



**VNiVERSiDAD  
D SALAMANCA**

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

GRADO EN PSICOLOGÍA

**RELACIÓN ENTRE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y  
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL  
ESTRÉS**

Trabajo Fin de Grado

SARA GARCÍA MARTÍN

bajo la dirección de

ISABEL SERRANO PINTADO

SALAMANCA, JULIO 2015

*Declaro que he redactado el trabajo RELACIÓN ENTRE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL ESTRÉS para la asignatura de Trabajo Fin de Grado en el curso académico 2014-2015 de forma autónoma, con la ayuda de las fuentes bibliográficas citadas en la bibliografía, y que he identificado como tales todas las partes tomadas de las fuentes indicadas, textualmente o conforme a su sentido.*

## ÍNDICE

I. ÍNDICE DE TABLAS .....	iv
II. ÍNDICE DE FIGURAS .....	v
III. RESUMEN .....	vi
IV. INTRODUCCIÓN .....	1
4.1. JUSTIFICACIÓN DEL TRABAJO .....	1
4.2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA .....	1
4.2.1. Inteligencia emocional .....	3
4.3. OBJETIVOS .....	9
V. METODOLOGÍA O PLAN DE TRABAJO .....	10
5.1. MATERIALES .....	10
5.2. PROCEDIMIENTO .....	10
5.3. ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN .....	11
VI. CONCLUSIONES Y PROSPECTIVA.....	15
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	23

## **I. ÍNDICE DE TABLAS**

Tabla 1. Modelo de Cuatro Ramas de la Inteligencia Emocional.....	12
Tabla 2. Aspectos relevantes de la relación IE y estrategias de afrontamiento.....	20

## II. ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Proceso de estrés/ansiedad .....	14
--------------------------------------------	----

### **III. RESUMEN**

La Inteligencia Emocional es un constructo que ha cobrado gran interés en los últimos años, y lo hace aún más cuando se relaciona con variables como el estrés. El objetivo del presente trabajo es llevar a cabo una revisión de la situación actual de los estudios que investigan la relación entre Inteligencia Emocional y las estrategias de afrontamiento del estrés, así como las diferencias de género. Los diversos trabajos evidencian que niveles altos en inteligencia emocional muestran estrategias orientadas a la reinterpretación positiva y crecimiento, afrontamiento positivo y planificación de la acción, mientras que niveles bajos en inteligencia emocional se asocian con estrategias orientadas a la evitación y a la emoción. Los resultados muestran que son la claridad y la reparación emocional las principales dimensiones predictoras de las estrategias de afrontamiento. Los estudios parecen evidenciar que las mujeres son más empáticas que los hombres, lo que da lugar a una mayor búsqueda de apoyo social.

**PALABRAS CLAVE:** inteligencia emocional, estrategias de afrontamiento, diferencias de género.

## **IV. INTRODUCCIÓN**

### **4.1. JUSTIFICACIÓN DEL TRABAJO**

Desde la década de los 90, el concepto de Inteligencia Emocional ha ido cobrando validez como una nueva perspectiva desde diferentes ámbitos. Antes, una persona era considerada inteligente cuando era capaz de deshacerse de las emociones, mientras que en la actualidad el éxito de la inteligencia es aprender a regular nuestras propias emociones.

La contribución principal del presente trabajo consiste en aportar una revisión relevante a la línea de investigación que defiende que la Inteligencia Emocional facilita un mejor afrontamiento ante los diferentes enfrentamientos emocionales, así como las diferencias que se dan en cuanto al género.

El interés que me ha llevado a realizar esta revisión es la importancia que se está demostrando que posee la Inteligencia Emocional a nivel de prevención y promoción de la salud y/o el bienestar psicológico. Es aún más destacable cuando ésta se relaciona con un factor tan actual y presente en nuestra sociedad como es el estrés.

Considero que el presente trabajo aporta interés a otras áreas de conocimiento, como son el ámbito educativo y el organizacional, ya que cada vez es más patente el hecho de que las dimensiones de la Inteligencia Emocional pueden potenciarse a través de un proceso de enseñanza-aprendizaje, produciendo, por ejemplo, mayor empatía, autoestima y/o rendimiento.

### **4.2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

En el último siglo, la psicología se ha centrado en la identificación de los trastornos mentales. El objetivo, de manera habitual, ha sido la identificación, comprensión y solución (o al menos la reducción) del desajuste producido por los diferentes problemas tanto individuales como sociales (Hervás, 2009).

De esta manera, que la psicología durante tanto tiempo se haya focalizado exclusivamente en los aspectos negativos, ha dado como resultado que se asuma un modelo en el que cual se hayan negado e incluso olvidado los aspectos positivos del ser humano (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000, citado en Vera, 2006). Es más, el modelo patogénico que se ha aceptado durante todos estos años ha resultado no ser capaz de llevar a cabo una prevención de los trastornos mentales. Quizá la esencia de este fracaso esté en que la prevención no se entiende desde un punto de vista positivo y se centre en eliminar las emociones negativas (Vera, 2006). Ya desde hace un tiempo se conoce que las emociones negativas y las positivas son independientes en cierta medida, y lo que produce que unas disminuyan no conlleva que aumenten las otras. Esto ocurre también cuando hablamos de enfermedad y de salud (Vázquez, Castilla y Hervás, 2008; Keyes y Waterman, 2003, citado en Hervás, 2009).

Ha sido en los últimos años cuando se ha empezado a considerar la necesidad de la promoción de la salud como un objetivo en sí mismo así como la prevención de los diversos trastornos mentales. Con este fin, se desarrolla una nueva rama: la Psicología Positiva. Han sido las ideas de la psicología humanista referidas a la importancia del estudio de las características positivas del ser humano las que han aportado los fundamentos empíricos y científicos a esta área, aun desaliñada, de la psicología (Vera, 2006).

Desde mediados del siglo pasado, la Organización Mundial de la Salud define salud como “un estado completo de bienestar físico, psíquico y social y no la mera ausencia de enfermedad o minusvalía” (WHO, 1948). Es por ello, que el principal objetivo de la psicología positiva es la promoción de la salud y la prevención de los trastornos mentales.

“Otras veces, se ha confundido la verdadera naturaleza del movimiento al plantear que niega o desestima los aspectos negativos del ser humano, o que abandona o minimiza la presencia del sufrimiento” (Hervás, 2009, p. 27). Sin embargo, lo que la psicología positiva persigue no es más que mejorar y completar las técnicas ya existentes. En este sentido, la asociación de variables como son el optimismo, la autoestima, las emociones positivas o la inteligencia emocional en los estados físicos y psíquicos de salud es uno de los puntos esenciales de la investigación en psicología positiva (Vera, 2006).



