

Tema 2 - Modelos de inteligencia emocional

Dr. Álvaro Infantes-Paniagua

1. Introducción

La inteligencia emocional (IE) ha sido definida de numerosas formas. El propio Goleman, el autor que más ha ayudado a popularizar este término entre el público general, propone varias definiciones de la IE, entendiéndola como "un conjunto de habilidades que incluyen el autocontrol, el celo y la persistencia, así como la habilidad para motivarse a uno mismo" (Chamarro & Oberst, 2004, p. 210) o como la habilidad para "controlar los impulsos, retardar la gratificación, regular los estados de ánimo o propios, evitar el estrés y mantener la esperanza" (Chamarro & Oberst, 2004, p. 210). Se trata de una conceptualización de la IE que más se ha extendido entre el público, sin embargo, no es la única ni la original.

La primera definición de la IE, como tal, fue la introducida en 1990 por Peter Salovey y John Mayer, investigadores de la Universidad de Yale y la Universidad de New Hampshire, respectivamente. Para estos autores, la IE es la capacidad de percibir y expresar la emoción, asimilar la emoción en el pensamiento, comprender y razonar con la emoción y regular las emociones propias y de los demás (en original: "*the ability to perceive and express emotion, assimilate emotion in thought, understand and reason with emotion, and regulate emotion in the self and others*"; Mayer et al., 2011, p. 528). Más tarde, otros autores han aportado otras visiones enriqueciendo este campo, como Petrides y Furnham, quienes consideran la IE como "una constelación de autopercepciones y disposiciones relacionadas con las emociones, evaluadas mediante autoinforme" (en original, "a constellation of emotion-related self-perceptions and dispositions, assessed through self-report"; Petrides & Furnham, 2003, p. 40, en Rivers et al., 2020).

Las diferentes formas de entender la IE que se han desarrollado a lo largo de los 32 años de investigación en este campo llevan irremediablemente a la necesidad de diferentes modelos que expliquen de forma detallada dichas conceptualizaciones. A modo de organización general, se pueden distinguir dos categorías claras entre los modelos: los modelos de habilidad y los modelos mixtos. En los siguientes apartados se desarrollarán ambos tipos de modelos, mostrando los principales exponentes de cada uno.

2. Modelos de habilidad

2.1. Orígenes

Puesto que los modelos de habilidad son los primeros que surgen, en cierta manera, con la primera conceptualización de la EI de Salovey y Mayer (1990), para entenderlos es recomendable conocer primero cómo se llega al propio concepto de IE. De esta forma, se podrá seguir un orden lógico en la forma en la que la IE se ha ido investigando a lo largo de su historia.

Siguiendo el breve resumen propuesto por Abdulla et al. (2020), podemos encontrar los antecedentes hace un siglo. Concretamente, en la década de 1920, el psicólogo y pedagogo estadounidense Thorndike introdujo su concepción de la inteligencia, que reunía tres tipos:

abstracta, mecánica y social. Definió esta última, la inteligencia social, como "la capacidad de comprender y gestionar a hombres y mujeres, niños y niñas, para actuar con sabiduría en las relaciones humanas" (en original, "*the ability to understand and manage men and women, boys and girls – to act wisely in human relations*" Thorndike, 1920, p. 228). En esa misma década, el conocido psicólogo Carl Jung (1921), influido por las tradiciones hindúes y del yoga, sugirió que algunas personas utilizaban una "función de los sentimientos" (en original, *feeling function*) para comprender el mundo (dicho de forma mundana, algunas personas "pensaban con el corazón"; en Mayer et al., 2011). Más tarde a finales de los 50, influido por Thorndike, David Wechsler destacó la relevancia de los factores "no intelectuales" de la inteligencia e incluyó algunas tareas relacionadas con la inteligencia social en su test de cociente intelectual o CI¹. En la década de 1960, Guilford introdujo su modelo, *Estructura del Intelecto (Structure of Intellect, SOI)*, en el que identificó seis factores de la inteligencia social y desarrolló algunas pruebas para medir aspectos de esta. Posteriormente, en la década de 1980, Howard Gardner propuso la teoría de las *Inteligencias Múltiples*, que incluye las inteligencias interpersonal e intrapersonal; estando esta última especialmente centrada en la conciencia de los sentimientos.

