgo de ansiedad. En este sentido, es posible que a la hora de explicar tanto el rasgo y expresión de ira como el rasgo de tristeza/depresión la influencia de la claridad emocional quede mediada por nuestra capacidad para reparar las emociones, mientras que en la explicación del rasgo de ansiedad la claridad posea un valor predictivo independiente. Así, la habilidad para comprender el por qué de nuestras emociones no influirá sobre nuestros estados emocionales de ira o tristeza si no se acompaña de una adecuada reparación emocional, mientras que dicha habilidad si funcionará como una variable protectora de la ansiedad independientemente de la habilidad para reparar las emociones. Sin duda, será intere-

sante analizar en futuras investigaciones la forma en que las diferentes dimensiones de la IEP interaccionan entre sí a la hora de explicar el ajuste emocional así como de dar cuenta de las diferencias existentes en el procesamiento de los estados emocionales de ira, tristeza y ansiedad.

Por último, la dimensión de reparación emocional sí se ha mostrado como predictor negativo de todos los indicadores de emocionalidad negativa, esto es, del rasgo de ansiedad, del rasgo y expresión de la ira, y del rasgo de tristeza/depresión. Estos resultados corroboran los análisis de correlaciones y señalan a la reparación emocional como la dimensión de la IEP más relacionada con el ajuste emocional.

Por tanto, y de acuerdo con nuestra hipótesis inicial, aquellas personas con mayor emocionalidad negativa, entendida como una mayor manifestación de ansiedad, ira y tristeza/depresión, se caracterizan por un perfil de IEP compuesto por altos niveles de atención a sus sentimientos y bajos niveles de claridad y reparación emocional. Estos datos son consistentes con investigaciones previas (Extremera y Fernández-Berrocal, 2005; Fernández-Berrocal, Ramos y Extremera, 2001) y ponen de manifiesto la relevancia de la IEP como una variable implicada en la explicación del ajuste emocional. No obstante, es necesario tener en cuenta algunas limitaciones de nuestro estudio que posteriores investigaciones deberían contemplar.

En primer lugar, los resultados obtenidos no permiten obtener conclusiones acer-

ca de la causalidad existente entre las variables estudiadas, aunque es coherente pensar que las personas con peor IEP mostrarán más emocionalidad negativa, el habernos basado en un estudio de carácter correlacional no nos permite deducir una relación causa-efecto, será necesario para ello desarrollar estudios longitudinales o de carácter experimental que permitan ahondar en esta cuestión. Por otra parte, nuestro estudio se ha basado en medidas de autoinforme para evaluar tanto la IE como la emocionalidad negativa, en este sentido, sería interesante corroborar los resultados obtenidos utilizando medidas de ejecución de la IE o incluyendo criterios conductuales más objetivos como estimadores del desajuste emocional (número de visitas al médico, número de bajas laborales, toma de medicamentos, etc.).

A pesar de las limitaciones expuestas, los resultados del presente trabajo añaden evidencia acerca de la implicación que las habilidades emocionales recogidas en la IE poseen la hora de comprender las diferencias individuales en el bienestar emocional. En este sentido, cabe señalar el uso de medidas aplicadas de intervención dirigidas a fomentar las habilidades emocionales de la IEP como estrategia para reducir la emocionalidad negativa y, por tanto, mejorar el ajuste emocional de las personas.

Artículo recibido: 08-11-2006

aceptado: 15-11-2006

Referencias bibliográficas

- Baptista, A. (2003). Teoría de la selección natural, psicología evolucionista y emociones. *Ansiedad y estrés*, 9 (2-3), 145-173.
- Cano Vindel, A. y Fernández-Castro, J. (1999). Procesos cognitivos y emoción. Presentación del monográfico. *Ansiedad y estrés*, 5 (2-3), 127-128.