#### **4.2.1. Inteligencia emocional**

En un primer momento, el concepto de inteligencia emocional (IE en lo sucesivo) surgió entendiendo a la emoción como una respuesta organizada que lleva al desarrollo de la actividad cognitiva. Esto contrastaba con la tradición filosófica occidental, la cual partía de la idea de que la emoción era una respuesta desorganizada y profunda que converge en una falta de ajuste cognitivo (Mayer y Salovey, 1990, citado en Maestre, Comunian y Comunian, 2007).

Sin embargo, una vez que el concepto de inteligencia emocional alcanzó su apogeo, Mayer y Salovey, superando las primeras definiciones vagas, detallaron el constructo: “la inteligencia emocional implica la habilidad para percibir y valorar con exactitud la emoción; la habilidad para acceder y/o generar sentimientos cuando éstos facilitan el pensamiento; la habilidad para comprender la emoción y el conocimiento emocional, y la habilidad para regular las emociones que promueven el crecimiento emocional e intelectual” (Mayer y Salovey, 1997, p.10).

Así, desde este punto de vista, se diferencian tres etapas en las diversas investigaciones llevadas a cabo sobre la IE. En primer lugar, se realizó un esfuerzo para su conceptualización, para en un segundo periodo centrarse en crear instrumentos de medida y en un tercero relacionar la IE con un sinnúmero de variables (Mayer, 2001, citado en Lizeretti y Rodríguez, 2011).

El primer acercamiento, aunque distante, al concepto de inteligencia emocional se encuentra de la mano de Thorndike con su definición de inteligencia social, la cual se refería a la capacidad para comprender y dirigir a las personas y para actuar sabiamente en las relaciones humanas. Un acercamiento más próximo al concepto se encuentra en el trabajo de Gardner acerca de las inteligencias múltiples. Y, como término, la inteligencia emocional apareció varias veces en la literatura con autores como Greenspan, Leuner o Payne antes de que el primer modelo y la primera definición formales fueran introducidas por Salovey y Mayer en 1990. Además, el *bestseller* de Goleman hizo que el término se popularizase surgiendo muchos modelos de IE (Pérez-González, Petrides, Furnham, 2005).

El concepto incluye dos términos que son lo suficientemente importantes como para describir brevemente cada uno de ellos y para que su comprensión sea completa, *inteligencia* y *emoción*. La inteligencia determina el grado de funcionamiento cognitivo, es decir, abarca habilidades y capacidades como combinación y separación de conceptos, el razonamiento o el ajustar el pensamiento abstracto (Mayer y Salovey, 2007) y alude al afrontamiento a situaciones relevantes desde la perspectiva adaptativa así como a las diferentes reacciones psicofisiológicas. Además, dichas reacciones tienen naturaleza universal. Así, Mayer, Salovey y Caruso (2000) proponen que la IE puede entenderse como una forma de inteligencia social, pero separada de la inteligencia general, la cual se asocia con la emoción y la cognición.

Por lo tanto, la IE ha sido acotada de dos formas: por un lado como habilidad o ejecución y, por otro, como un rasgo. De la conexión de ambos términos se desarrolla el concepto y la expresión de IE. Ésta “implica una adecuada gestión de las emociones que permite al individuo afrontar adecuadamente los imperativos prácticos de la vida” (Martínez, Piqueras y Ramos, 2010, p. 864). Así, el modelo propuesto por Salovey y Mayer permite y favorece comprender una conceptualización esclarecida de lo que es la IE y de los medios de adecuación emocional ante diferentes circunstancias de estrés. Ambos autores publican un modelo de cuatro ramas en el que se define la IE como la habilidad para: a) percibir emociones; b) utilizar las emociones para facilitar el pensamiento; c) comprender emociones, y d) regular las emociones (Mayer y Salovey, 2007).

El segundo periodo de estudio de la IE se caracteriza por el desarrollo de nuevos instrumentos psicométricos que proporcionaran una validez y fiabilidad en la evaluación de la IE (Lizeretti y Rodríguez, 2011).

Encontramos dos grupos principales de instrumentos: por un lado, estarían aquellos basados en autoinformes, los cuales se caracterizan por haber seguido el modelo inicial de Salovey y Mayer, englobar las habilidades emocionales básicas y considerar la IE como diversos rasgos del comportamiento personal. Este tipo de instrumento rápidamente alcanzó fuerza ya que desde los inicios la psicología ha realizado evaluaciones utilizando autoinformes. Esta ha sido la forma más prospera y la que más diversidad de herramientas ha originado entre todos los métodos cualitativos (Extremera y Fernández-Berrocal, 2007) Y, por otro lado, aquellas propuestas que

consideran la IE mucho más amplia que la sopesada inicialmente. Su característica más llamativa es que se obtienen resultados que se basan en la competencia actual de habilidad o del metaconocimiento emocional de la propia persona en una determinada tarea, es decir, no sólo se basa en las creencias que el sujeto tiene sobre su propia capacidad (Extremera y Fernández-Berrocal, 2007).

Son dos los instrumentos que más se han utilizado bajo el marco de este modelo: por un lado está el Trait Meta-MoodScale (TMMS-48 desarrollado por Salovey, Mayer, Goldman, Turney y Palfai, 1995) y el Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT).

El cuestionario TMMS (Escala Rasgo de Metaconocimiento Emocional) es la primera medida de auto-informe de la IE que determina las creencias que acompañan a los estados de ánimo de las personas. “El objetivo de esta escala es conseguir un índice que evalúe el conocimiento que tiene cada persona de sus propios estados emocionales, es decir, obtener una estimación personal sobre los aspectos reflexivos de nuestra experiencia emocional” (Salovey et al., 1995, citado en Extremera y Fernández Berrocal, 2005, p. 103). El TMMS es una escala rasgo que contiene tres dimensiones contenidas en 48 ítems: “atención a las emociones”, claridad emocional” y “reparación emocional”. Es una escala tipo Likert de 5 puntos, siendo 1 nada de acuerdo y 5 totalmente de acuerdo. La atención emocional se refiere a la forma en que las personas piensan y valoran sus emociones y sentimientos; la claridad emocional es la habilidad con la que las personas cuentan para reconocer sus emociones; y, por último, reparación emocional se refiere a la capacidad del sujeto de regular sus estados emocionales negativos y ampliar los positivos. El grupo de Salovey llevó a cabo una versión reducida de 30 ítems, la cual es la que recomiendan utilizar (Extremera y Fernández Berrocal, 2005).

En España se ha desarrollado una adaptación al castellano de 24 ítems, denominada TMMS-24, la cual mantiene los tres componentes originales de la escala pero reduciendo los ítems a la mitad y manteniendo solo los de mayor consistencia interna. La escala final está formada por 24 ítems (8 por factor). La fiabilidad para cada componente es: Atención ( $\alpha = 0,90$ ); Claridad ( $\alpha = 0,90$ ) y Reparación ( $\alpha = 0,86$ ). Asimismo, presenta una fiabilidad test-retest adecuada (Atención = .60; Claridad = .70 y Reparación = .83) (Extremera y Fernández Berrocal, 2005).