A todo lo anterior se le debe sumar todo el trabajo empírico que se estaba realizando en cuando al estudio de la percepción no verbal, como por ejemplo, el reconocimiento de las emociones a través de las expresiones faciales y las posturas corporales, y el interés de algunos científicos en determinar cómo las emociones influyen en el pensamiento (Mayer et al., 2011). Todo ello formó un caldo de cultivo esencial para que Mayer y Salovey comenzaran a desarrollar sus trabajos sobre IE al inicio de la década de los 90.

2.2. Modelo de IE de Mayer y Salovey (1990; 1997; 2016)

Para entender cómo opera el Modelo de IE de Mayer y Salovey es necesario comprender que se trabaja en el punto de intersección entre dos de las tres operaciones mentales básicas: motivación (reacción a necesidades fisiológicas), emoción (respuesta a cambios en las relaciones entre el individuo y el ambiente) y cognición (aprendizaje del ambiente y resolución de problemas). Concretamente, en la intersección entre la emoción y la cognición.

Además, debe considerarse que el término "inteligencia" implica procesos cognitivos de pensamiento abstracto: reunir información, aprender de dicha información y utilizarlo para guiar al razonamiento y resolver problemas (Mayer et al., 2011). Es decir, un procesamiento cognitivo más profundo. Sin embargo, los autores son conscientes de que la evidencia muestra que, aunque la inteligencia es un buen predictor del éxito de una persona en la vida, sigue dejando mucho sin explicar. Ejemplo de ello es que dos individuos con un mismo CI pueden variar mucho en cuanto a su capacidad para lidiar con su entorno. Para afrontar a este problema, estos autores proponen tres opciones que no son excluyentes entre sí:

- Opción A) Entender la vida humana como algo que es naturalmente complejo y sujeto a eventos casuales e interacciones complicadas.
- Opción B) Buscar mejores maneras de medir la inteligencia (i.e., que no dejen tanto hueco sin explicar).
- Opción C) Atribuir la diferencias a una combinación de factores no intelectuales, como los rasgos de personalidad.

¹ Se trata del conocido test de inteligencia *Wechsler Intelligence Scale for Children*, o por sus siglas en inglés, WISC.

Considerando esto, el modelo inicial de Salovey y Mayer (1990) representa la IE como la capacidad de procesar y actuar de forma efectiva sobre la información afectiva que se tiene sobre uno mismo y los demás. Distinguía tres componentes principales, tal y como se puede ver en la figura 1²:

- Apreciación y expresión de las emociones, tanto la de uno mismo como la de los demás.
- Regulación de las emociones, tanto la de uno mismo como la de los demás.
- Utilización de las emociones, incluyendo la flexibilidad en la planificación, el pensamiento creativo, la redirección de la atención y la motivación.