- Darwin, C. (1859). *The origin of species by means of natural selection*. Nueva York: Collier.
- Davies, M., Stankov, L. y Roberts, R. D. (1998). Emotional intelligence: In search of an elusive construct. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(4), 989-1015.
- Extremera, N. (2003). *El modelo de inteligencia emocional de Mayer y Salovey y su validez predictiva en muestras españolas*. Facultad de Psicología de la Universidad de Málaga.
- Extremera, N., Duran, A. y Rey, L. (2005). La inteligencia emocional percibida y su influencia sobre la satisfacción vital, la felicidad subjetiva y el engagement en trabajadores de centros para personas con discapacidad intelectual. *Ansiedad y Estrés*, 11(1), 63-73.
- 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(1), 47-59.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2005). Inteligencia emocional y diferencias individuales en el meta-conocimiento de los estados emocionales: una revisión de los estudios con el Trait Meta-Mood Scale. *Ansiedad y Estrés*, 11, 101-122
- Fernández-Berrocal, P., Alcaide R., y Ramos, N. (1999a). The influence of emotional intelligence on the emotional adjustment in highschool students. *Bulletin of Kharkov State University N439 "Personality and Transformacional Process in the Society. Psychological and Pedagogical Problems of the Modern Education*, 1-2(119,123).
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos Díaz, N. (en revisión). Perceived emotional intelligence, psychological adjustment and academic performance in high school students.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004). Validity and reliability of spanish modified version of the trait meta-mood scale. *Psychological Reports*, 94, 47-59.
- Fernández-Berrocal, P. y Ramos, N. (1999). Investigaciones empíricas en el ámbito de la inteligencia emocional. *Ansiedad y estrés*, 5(2-3), 247-260.
- 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. (1999b). La influencia de la inteligencia emocional en la sintomatología depresiva durante el embarazo. *Toko-Ginecología Práctica*, 59, 1-5.
- Fernandez-Berrocal, P., Salovey, P., Vera, A., Extremera, N. y Ramos, N. (2005). Cultural influences on the relation between perceived emotional intelligence and depression. *International Review of Social Psychology*, 18(1-2), 91-107.
- Ghorbani, N., Bing, M. N., Watson, P. J., Davison, H. K. y Mack, D. A. (2002). Self-reported emotional intelligence: Construct similarity and functional dissimilarity of higher-order processing in iran and the united states. *International Journal of Psychology*, 37(5), 297-308.
- Gohm, C. L. y Clore, G. L. (2002). Four talent traits of emoitonal experience and their involvement in attributional style, coping and well-being. *Cognition and Emotion*, 16, 495-518.
- Goldman, S. L., Kraemer, D. T. y Salovey, P. (1996). Beliefs about mood moderate the relationships of stress to illness and symptom reporting. *Journal of Psychosomatic Research*, 41, 128-155.
- Jiménez, G. I. y Miguel-Tobal, J. J. (2003). El cuestionario tridimensional para la depresión (ctd): Un nuevo instrumento para medir la tristeza/depresión. *Ansiedad y estrés*, 9(1), 17-34.
- Latorre, J. M. y Montañés, J. (2004). Ansiedad, inteligencia emocional y salud en la adolescencia. *Ansiedad y estrés*, 10 (1), 111-125.
- Martinez-Pons, M. (1997). The relation of emotional intelligence with selected areas of personal functioning. *Imagination, Cognition and Personality*, 17(1), 3-13.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R. y Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27(4), 267-298.
- Mayer, J. D. y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. S. y. D. Sluyter (Ed.), *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books.
- Mayer, J. D., Salovey, P. y Caruso, D. (2000). Models of emotional intelligence. In R. J. Sternberg (Ed.), *Handbook of intelligence* (pp. 396-420). New York: Cambridge.
- Miguel-Tobal, J. J. y Cano-Vindel, A. (sin publicar). *Inventario de situaciones y respuestas de ansiedad, breve (isra-b)*. Madrid: Facultad de Psicología UCM.
- Miguel-Tobal, J. J. y Cano Vindel, A. (1986). *Inventario de situaciones y respuestas de ansiedad*. Madrid: TEA Ediciones.
- Miguel-Tobal, J. J., Casado, M. I., Cano-Vindel, A. y Spielberger, C. D. (2001). *Staxi-2: Inventario de expresión de la ira estado-rasgo*. Madrid: TEA Ediciones, S.A.
- Plutchik, R. (2003). *Emotions and life. Perspectives from psychology, biology and evolution*. Washington DC: American Psychological Association.

- Rodríguez, C. y Romero, E. (2003). La inteligencia emocional ¿factor de protección antidepresivo? *Encuentros en Psicología Social, 1*, 205-298.
- Salguero, J. M., Fernández-Berrocal, P. y Iruarrizaga, I. (2004). Inteligencia emocional: Desarrollo y evolución del concepto. *Boletín de la SEAS, 21*, 13-27.
- Salovey, P., Bedell, B., Detweiler, J. B. y Mayer, J. D. (1999). Coping intelligently: Emotional intelligence and the coping process. En C. R. Snyder (Ed.), *Coping: The psychology of what works* (pp. 141-164). New York: Oxford University 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. En J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure and health* (pp. 125-151). Washington: 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*(5), 611-627.
- Spielberger, C. D. (1988). *State-trait anger expression inventory*. Odessa, Florida: Psychological Assessment Resources, Inc.
- Spielberger, C. D. (1991). *Manual for the state-trait anger expression inventory (staxi). Revised research edition*. Odessa, Florida: Psychological Assessment Resources, Inc.
- Sukhodolsky, D.G., Golub, A. y Cromwell, E.N. (2001). Development and validation of the anger rumination scale. *Personality and Individual Differences, 31*, 689-700.
- Tooby, J. y Cosmides, L. (1990). The past explains the presents: Emotional adaptations and the structure of ancestral environments. *Ethological Sociobiology, 11*, 375-424.