El hecho de que el resultado exponga una creencia del propio sujeto, ha hecho que los autores del instrumento prefieran denominar a estas puntuaciones “índice de Inteligencia Emocional Percibida (IEP)”.

El MSCEIT (*Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test*) se diseñó para medir el Modelo de las Cuatro Ramas desarrollado por Salovey y Mayer en 1990. La tabla 1 ilustra un breve resumen de estas cuatro ramas.

TABLA 1. *Modelo de cuatro ramas de la inteligencia emocional*

<b>Denominación de la dimensión</b>	<b>Breve descripción de las habilidades que incluye</b>
Percepción de la emoción (rama 1)	Habilidad de percibir emociones en uno mismo y en otras personas, así como en objetos, arte, historias, música y otros estímulos.
Utilización de la emoción para facilitar el pensamiento (rama 2)	Habilidad de generar y utilizar emociones y sentir que éstas son necesarias para comunicar sentimientos o emplearlas en otros procesos cognitivos.
Comprensión de la emoción (rama 3)	Habilidad para comprender la información emocional, el modo en el que las emociones se combinan y progresan a través de transiciones de relaciones y comprender tales significados emocionales.
Regulación de la emoción (rama 4)	Habilidad para estar abiertos a los sentimientos, modularlos en uno mismo y en otros con el fin de promover la comprensión y el crecimiento personal.

*Brackett y Salovey, 2007, p.70)*

El MSCEIT tiene como objetivo obtener una puntuación total y real de la IE, y para ello cuenta con 141 ítems (cinco opciones de respuesta) divididos en ocho tareas de ejecución, correspondiendo dos para cada rama. El test permite obtener un total de siete puntuaciones: una para cada una de las cuatro ramas (percepción, utilización, comprensión y regulación de la emoción), una para cada área (área experimental y área estratégica o de razonamiento) y una total de IE. Dentro del área experimental se encuentra, de forma combinada, las ramas de percepción y utilización emocional y en el área estratégica se incluyen las ramas de comprensión y regulación, también de forma combinada. (Brackett y Salovey, 2007).

La validación de la versión española ha sido realizada por Extremera, Fernández-Berrocal y Salovey (2006). Los resultados mostraron buena fiabilidad y

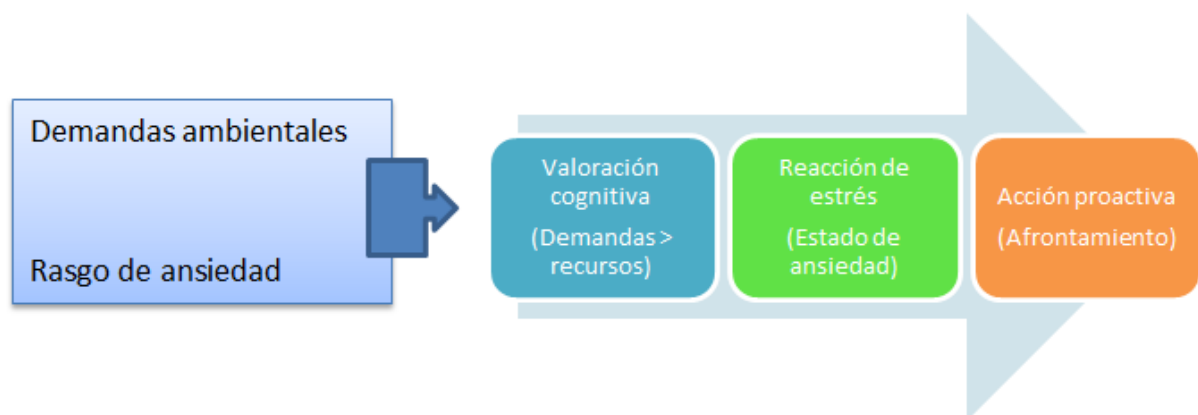
consistencia interna del instrumento (entre ,63 y 90) y altas correlaciones entre los métodos de corrección. Esta versión del instrumento se mostró válida para su aplicación en población española, sin embargo, aún no se encuentra a la venta en nuestro país. (Lizeretti, 2009).

Sorprende que la mayoría de los estudios sobre IE se lleven a cabo con instrumentos de auto-informes, puesto que las medidas de ejecución ofrecen una puntuación más objetiva de las habilidades emocionales. Se puede suponer que los hechos que justifican esto son que las medidas de auto-informes requieren menos cantidad de tiempo en comparación con las medidas de ejecución, son más fáciles de administrar y además, el MSCEIT supone un importante gasto tanto en recursos económicos como humanos (Extremera y Fernández Berrocal, 2004).

Esto pone de manifiesto que nos encontramos ante dos dimensiones distintas: por un lado una dimensión subjetiva (test de autoinformes), que evalúa aspectos actitudinales e intrapersonales y, por otro lado, una dimensión objetiva (escalas de habilidad), que se centran en aspectos interpersonales y relacionales (Brackett y Mayer, 2003, citado en Lizeretti y Rodríguez, 2011). No obstante, ambas evaluaciones son necesarias ya que, incluso de forma independiente, son buenos predictores de los niveles de adaptación de las personas a distintas contingencias de la vida. (Extremera y Fernández Berrocal, 2004).

El tercer periodo en el abordaje de la IE destaca por los numerosos estudios que relacionan la IE con múltiples variables. El interés de estos estudios reside en que el desajuste emocional está en la base de la mayoría de los trastornos psicopatológicos. Existen determinados factores relacionados con la vulnerabilidad a los trastornos psicopatológicos, destacando entre ellos la ansiedad y el estrés. Es más, cuando la ansiedad no es adaptativa supone un desajuste entre la situación o el estímulo desencadenante y la reacción emocional (Lizeretti, 2009). Además de desadaptativa, la ansiedad puede actuar como factor de adaptación defensiva, y en este caso forma parte del proceso más general de estrés. Este proceso se desencadena en el momento en que las demandas ambientales exceden (o amenazan con hacerlo) los recursos personales del sujeto. Existen emociones positivas asociadas a diversos tipos de estrés en este proceso, pero son las negativas las que predominan, siendo la ansiedad la más representativa (Gutiérrez, 2000).

En el proceso de estrés (ver figura 1) hay dos factores antecedentes: las demandas ambientales (los estresores) y el rasgo de ansiedad (vulnerabilidad psicológica individual). El proceso comienza con una valoración cognitiva de las demandas y de los recursos disponibles. Si las demandas exceden a los recursos disponibles se produce la reacción de estrés, que se convierte en estado de ansiedad cuando la valoración conlleva la anticipación de peligro. “Por lo tanto, el estrés psicológico es el resultado de una relación entre el sujeto y el entorno, que es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar” (Lazarus y Folkman, 1984). Esta valoración está formada por un componente de experiencia subjetiva y otro de activación vegetativa y endocrina. Normalmente, la valoración cognitiva y la reacción emocional desembocan en una acción proactiva, constituyendo el elemento de afrontamiento, el cual está destinado a adaptar al individuo a las demandas ambientales para poder satisfacerlas, reducirlas, evitarlas o, en su caso, anularlas (Gutiérrez, 2000).