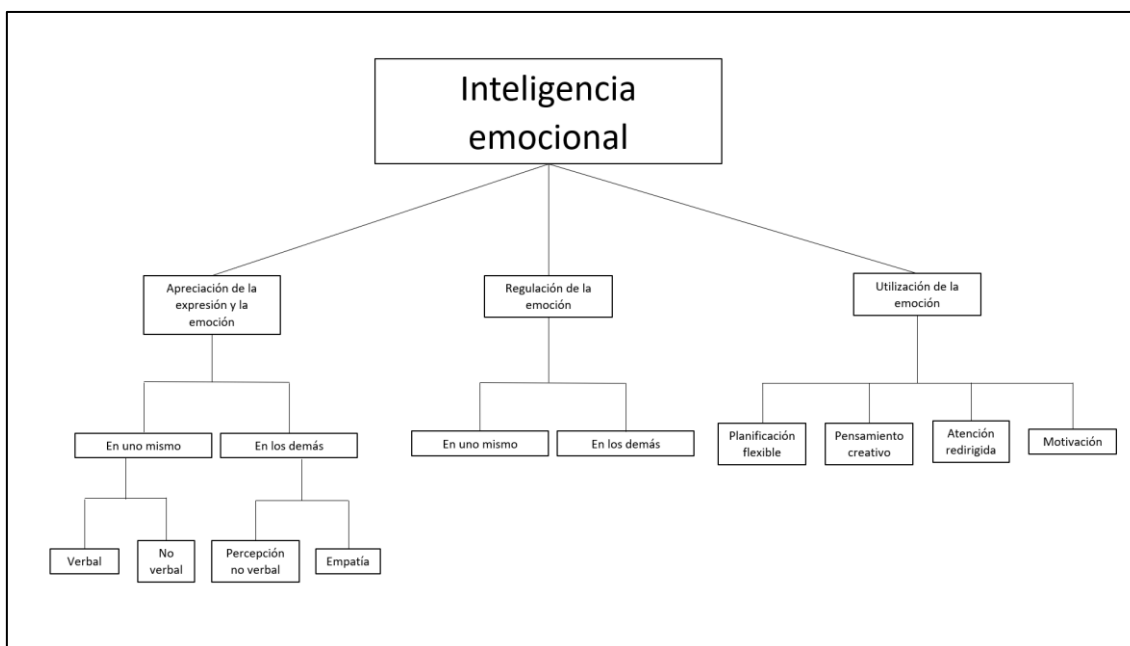


Figura 1. Estructura del Modelo de EI de Salovey y Mayer (1990, p. 190) [elaboración propia basada en el original].

Dicho modelo hace referencia a constructos relativamente estables en un individuo y, además, el instrumento para medirlo es principalmente de autoinforme, lo que lo hace vulnerable a una serie de sesgos (como la deseabilidad social) y no demuestra una “verdadera habilidad”. Es por ello, por lo que estos autores revisan su propuesta y finalmente actualizan su modelo, dando lugar al *Modelo de Cuatro Ramas de la IE* de Mayer y Salovey (1997)³, y más recientemente, en Mayer, Caruso y Salovey (2016), dividiendo algunas habilidades en otras más precisas y añadiendo nuevas. Se trata del modelo de habilidades más extendido en la actualidad sobre IE y el que más influencia ha tenido en España (Fernández-Berrocal et al., 2012). Concretamente, este modelo especifica cuatro categorías (o ramas) de habilidades interrelacionadas, que se van adquiriendo con el desarrollo de la persona, y aumentan en complejidad a medida que se avanza por cada rama:

² Este marco sirve para la elaboración del instrumento *Trait Meta Mood Scale* o TMMS (1995) que se verá más adelante (Peter Salovey et al., 1995).

³ Este modelo servirá como base para el instrumento MSCEIT, que también veremos en los siguientes temas.

1) Primera rama: Percibir las emociones

- Identificar las emociones en los propios estados físicos, sentimientos y pensamientos
- Percibir emociones en otras personas a través de sus señales vocales, expresión facial, lenguaje y comportamiento.
- Percibir el contenido emocional en el entorno, las artes visuales y la música.
- Expresar las emociones con precisión cuando se desea.
- Comprender cómo se muestran las emociones en función del contexto y la cultura.
- Discriminar las expresiones emocionales precisas frente a las inexactas.
- Identificar expresiones emocionales engañosas o deshonestas.

2) Segunda rama: Utilizar las emociones para facilitar el pensamiento

- Generar emociones como ayuda para el juicio y la memoria.
- Generar emociones como medio para relacionarse con las experiencias de otra persona.
- Priorizar el pensamiento dirigiendo la atención según el sentimiento presente.
- Aprovechar los cambios de humor para generar diferentes perspectivas cognitivas.
- Seleccionar los problemas en función de cómo el estado emocional actual puede facilitar la cognición.

3) Tercera rama: Comprender las emociones

- Etiquetar las emociones y reconocer las relaciones entre ellas.
- Determinar los antecedentes, significados y consecuencias de las emociones.
- Evaluar las situaciones que pueden provocar emociones.
- Diferenciar entre estados de ánimo y emociones.
- Comprender las emociones complejas y mixtas.
- Reconocer las transiciones probables entre las emociones, como de la ira a la satisfacción.
- Comprender cómo podría sentirse una persona en el futuro o bajo ciertas condiciones (previsión afectiva).
- Reconocer las diferencias culturales en la evaluación de las emociones.