*Figura 1. Proceso de estrés/ansiedad*

Ante una situación de estrés se debe tener en cuenta: a) la valoración cognitiva que la persona lleva a cabo de los estresores, b) la reacción emocional de dicha valoración y c) los esfuerzos conductuales y cognitivos realizados para afrontar la situación estresante. De esta manera, el afrontamiento puede estar orientado hacia la tarea, donde el individuo se centra en resolver el problema de manera lógica, elaborando planes de acción, o bien hacia la emoción, centrándose en respuestas emocionales, en la

evitación o reacciones supersticiosas. Esta última estrategia de afrontamiento es la más desadaptativa (Martínez, Piqueras e Inglés, 2011).

Diversos autores defienden una fuerte relación entre la IE y las estrategias de afrontamiento. Son varias las explicaciones posibles. Una de ellas es la capacidad para afrontar eficazmente estas situaciones: en lugar de evitar los sucesos estresantes, las personas emocionalmente inteligentes los afrontan, aprendiendo rápidamente de las situaciones emocionales y sociales. Otra posible explicación es que las personas con buena inteligencia emocional poseen patrones de pensamiento más constructivos, es decir, detectan las estrategias inadecuadas y las corrigen. También, la regulación emocional juega un papel importante, ya que estos sujetos emocionalmente más inteligentes tienen más habilidad para reparar los estados emocionales negativos. Asimismo, se cree que el apoyo social mantiene una estrecha relación con la IE, ya que permite a la persona construirse una amplia red de apoyo que le serviría de apoyo ante situaciones aversivas. Por último, los individuos con alta IE llevarían a cabo un afrontamiento activo ante las situaciones que le produjesen estrés, es decir, son capaces de abandonar una situación cuando es incontrolable, centrándose en la emoción para aceptar dicha situación (Augusto-Landa, López-Zafra y Pulido-Martos, 2011). La manera en que los estilos de afrontamiento han sido medidos (auto-informes o escalas de habilidad) influye notablemente en los tipos de explicaciones.

### **4.3. OBJETIVOS**

Es indiscutible que el concepto de inteligencia emocional cada vez tiene más peso en los diferentes estudios que se realizan en los diversos ámbitos de la psicología. Se ha estudiado la relación entre IE y múltiples aspectos relacionados con el ámbito educativo, el deporte, las organizaciones, el ajuste psicológico, el proceso de salud-enfermedad, etc. Sin embargo, el objetivo principal del presente trabajo es presentar una revisión de la situación actual de los estudios que investigan la relación entre la IE y las diferentes estrategias de afrontamiento del estrés, la cual muestre una relación negativa entre IE y estrés percibido, así como analizar los estudios que indigan las diferencias de género de la IE ante circunstancias de estrés.

En base a este primer objetivo de estudio, se espera encontrar: 1) niveles bajos de inteligencia emocional se relacionan con estrategias de afrontamiento desadaptativas, 2) las dimensiones de la inteligencia emocional, es decir, atención, claridad y reparación, son predictoras de las estrategias de afrontamiento y, 3) en concreto, la claridad y la reparación emocional son los principales predictores de un estilo de afrontamiento adaptativo.

En cuanto al segundo objetivo se espera encontrar que las mujeres centren su atención en las emociones, centrando así sus estrategias de afrontamiento en las emociones, así como que sean ellas quienes más empaticen.

## **V. METODOLOGÍA O PLAN DE TRABAJO**

### **5.1. MATERIALES**

Para llevar a cabo la elaboración del presente trabajo se han revisado un total de 5 estudios entre los cuales 2 de ellos son artículos de investigación y 3 son artículos de revisión.

### **5.2. PROCEDIMIENTO**

La búsqueda bibliográfica se realizó a través de las bases de datos: Psycodoc, CSIC y SciELO. Éstas fueron proporcionadas por la biblioteca de la Facultad de Psicología de la Universidad de Salamanca. Los términos tecleados para realizar la búsqueda fueron: *inteligencia emocional* y *estrés*, que se introdujeron de manera individual y combinada y con la única condición de que las fuentes debían haber sido publicadas en el periodo comprendido entre 2009 y el presente año (2015). La búsqueda ofreció 168 resultados en la base de Psycodoc y 5 resultados con los términos combinados, 180 en CSIC, sumando 16 si los conceptos se combinaban y 84 resultados en SciELO, añadiendo 5 cuando de nuevo eran combinados.

Tras revisar los resúmenes de cada uno de los artículos, se seleccionaron solamente aquellos artículos publicados en inglés y castellano. Además, no se tuvieron



en cuenta artículos de opinión, actas de congresos, tesis doctorales y otros materiales no publicados, es decir, sólo se tuvieron en cuenta aquellas investigaciones publicadas en revistas, puesto que para ser aceptados para la publicación pasan por un filtro académico así como científico, lo que asegura un mínimo de calidad.

Una vez accedida a la información completa, únicamente se seleccionaron aquellos estudios que habían utilizado como instrumentos de evaluación el TMMS y el MSCEIT. Además, se consideró que los resultados obtenidos fueran significativos con un nivel de significación inferior a 0,01 y a 0,05.

### **5.3. ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN**

En primer lugar es adecuado señalar que la mayoría de las investigaciones que se han dedicado a estudiar la IE en relación a otras variables, han utilizado las tres dimensiones de la IEP del test TMMS: atención, claridad y reparación emocional.

De manera particular, el artículo de Martínez et al. (2011) postula que existen una serie de factores que influyen en la elección de un tipo u otro de estrategia de afrontamiento. Entre estos factores destaca el apoyo social, considerado eficaz para la resolución de problemas. En este sentido, dos dimensiones de la IE se relacionan con el apoyo social: la claridad emocional y la reparación. La claridad está relacionada de forma positiva con el apoyo social que proporcionan los demás, mientras que la reparación lo asocia con una mejor salud mental. De esta manera, ambas dimensiones de la IEP son decisivas para llevar a cabo un tipo de estrategia de afrontamiento al estrés que preserve la salud mental y la búsqueda de apoyo social ante una situación estresante.

Asimismo, las estrategias de adaptación activas se utilizan en aquellos momentos de estrés intenso y continuo. Así, las personas que poseen altos niveles de IE emplean estrategias de afrontamiento que regulan o atenúan las emociones negativas, a la par que potencian o mantienen las positivas (Martínez et al., 2011).

De la misma manera, Martínez et al. (2011) apuntan que las puntuaciones bajas en las dimensiones de la IEP están asociadas con niveles altos de estrés y con estrategias

de evitación, orientadas más a la emoción que a la tarea y basadas en pensamientos rumiativos, supersticiosos y lejos de la objetividad.

De forma más concreta, puntuaciones altas en atención a la emocional y puntuaciones bajas en claridad emocional se relacionan con estrategias de afrontamiento inadecuadas ante el estrés, influyendo en la creencias de no poder modificar los estados emocionales (Martínez et al., 2011).

Estos autores también han estudiado las posibles diferencias de género en IE ante situaciones de estrés, encontrando que las mujeres poseen mayores niveles de atención emocional y una actitud centrada en las emociones y de tipo rumiativo, lo que conlleva una mayor dificultad para regular el estrés. Sin embargo, poseen mayor empatía, aspecto beneficioso para la búsqueda de apoyo social. Los hombres, por el contrario, presentan mayor reparación emocional, control de impulsos y tolerancia hacia las situaciones estresantes (Martínez et al., 2011).

A pesar de lo expuesto en cuanto a diferencias de género, los resultados dependen del tipo de instrumento de evaluación utilizado, puesto que aquellos que miden habilidad o ejecución destacan un mayor grado de IE como habilidad en las mujeres, concretamente en la dimensión de percepción emocional (Martínez et al., 2011).

La revisión realizada por Lizeretti y Rodríguez (2011) vuelve a demostrar que la IE está significativamente asociada a estrategias de afrontamiento más adaptativas en situaciones de estrés agudo. Es decir, niveles altos de IE están relacionados con mejores estrategias de afrontamiento a la frustración, pero cuando los niveles de IE no son suficientes, se asocian con estrategias de evitación. Un nivel deficiente de claridad y reparación emocional así como un exceso nivel de atención a las emociones constituyen variables predictoras de depresión y ansiedad. Además, estos autores, aportan que en condiciones de estrés interpersonal, es la reparación emocional la que está asociada al afrontamiento activo de la situación.

En cuanto a la investigación de Luque-Reca, Augusto-Landa y Pulido-Martos (2014), destaca que no se encontraron diferencias significativas por género en ninguna dimensión de la IEP ni tampoco en el nivel de estrés percibido. Además, sus resultados señalan que el nivel de estrés percibido se relaciona de forma negativa con las

dimensiones de la IEP (solamente claridad y reparación emocional) y con niveles de salud mental. Es decir, aquellas personas con mayor IEP (claridad y reparación emocional) muestran una percepción menor de estrés.

Por otro lado, los análisis mediacionales muestran que los niveles de estrés percibido (mediando en la relación de IEP-salud mental) son diferentes dependiendo de la dimensión de IEP considerada. De esta manera, los niveles de estrés percibido median completamente la relación claridad emocional-salud mental, es decir, los niveles de estrés percibido predicen los niveles de salud mental. Sin embargo, no sucede lo mismo cuando se consideran los niveles de estrés percibido en la relación reparación emocional-salud mental, donde la reparación emocional continúa mostrando una asociación significativa (Luque-Reca et al., 2014).

Pasando al artículo de Augusto-Landa et al. (2011), únicamente destaca que la atención emocional no sólo se relaciona con estrategias de afrontamiento evitativas, sino que también muestra relación con todas las estrategias de afrontamiento activas.

Por último, la revisión llevada a cabo por Martínez et al. (2010), hace patente que las personas que tienen clara su reacción emocional ante una situación de estrés agudo invierten menos tiempo pensando o rumiando su respuesta emocional, lo que permite una mayor atención focalizada en la tarea. Además, indicaron que las puntuaciones en el TMMS se relacionan con el estilo atribucional: altas puntuaciones se asocian con estrategias de reinterpretación positiva y crecimiento, afrontamiento positivo, planificación de la acción y búsqueda de apoyo social y emocional. De este modo, las personas con una alta IEP tienden a no evitar la situación estresante, ni de forma conductual ni cognitiva.

Uno de los aspectos más destacable de estos autores es, que a través de la revisión de diversos estudios, indican que las personas con alta atención emocional junto con elevados niveles de claridad y reparación emocional, cuentan con un mayor procesamiento emocional de la información. En cambio, si la alta atención emocional no está en la misma balanza que los niveles de claridad o reparación, aparecen pensamientos rumiativos y estados emocionales negativos. El hecho destacable aparece ahora, cuando es la reparación y no la claridad emocional lo que modera en las relaciones entre atención y bienestar emocional. En este sentido, en individuos con alta reparación emocional una elevada atención emocional es beneficiosa para el bienestar

emocional, ocurriendo una relación negativa cuando la reparación emocional es baja (Martínez et al., 2010).

Otro aspecto digno de mención es que estos autores otorgan importancia a las diferencias culturales, de género y/o edad como aspectos que median en esta relación. En cuanto a las diferencias culturales, los países con culturas individualistas muestran un sentimiento y expresión de emociones más intensas. Teniendo en cuenta las diferencias de género y edad, han encontrado que las mujeres obtienen puntuaciones tenuemente más elevadas en IE, y que éstas incrementan con la edad. Sin embargo, también han encontrado en algunos estudios que las mujeres presentan mayores niveles de atención a sus emociones y menores niveles de reparación emocional. Siendo así estos resultados, estos datos no son concluyentes (Martínez et al. (2010).

Una vez analizados los cinco estudios se presenta una tabla resumen con los aspectos más relevantes (tabla 2).

TABLA 2. Aspectos relevantes de la relación IE y estrategias de afrontamiento

<b>Estilos de afrontamiento</b>	<b>Niveles altos de IE:</b> estrategias de afrontamiento orientadas a la reinterpretación positiva y crecimiento, afrontamiento positivo, planificación de la acción y búsqueda de apoyo social y emocional.
	<b>Niveles bajos de IE:</b> estrategias de afrontamiento orientadas a la evitación, a la emoción y pensamientos rumiativos y supersticiosos.
<b>Dimensiones de la IEP</b>	Puntuaciones altas en atención emocional y bajas en reparación y claridad emocional → estrategias de afrontamiento inadecuadas.
	<b>Atención emocional:</b> no sólo está relacionada con estrategias evitativas, también con estilos de afrontamiento afectivo.
	Elevada <b>claridad</b> y <b>reparación</b> emocional → menor percepción de estrés.

TABLA 2 (continúa). Aspectos relevantes de la relación IE y estrategias de afrontamiento

<b>Diferencias de género</b>	Las <b>mujeres</b> presentan mayor <b>dificultad para regular el estrés</b> , pero <b>mayor empatía</b> → búsqueda de apoyo social.
	Los <b>hombres</b> presentan mayor nivel de <b>reparación emocional</b> , control de impulsos y <b>tolerancia al estrés</b> .
	Las <b>mujeres</b> presentan puntuaciones ligeramente <b>superiores en IE</b> cuando se utilizan instrumentos de habilidad.