4) Cuarta rama: Regular las emociones

- Permanecer abierto a los sentimientos agradables y desagradables, según sea necesario, y a la información que transmiten.
- Participar en las emociones si son útiles; desistir si no lo son.
- Controlar las reacciones emocionales para determinar si son razonables.
- Evaluar estrategias para mantener, reducir o intensificar una respuesta emocional.
- Gestionar eficazmente las propias emociones para lograr un resultado deseado.
- Gestionar eficazmente las emociones de los demás para lograr un resultado deseado.

Como último apunte sobre este modelo cabe destacar que, aunque no respalde explícitamente un enfoque de emociones básicas, se basa en la premisa de que ciertos aspectos de la emoción, como las expresiones faciales o sensaciones físicas, son universales. Sin embargo, la cuestión de la universalidad es ahora objeto de debate en el campo, ya que desde una teoría social-constructivista de las emociones, un modelo de habilidad de la IE puede "parecer" muy diferente y, en cambio, puede centrarse en el conocimiento de las reglas culturales de exhibición o las diferencias entre culturas en la definición de la emoción (Rivers et al., 2020).

3. Modelos mixtos

Como veíamos al principio, los modelos de habilidad parten prácticamente de la primera concepción de la IE que se lleva al terreno científico por parte de Mayer y Salovey. Sin embargo, no es la única. Otros autores quisieron de alguna forma contribuir al problema de la falta de predicción del CI planteado anteriormente tomando una cuarta opción no propuesta previamente. Esta "opción D", consiste en redefinir la inteligencia en sí misma como una combinación de capacidad mental y rasgos de la personalidad. Es por ello por lo que estos nuevos autores, de alguna forma, ampliaron el número de componentes que se incluirían dentro de la IE, considerando no sólo habilidades o capacidades ya identificadas en el Modelo de las Cuatro Ramas, sino también cualidades de "no-capacidad", como la felicidad o el optimismo); de ahí que estos modelos reciban el nombre de modelos mixtos (Mayer et al., 2011). A continuación, desarrollamos tres de los principales modelos mixtos.

3.1. Modelo de Goleman (1995)

Se trata del modelo de IE más conocido fuera de la literatura científica. Esto se debe principalmente al libro que Daniel Goleman publicó en 1995 titulado *Inteligencia emocional* y que llegó a convertirse en un *best-seller* mundial, acercando el término al público general. Sin embargo, a pesar de su expansión, algunos autores comentan que este es un trabajo con un enfoque más periodístico que científico, reconociendo el propio autor que estaba hablando de otras cuestiones más amplias que únicamente la IE (Mayer et al., 2011). En cualquier caso, en este modelo, el CI se complementa con un "cociente emocional". Bajo este modelo, la IE engloba el autocontrol, el entusiasmo y la persistencia, así como la automotivación. De esta forma, la IE tendría cinco componentes (Chamarro & Oberst, 2004; Gómez, 2018, p. 21; Mayer et al., 2011, p. 535):

- Autoconciencia o conciencia de uno mismo. Comprender nuestros estados internos, recursos e intuiciones.
 - o Reconocer un sentimiento en el momento en que se produce.
 - o Controlar los sentimientos de un momento a otro.
- Autorregulación o control emocional.
 - o Manejar los sentimientos para que sean apropiados.
 - o Ser capaz de calmarse a sí mismo.
 - o Ser capaz de deshacerse de la ansiedad, la melancolía o la irritabilidad.
- Automotivación. Tendencias emocionales que guían o facilitan el logro de objetivos.
 - o Poner las emociones al servicio de un objetivo.
 - o Retrasar la gratificación y sofocar la impulsividad.
 - o Ser capaz de entrar en el estado de "flujo".
- Empatía. Capacidad para entender los sentimientos, necesidades y preocupaciones ajenas.
 - o Tener conciencia empática
 - o Estar en sintonía con lo que los demás necesitan o desean.
- Habilidades sociales. Aptitud para inducir respuestas esperadas en los demás de forma positiva.
 - o Tener habilidad para gestionar las emociones de los demás
 - o Interactuar sin problemas con los demás.

A pesar de presentar un modelo de IE un tanto amplio y la falta de rigor científico del trabajo de Goleman, el propio autor reconoció que en muchos puntos su teoría había sido malinterpretada (Mayer et al., 2011). Sea como fuere, a partir de este trabajo surgieron otros modelos que enriquecieron aún más el campo.