## VI. CONCLUSIONES Y PROSPECTIVA

Las estrategias de afrontamiento adaptativas benefician el bienestar y el ajuste psicológico de la persona dado que posibilitan diversas posibilidades para lograr resolver las situaciones provocadoras de estrés. En la actualidad ya es evidente que las habilidades emocionales favorecen la resistencia al estrés y el desarrollo de estrategias de afrontamiento que ayudan a superarlo, es más, la IE en sí misma es considerada una estrategia de afrontamiento.

El objetivo del presente artículo es mostrar la situación actual en la que se encuentra la investigación de la relación entre la IE y las diferentes estrategias de afrontamiento al estrés, así como estudiar los diversos hallazgos que indagan las diferencias de género de la IE ante diversas situaciones que producen estrés.

En cuanto a la relación entre los niveles de IE y las diferentes estrategias de afrontamiento, se puede indicar que las personas con niveles altos en las dimensiones de la IEP utilizan estrategias de afrontamiento para regular las emociones negativas al tiempo que potencian las positivas, y esto hace que tengan menor probabilidad de mostrar autculabilidad y autolesionarse, mediando en la elección de las estrategias de afrontamiento (Mikolajczak, Petrides y Hurry, 2009, citado en Martínez et al., 2011). Estas personas se basan en la evaluación de la situación, la reflexión en el proceso de

toma de decisiones y en la planificación de la acción a la hora de seleccionar una determinada estrategia de afrontamiento.

Por otro lado, los resultados muestran que niveles bajos en las distintas dimensiones de la IEP se asocian con elevados niveles de estrés. Esto conlleva que las personas interpreten los diferentes obstáculos como amenazantes, actúen de forma impulsiva sin pensar en las consecuencias y que sus estilos de afrontamientos se basen en la evitación, en la inhibición activa y estén centrados en la emoción. Son personas con pensamientos supersticiosos y, además, rumiativos. Esto supone que presenten dificultades a la hora de encontrar estrategias compensatorias de afrontamiento, lo que aumenta la probabilidad de obtener un resultado negativo en la resolución de conflictos sociales (Christopher y Thomas, 2009, citado en Martínez et al., 2011), culpabilidad, conductas desadaptativas, que repercute en su salud física y mental (Bauld y Brownm 2009; Killgore et al., 2008, citado en Martínez et al., 2011).

Por lo tanto, en este sentido, parece existir un acuerdo entre los diferentes estudios al afirmar que niveles bajos de IE dificultan la búsqueda y utilización de estrategias adaptativas ante las situaciones que producen estrés. Éstas están dirigidas hacia la emoción, y pueden manifestarse de dos formas: o bien de un modo pasivo, que llevan a la rumiación y a la evitación, o bien pueden manifestar de una forma agresiva. Ambas producen miedo, tristeza o ira y esto acaba desembocando en alivio (Martínez et al., 2011).

Tras observar los resultados obtenidos en las diversas investigaciones sobre la relación que mantienen las dimensiones de la IEP y las estrategias de afrontamiento es posible afirmar que las personas que poseen puntuaciones moderadas o bajas en atención emocional y altas en claridad y reparación emocional presentan mayores niveles de adaptación psicológica. Es más, el hecho de tener puntuaciones altas en atención a la emoción implica que la persona se encuentre constantemente vigilando su estado de ánimo, lo que podría desembocar en un círculo negativo si no se poseen las habilidades necesarias de regulación emocional (Thayer, Rossy, Ruiz-Padial, &Johnsen, 2003, citado en Luque-Reca et al., 2014).

Por lo tanto, las dimensiones de la IEP (atención, claridad y reparación emocional) son predictoras de las diferentes estrategias de afrontamiento. La alta

atención a la emoción y la baja claridad y reparación emocional se asocian con estrategias desadaptativas ante el estrés.

En esta misma línea, ya son diversos los estudios que ponen de manifiesto que son la claridad y la reparación emocional, las principales variables que median sobre la relación IEP-estrategias de afrontamiento.

De esta manera, se puede concluir que la reparación emocional (capacidad que el sujeto cree poseen para interrumpir y regular los estados emocionales negativos así como prolongar los positivos) y la claridad emocional (modo en que las personas creen percibir sus emociones) se relacionan con estrategias de afrontamiento más adaptativas, las cuales se basan en la reflexión y en un afrontamiento activo y positivo de los problemas (Martínez et al., 2011).

Así, la alta reparación emocional es un indicador de comunicación interpersonal, de realización personal, de salud mental y de regulación emocional. Del mismo modo, la claridad o capacidad para identificar los sentimientos y para expresarlos o comunicarlos está asociada al bienestar psíquico y físico, el apoyo social, la realización personal y se relaciona con estrategias de afrontamiento de tipo instrumental (Extremera, Fernández-Berrocal y Durán, 2003; Fernández, Velasco y Campos, 2003; Saklofske, Austin, Galloway y Davidson, 2007, citado en Martínez et al., 2011).

Sin embargo, a pesar de lo expuesto, la cuestión sobre qué variables o qué aspectos influyen para que una persona presente un nivel u otro de IE no está clara. Una posible hipótesis que dé respuesta a estas diferencias sobre las relaciones entre IE y las diversas estrategias de afrontamiento es la teoría de los ambientes educativos. En este sentido, los vínculos parentales de cohesión y expresividad de sentimientos parece ser que conllevan niveles más altos de IE, así como estilos de afrontamiento más adaptativos y vinculados a un mejor ajuste emocional (Páer de Rovira et al., 2006, citado en Martínez et al., 2011). Por el contrario, las personas que se desarrollan en ambientes sociales de riesgo presentan mayores índices de conductas antisociales y menores habilidades sociales. Esto desemboca en una atribución externa de responsabilidad, un menor autoconcepto, y como consecuencia, un menor desarrollo de la IE y estrategias de afrontamiento ineficaces (Fariña, Arce y Novo, 2008, citado en Martínez et al., 2011).

En diversidad de estudios se ha demostrado que la capacidad empática y la autoestima juegan un papel importante en los niveles de IE. Es más, la atención y la reparación emocional parecen relacionarse de forma positiva con la empatía (Del Carmen, Aguilar-Luzón & Landa, 2009, citado en Lizeretti y Rodríguez, 2011) y las personas más competentes para expresar y reparar sus propias emociones tienen más autoestima (Cabello, Fernández Berrocal, Ruiz-Aranda & Extremera, 2006, citado en Lizeretti y Rodríguez, 2011). Además, en los últimos años se han estudiado las bases neurológicas de la función ejecutiva, es decir, tanto de la empatía emocional como de la capacidad de autorregulación, planificación, organización y búsqueda de alternativas (Rizzolatti y Sinigaglia, 2006; Tirapu, Pérez, Erekatxo y Pelegrín, 2007; Frith y Frith, 2003; Tirapu, Muñoz y Pelegrín, 2002, citado en Martínez et al., 2011). Por lo tanto, la IE demanda la necesidad de poseer empatía hacia los demás y de la capacidad de hallar el mejor tipo de afrontamiento al estrés (Martínez et al., 2011). Así, sería interesante que futuras investigaciones tuviesen en cuenta las funciones ejecutivas de aquellas personas con altos niveles de IE para indagar sobre los estilos de afrontamiento que utilizan.