3.2. Modelo de Inteligencia Social-Emocional de Bar-On (1988, 1997, 2006)

El modelo de inteligencia emocional de Reuven Bar-On (1997) pretendía responder a la pregunta "¿Por qué algunos individuos son más capaces de tener éxito en la vida que otros?" (Mayer et al., 2011). Este autor se basó en los trabajos de los años 1950 Marie Jahoda, una psicóloga social austro-británica centrada en el bienestar psicológico. Ya en su tesis, defendida en 1988, se centró en el estudio del bienestar psicológico y adelantó el concepto de "cociente emocional" (basándose en el CI). A partir de ahí, Bar-On elabora en 2005 su propio modelo de la IE, incluyendo dicho cociente emocional, apoyándose en las teorías de Thorndike sobre inteligencia social y de Weschler sobre la importancia de los factores no intelectuales, entre otros (Ferrando, 2006). Con todo ello, este autor reconoció que su modelo de IE debería incluir al menos cinco componentes (Ferrando, 2006, pp. 177–178):

- Capacidad de reconocer, entender y expresar emociones y sentimientos
- Capacidad de entender cómo se sienten los otros y relacionarse con ellos
- Capacidad de manejar y controlar emociones
- Capacidad de manejar el cambio, adaptarse y resolver problemas de naturaleza interpersonal
- Capacidad de generar un efecto positivo y estar automotivado.

Y que la IE que consta de tres niveles:

- a) Intrapersonal: autoconsciencia, autoconocimiento (debilidades y fortaleza) y expresión adecuada de emociones.
- b) Interpersonal: entender necesidades, emociones y sentimientos de los demás, y establecer relaciones constructivas.
- c) Manejo del cambio: personal, social y ambiental de forma realista, resolución de problemas y toma de decisiones.

Para Bar-On, la EI es un conjunto de capacidades, competencias y habilidades no cognitivas que influyen en la capacidad del individuo para tener éxito a la hora de lidiar con las demandas y presiones del contexto. Con estas premisas, su modelo de IE recoge cinco dimensiones que a su vez se subdividen en más componentes (Bar-On, 2006; Mayer et al., 2011):

a) Intrapersonal (autoconsciencia y autoexpresión)

- Autoconsciencia emocional: Ser consciente de las propias emociones y comprenderlas.
- Asertividad: Expresar de forma eficaz y constructiva las propias emociones y a uno mismo.
- Autoestima / Amor propio: Percibir, comprender y aceptarse a sí mismo con precisión
- Autorrealización: Esforzarse por alcanzar los objetivos personales y actualizar el propio potencial.
- Independencia: Ser autosuficiente y no depender emocionalmente de los demás.

b) Interpersonal (conciencia social y relación interpersonal)

- Relaciones interpersonales: Establecer relaciones mutuamente satisfactorias y relacionarse bien con los demás

- Responsabilidad social: Identificarse con el propio grupo social y cooperar con los demás
 - Empatía: Ser consciente y entender cómo se sienten los demás.
- c) Adaptabilidad (gestión del cambio)
- Resolución de problemas: Resolver eficazmente problemas de carácter personal e interpersonal
 - Prueba de realidad: Validar objetivamente los propios sentimientos y pensamientos con la realidad externa
 - Flexibilidad: Adaptar y ajustar los propios sentimientos y pensamientos a nuevas situaciones
- d) Gestión del estrés (gestión y regulación emocional)
- Tolerancia al estrés: Gestionar de forma eficaz y constructiva las emociones
 - Control de los impulsos: Controlar las emociones de forma eficaz y constructiva
- e) Estado de ánimo:
- Alegría: Sentirse satisfecho con uno mismo, con los demás y con la vida en general
 - Optimismo: Ser positivo y ver el lado bueno de la vida.

En el tema 3, se verá una de las medidas de IE basada en este modelo.

3.3. Modelo de Petrides y Furnham (2001, 2003)

A partir de los trabajos anteriores, la producción en IE y, sobre todo, en instrumentos para medirla comienza a ser muy prolífica. Petrides y Furnham (en Petrides et al., 2016) reflexionan sobre dicha producción de instrumentos, que se estaban diseñando a gran velocidad. Esto les permitió distinguir entre medidas que empleaban pruebas de rendimiento (i.e., basadas en los modelos de habilidad) y otras de autoinforme (como la de Bar-On, por ejemplo, dentro de los modelos mixtos).

La IE como capacidad (modelo de procesamiento de la información) alude al potencial real que la persona posee para reconocer, procesar y utilizar la información con carga emocional, por lo que pertenecería al dominio de la capacidad cognitiva, midiéndose con pruebas de rendimiento máximo de respuestas correctas e incorrectas. En cambio, la IE rasgo pertenece al dominio de la personalidad, residiendo concretamente en los niveles más bajos de la misma, según los modelos de personalidad más seguidos (los Big Five o los Giant Three⁴), y se mide mediante autoinformes (Ferrando, 2006, p., 181; Petrides et al., 2016).

Esta comparativa entre el modelo en que se basaban y el tipo de prueba, les hizo reparar en que, el hecho de emplear un tipo de prueba u otra suponía, por tanto, no considerar el mismo constructo EI en todos los casos, independientemente del modelo teórico del que partiera.

⁴ El modelo de los *Big Five* o los Cinco Grandes es uno de los principales en cuanto al estudio de la personalidad, permitiendo definirla mediante cinco dimensiones: Apertura a la experiencia (curioso-cauteloso), Escrupulosidad (organizado-descuidado), Extroversión (sociable-reservado), Amabilidad (afable-desafiante) y Neuroticismo (susceptible o nervioso-seguro). El modelo de los *Giant Three*, o los Tres Gigantes, es otra taxonomía para el estudio de la personalidad que sólo incluye tres factores: extraversión, neuroticismo y psicoticismo.

Siguiendo esta premisa, por ejemplo, la primera propuesta de Salovey y Mayer para medir la IE (el instrumento TMMS) no estaría midiendo la IE de habilidad o procesamiento de la información, puesto que se trata de un instrumento de autoinforme. Esto es un aspecto importante para el campo, puesto que medir diferentes constructos considerándolos como uno solo crea una confusión conceptual que lleva a resultados contradictorios dentro del mismo área de investigación (Petrides et al., 2016). Es por ello por lo que, con el objetivo de conferir un mayor orden al campo de la IE, Petrides y Furnham (2000) distinguen entre modelos de IE rasgo y modelos de procesamiento de la información (o de habilidad), tomando los instrumentos de medida como referencia y no tanto el modelo teórico en sí mismo.

De esta manera, se centran en la IE rasgo, a la que definen como “una constelación de disposiciones comportamentales y autopercepciones concernientes a las capacidades propias para reconocer, procesar y utilizar las informaciones con carga emocional” (Ferrando, 2006, p. 180). Dado que se centran en las medidas, estos autores se basan en la confluencia de las diferentes facetas que los instrumentos considerados de IE rasgo han identificado. Así, logran establecer 15 rasgos o facetas de la IE que acabarán por formar su modelo propio modelo de IE. Estas facetas, junto con la descripción de casos con una alta IE rasgo en cada caso (Ferrando, 2006, p. 183; Petrides et al., 2016), son las siguientes:

- Bienestar
 - Autoestima: Exitosos y con autoconfianza.
 - Rasgo de felicidad: Alegres y satisfechos con sus vidas.
 - Rasgo de optimismo: Confiados y probablemente miran el lado bueno de la vida.
- Autocontrol
 - Regulación emocional: Capaces de controlar sus emociones.
 - Manejo del estrés: Capaces de resistir la presión y regular el estrés.
 - (Baja) impulsividad: Reflexivos y difíciles de ceder ante sus impulsos.
- Emocionabilidad
 - Percepción de emociones (en uno mismo y en otros): Claros para darse cuenta de las emociones propias y de las de los otros.
 - Expresión de emociones Capaces de comunicar sus sentimientos a otros.
 - Habilidades de relación: Capaces de tener relaciones personales plenas.
 - Rasgo de empatía: Capaces de entender la perspectiva del otro.
- Sociabilidad
 - Competencia social: Trabajadores dotados o expertos en redes sociales de trabajo con excelentes habilidades sociales.
 - Manejo de emociones (de otros): Capaces de influir en los sentimientos de otros.
 - Asertividad: Directos, francos y dispuestos a defender sus derechos.
- Automotivación: Motivados y persistentes ante la adversidad.
- Adaptabilidad: Flexibles y dispuestos para adaptarse a nuevas condiciones.