Respecto a las diferencias de género, diversos estudios muestran que las mujeres prestan más atención a sus emociones pero también muestran mayor empatía hacia los demás, lo que es beneficioso para la búsqueda de apoyo social. El hecho de que presenten demasiada atención a sus emociones así como que muestren niveles inferiores de claridad emocional puede llevar a la creencia de que no pueden modificar los estados emocionales, provocando estilos de afrontamiento evitativos y más rumiativos; en definitiva, presentando mayores dificultades para afrontar situaciones de estrés. En contraste, los hombres se caracterizan por ser capaces de regular sus estados emocionales ante las diversas situaciones estresantes.

Una posible explicación de estas diferencias podría tener que ver con la adquisición de los roles género en el proceso de socialización. De esta manera, en el varón se promueven habilidades de aserción negativa, la iniciativa en las relaciones con el género opuesto y el comportamiento competitivo y agresivo. Sin embargo, a las mujeres se les enseña que las necesidades de los demás son más importantes y que deben inhibir sus deseos por deferencia de los demás, lo que produce un control inhibitorio más elevado de la respuesta emocional y de la agresividad (Eisenberg, Fabes y Spinrad, 2006, citado en Martínez et al., 2011).



Asimismo, podrían explicarse estos resultados a través de una hipótesis neuropsicológica que se basa en diferencias de género en las estructuras y funciones del sistema límbico, en el hipocampo y en los receptores del glutamato (Cahill, 2005; Videbech y Ravnkilde, 2004, citado en Martínez et al., 2011).

Estos resultados se han comprobado tanto con instrumentos que miden conceptos relacionados con la IE como con otros instrumentos que miden conducta prosocial, autoconcepto y autoestima (Inglés et al, 2008; Martínez et al, 2009, citado en Martínez et al., 2011).

En otros estudios, sin embargo, cuando se utilizan instrumentos de habilidad o ejecución, son las mujeres las que presentan niveles ligeramente superiores en IE como habilidad. Además, también se han dado estudios en los que las diferencias de género no son significativas para ninguna dimensión de la IEP (Luque-Reca et al., 2014).

Por lo tanto, no es posible concluir que sea el género femenino el que presente mayores niveles de atención emocional, centrando así sus estrategias de afrontamiento en las emociones. Sin embargo, todos los estudios concluyen que son las mujeres las que presentan mayor empatía hacia los demás. En este sentido, y a pesar de ser numerosas las investigaciones que en la actualidad estudian las diferencias de género en la relación IE y afrontamiento al estrés, sería necesario continuar estudiando el tema en cuestión.

A tenor de los resultados de diferentes estudios, la IE es considerada por numerosos autores como un amortiguador frente al desarrollo de trastornos psicopatológicos, puesto que disminuye la vulnerabilidad al estrés y potencia estrategias de afrontamiento activas. En este sentido, los datos obtenidos permiten hacer un nuevo planteamiento: el desarrollo del cuarto periodo en la evolución histórica de la IE. En este cuarto periodo los estudios podrían dar un paso más y plantearse estudios longitudinales que permitan examinar los beneficios que aporta una educación basada en el desarrollo de habilidades emocionales, para así conocer los déficits en éstas y la vulnerabilidad a desarrollar diferentes trastornos psicopatológicos.

Puesto que las habilidades emocionales pueden mejorarse a través de la educación, sería muy útil desarrollar programas formativos para la adquisición de

competencias. En este sentido, es clara la necesidad de trabajar el desarrollo de la IE desde la infancia a modo de prevención y promoción de la salud y de mejora de las estrategias de afrontamiento, tanto en el ámbito familiar como escolar (Martínez et al., 2010). La potenciación de la IE no sólo sería una herramienta útil, sino también como una necesidad que asegure el ajuste emocional. (Guil y Gil-Olarte, 2007). El desarrollo de habilidades emocionales comienza en el núcleo familiar, donde los padres ayudan a los hijos a identificar y etiquetar las emociones experimentadas. Puede darse ocasiones en la que los padres sufran determinadas alteraciones que interrumpen el proceso de aprendizaje cognitivo-emocional. En este caso, será necesario recurrir a un psicoterapeuta que corrija el problema. Además de en el ámbito familiar, el proceso de aprendizaje puede darse en las relaciones informales entre el niño y el profesor así como pueden enseñarse en los currículos escolares. La natural enseñanza emocional que viene dada en la literatura, el arte, el teatro o la música son particularmente útiles, al igual que lo son los valores discutidos y enseñados en asignaturas como historia o educación cívica. Ya son varios los investigadores que defienden que la vida emocional tiene un impacto importante en el rendimiento académico (Gardner, 1993; Gil-Olarte et al., 2005; Pekrun, 1992, citado en Guil y Gil-Olarte, 2007). Puede suceder que el estudiante no tenga acceso o no sea de su agrado lo mencionado, entonces el sistema escolar debería avanzar hacia programas que se centren en las competencias emocionales (Mayer y Salovey, 2007). Diversos estudios (Salovey, Stroud; Woolery y Epel, 2002; Brackett et al., 2004; Lope, Salovey, Côté y Beers, 2005, citado en Guil y Gil-Olarte, 2007), muestran como la IE tiene capacidad predictiva significativa en cuanto a la adaptación social y el desarrollo de comportamientos competentes socialmente, lo cual justifica la necesidad de instaurar programas educativos para su potenciación.

Quizá, estos programas podrían incorporar entre sus objetivos proporcionar a los padres las competencias educativas necesarias mediante talleres prácticos, además de un entrenamiento en estas habilidades a profesores y personal de los centros. Esto es imprescindible puesto que los adultos (ya sean padres y/o educadores) actúan de modelos de la autogestión emocional, ya sea de una forma adecuado o inadecuado y no exclusivamente mediante programas formales de entrenamiento (Guil y Gil-Olarte, 2007). Otro objetivo clave es impulsar, mediante actividades que requieran cooperación desde edad temprana, habilidades emocionales y sociales. Siempre habrá que tener en cuenta la necesidad de llevar a cabo adaptaciones curriculares con aquellos estudiantes

que ya presenten respuestas emocionales desadaptativas puesto que provienen de hogares en los que la educación emocional está sesgada de una forma u otra (Mayer y Salovey, 2007).