Los propios autores determinan que la IE rasgo es un constructo jerárquico y multidimensional, y su nivel global no puede encapsular toda la variación de las percepciones emocionales situadas por debajo, por lo que el uso de las puntuaciones globales de la IE de rasgo puede enmascarar las relaciones diferenciales entre las facetas y los criterios de la IE de rasgo (Petrides et al., 2016). En la figura 2 se puede encontrar una representación gráfica del modelo en forma de jerarquía para una mejor comprensión del mismo.

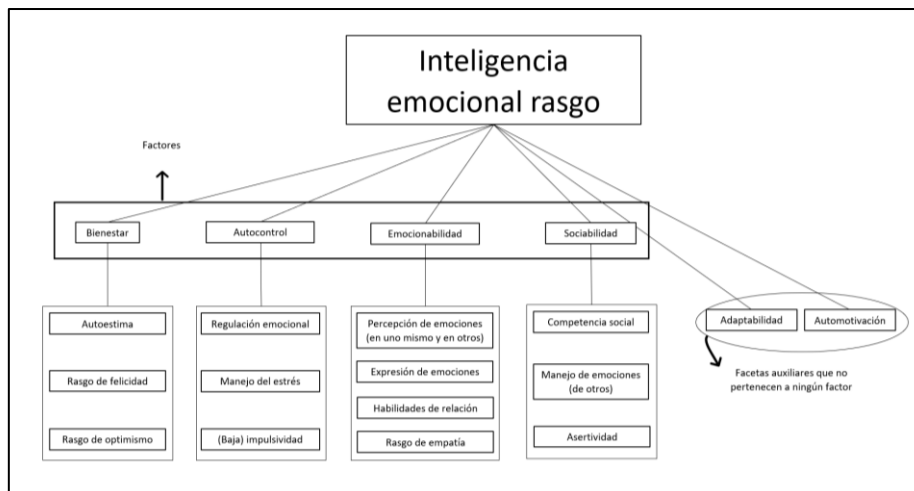


Figura 2. Representación del modelo de IE rasgo de Petrides y Furnham (2001, 2003) [elaboración propia].

4. Diferentes modelos de IE: Implicaciones

Después de todo lo visto en los apartados anteriores, podemos resumir que los modelos de habilidad consideran la IE un constructo relacionado con otras inteligencias (o concepciones de la inteligencia) y que consiste en un conjunto de habilidades o capacidades mentales (Rivers et al., 2020), “que permiten utilizar la información que nos proporcionan las emociones para mejorar el procesamiento cognitivo” (Fernández-Berrocal et al., 2012, p. 5); mientras que “los modelos mixtos son los que combinan o mezclan habilidades mentales con rasgos estables de comportamiento y variables de personalidad” (Fernández-Berrocal et al., 2012, p. 5). Sin embargo, cabe preguntarse ¿qué implicaciones tiene este “doble” abordaje de la IE? ¿Hay unos modelos más adecuados o correctos que otros?

Los modelos mixtos han sido objeto de numerosas críticas en la literatura psicológica (Mayer et al., 2011), puesto que, en última instancia, la inteligencia es una aptitud, no una disposición, y debe estar compuesta por capacidades interrelacionadas que se evalúan mediante medidas de rendimiento o habilidad (Rivers et al., 2020). Como se decía anteriormente, redefinir la inteligencia en este sentido puede no tener unas buenas implicaciones en el campo de la inteligencia. Ejemplo de ello es que, para evaluar la inteligencia, no se pide a las personas que informen de “lo inteligentes que creen que son” (autoinforme), ni se pregunta a sus familiares o compañeros lo inteligentes que parecen (informe de otros), sino que se pide a las personas que realicen tareas para demostrar su inteligencia (rendimiento o habilidad real).