Mayer y Salovey, (2007) han observado como un programa de resolución de conflictos es más concreto que uno dedicado a incrementar la IE. Mediante estos programas se enseña a identificar los sentimientos del contrario, tus propios sentimientos así como los sentimientos de los demás. Asimismo, han señalado que muchos programas incorporan la enseñanza de habilidades socioemocionales básicas en lugar de enseñar una inteligencia, aunque quizá estos programas podrían incorporar o dar lugar al aprendizaje de un mínimo conocimiento de IE. Sin embargo, que el aprendizaje de IE ocurra o no, no es lo que realmente importa, sino que reduzca el estrés interpersonal desadaptativo.

A pesar de que el concepto de IE haya adquirido popularidad en los últimos años, este campo no ha hecho más que empezar a desarrollarse. Es más, aunque existe cierto número de hallazgos, los estudios no son numerosos y hay que tener cuidado con la interpretación de los resultados.

Una de las razones por las que hay que tener cautela al interpretar los hallazgos, reside en que la diferencia de ciertos resultados se debe al tipo de instrumento utilizado, por lo que “es necesario elaborar instrumentos de evaluación específica de IE que definan de forma operativa los constructos evaluados y avanzar en la validación de los existentes” (Martínez et al., 2011). A pesar de ellos, en el presente estudio se ha intentado superar esta limitación a través de la selección de artículos que únicamente tuviesen en cuenta la escala de evaluación TMMS y MSCEIT.

Otra de las limitaciones encontradas es, que en este campo en general, la literatura es muy descriptiva y poco experimental, lo que complica que la investigación avance (Lizeretti y Rodríguez, 2011). Además, sería conveniente que próximos estudios superasen las limitaciones que se encuentran hasta ahora en lo relacionado con las diferencias culturales y/o de edad, puesto que apenas se encuentran estudios que toquen este punto. Igualmente, se propone que profundicen más en cuanto a las diferencias de género, dado que se encuentran hallazgos contradictorios.

## “Inteligencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento”

Se trata, aparentemente, de una revisión corta, sin embargo, los tres artículos de revisión contienen un centenar de estudios que proporcionan una visión de la situación actual de la IE en relación con las estrategias de afrontamiento, así como una visión compartida con otros estudios de revisión.

## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Augusto-Landa, J. M., López-Zafra, E. y Pulido-Martos, M. (2011). Inteligencia Emocional Percibida y estrategias de afrontamiento al estrés en profesores de enseñanza primaria: propuesta de un modelo explicativo con ecuaciones estructurales (SEM). *Revista de Psicología Social*, 26 (3), 413-425.
- Brackett, M. A. y Salovey, P. (2007). La evaluación de la inteligencia emocional con el Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT). En J. M. Maestre y P. Fernández-Berrocal (coords.), *Manual de Inteligencia Emocional* (pp. 69-80). Madrid: Pirámide.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2004). El uso de las medidas de habilidad en el ámbito de la Inteligencia Emocional. Ventajas e inconvenientes con respecto a las medidas de auto-informe. *Boletín de Psicología*, 80, 59-77.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2005). Inteligencia Emocional Percibida y Diferencias individuales en el Meta-Conocimiento de los Estados Emocionales: una revisión de los estudios con el TMMS. *Ansiedad y Estrés*, 11(2-3), 101-122.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2007). Una guía práctica de los instrumentos actuales de evaluación de la inteligencia emocional. En J. M. Maestre y P. Fernández-Berrocal (coords.), *Manual de Inteligencia Emocional* (pp. 99-152). Madrid: Pirámide.
- Extremera, N., Fernández-Berrocal, P. y Salovey, P. (2006). Spanish versión of the Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT). Version 2.0: Reliabilities, age and gender differences. *Psicothema*, 18, 42-48.
- Guil, R. y Gil-Olarte, P. (2007). Inteligencia emocional y educación: desarrollo de competencias socioemocionales. En J. M. Maestre y P. Fernández-Berrocal (coords.), *Manual de Inteligencia Emocional* (pp. 99-152). Madrid: Pirámide.
- Gutiérrez Calvo, M. (2000). *Estrés, ansiedad y eficiencia*. Santa Cruz de Tenerife: Universidad de La Laguna.
- Hervás, G. (2009): Psicología positiva: una introducción. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 66, 23-41.
- Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Lizeretti, N. P. (2009). *Tratamiento de los trastornos de ansiedad: Diseño y*

## “Inteligencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento”

*Evaluación de una intervención grupal basada en la Inteligencia Emocional* (Tesis Doctoral).  
Recuperado de: Google Académico.

Lizeretti, N. P. y Rodríguez, A. (2011). La inteligencia emocional en salud mental: una revisión. *Ansiedad y Estrés*, 17 (2-3), 233-253.

Luque-Reca, O., Augusto-Landa, J. M. y Pulido-Martos, M. (2014). La relación entre la Inteligencia emocional percibida y la salud mental en directivos y mandos intermedios: el papel del estrés percibido como mediador. *Ansiedad y Estrés*, 20 (1), 61-73.

Maestre, J. M., Comunian, A. L. y Comunian, M. L. (2007). Inteligencia Emocional: Una revisión de sus primeros quince años y un acercamiento conceptual desde los procesos psicológicos. En J. M. Maestre y P. Fernández-Berrocal (coords.), *Manual de Inteligencia Emocional* (pp. 47-68). Madrid: Pirámide.

Martínez, A. E., Piqueras, J. A. y Ramos, V. (2010). Inteligencia Emocional en la Salud Física y Mental *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 8 (2), 861-890.

Martínez, A. E., Piqueras, J. A. e Inglés, C. J. (2011). Relaciones entre Inteligencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento ante el Estrés. *Motivación y emoción*, 14 (37).

Mayer, J. D. y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (p. 3-31) Nueva York: Basic Books.

Mayer, J. D. y Salovey, P. (2007). ¿Qué es la inteligencia emocional? En J. M. Maestre y P. Fernández-Berrocal (coords.), *Manual de Inteligencia Emocional* (pp. 25-46). Madrid: Pirámide.

Mayer, J. D., Salovey, P. y Caruso, D. (2000). Modelos of emotional intelligence Emotional Intelligence. (Chap18). En, R. J. Stember (Ed.), *Handbook of Intelligence*. Cambridge UniversityPress.

Pérez, J. C., Petrides, K. V. y Furnham, A. (2005). Measuring trait emotional intelligence. En R. Schulze y R. D. Roberts (Eds.), *International Handbook of EmotionalIntelligence* (pp. 181-201). Cambridge, MA: Hogrefe& Huber.

Salovey, P. y Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. Baywood Publishing Co., 185-212.

Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., y Palfai, T. P. (1995). Emotional

## “Inteligencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento”

attention, clarity, and repair: exploring emotional intelligence using the Trait Meta Mood Scale. En J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, Disclosure, y Health* (pp. 125-154). Washington: American Psychological Association.

Vera, B (2006). Psicología Positiva: una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del Psicólogo*, 27 (1).

World Health Organization (1948). “Preamble to the Constitution of the World Health Organization”. En *Official records of the World Health Organization*, nº 2, p. 100. Ginebra: World Health Organization.