Por otro lado, dichos modelos mixtos hunden sus raíces en el amplio estudio de las emociones desde la perspectiva de la personalidad. Un ejemplo de ello es que la propuesta de Petrides y Furnham (2000) se denomina como IE rasgo, en parte, para reflejar la perspectiva de que la IE propuesta por Goleman (1995) representaba una popularización de las ideas que se habían investigado durante mucho tiempo en la literatura científica sobre la personalidad y que, de alguna manera entraban dentro del dominio de la IE (Petrides et al., 2016), tal y como lo harían habilidades como la percepción de emociones.

Por último, como apuntan algunos autores (Mayer et al., 2011; Rivers et al., 2020), quizás se podría estar hablando de cuestiones que no son completamente incompatibles y que los modelos mixtos o de rasgo hagan alusión a un constructo diferente al de los modelos de habilidad. Se trata de una hipótesis aún no descartable para la que haría falta mayor investigación al respecto.

5. ¿Qué se ha investigado la IE?

Desde el exitoso libro de Goleman *Inteligencia emocional* (en el original *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*) que popularizó el concepto de IE en 1995, la IE se ha convertido en un interesante tema de estudio en muchas disciplinas como los negocios, la ingeniería, la medicina y la educación (Alabbasi et al., 2020). Estos pueden ser de gran utilidad para mejorar el bienestar, la salud mental y, en definitiva, la vida de las personas. En el siguiente apartado se verán algunos de ejemplos de estos beneficios.

5.1 Funcionamiento social / psicología social

Controlando factores como la inteligencia general y la personalidad, la IE como habilidad se ha visto positiva y significativamente correlacionada con una serie de variables sociales como la calidad de las relaciones y la sensibilidad interpersonal (Rivers et al., 2020). Además, aquellos con puntuaciones más altas en las habilidades de percepción de emociones son menos propensos a utilizar estilos de humor asociados con la hostilidad (e.g., burlas o sarcasmo) (Yip & Martin, 2006; en Rivers et al., 2020). Sin embargo, es posible que la IE no sólo se utilice para lograr el bien social, ya que se ha descubierto que facilita el comportamiento desviado interpersonal cuando la persona emocionalmente inteligente también posee rasgos maquiavélicos (Côté et al., 2011 en Rivers et al., 2020). Por otro lado, los alumnos de diferentes países y grupos de edad que puntúan alto en el IE rasgo tienden considerados en mayor medida por sus compañeros como cooperativos y con cualidades de liderazgo, y en menor medida como perturbadores, agresivos y dependientes (Mavroveli, Petrides, Sangareau, & Furnham, 2009; en Petrides et al., 2016).

En el contexto español, se ha visto que en estudiantes universitarios la IE se relaciona de forma negativa con los niveles de tendencias sociales desadaptativas como la exclusión, la difusión de rumores, agresión directa, etc. (García-Sancho et al., 2017).

5.2. Salud

Se ha comprobado que las personas con mayores habilidades de IE presentan menores niveles de depresión (también se ha visto esta relación con población española), ansiedad general y social, trastorno límite de la personalidad, anorexia nerviosa y psicopatía (Rivers et al., 2020). Por su parte, la IE de rasgo puede predecir en cierta medida el uso de la asistencia sanitaria (incluyendo el uso de medicamentos, las consultas médicas y las hospitalizaciones) por encima de los predictores de salud bien establecidos, como la edad, el género, el índice de masa corporal, el nivel educativo, el apoyo social y las conductas saludables (e.g., dieta, actividad física o consumo de tabaco y de alcohol). Los resultados también mostraron que un rasgo elevado de IE modera de forma beneficiosa el impacto de estos factores de riesgo sobre la salud (Petrides et al., 2016).

5.3. Educación

Los resultados de las investigaciones sobre IE en el campo educativo se verán con mayor detalle en el tema 4. No obstante, en el apartado 6.1. ya hemos visto cómo algunas de las conductas prosociales que suelen correlacionar con una mayor IE. De forma más específica, se ha visto que la IE bajo el modelo de habilidad correlaciona de forma positiva con el rendimiento académico del alumno, algo que se ha demostrado tanto en estudios transversales, como longitudinales (Rivers et al., 2020). La IE ha llegado a predecir el rendimiento académico de cinco años más

tarde (Qualter et al., 2012). Por otro lado, estudios de metaanálisis han revelado que una alta IE rasgo puede conferir una ventaja en rendimiento en la educación primaria, secundaria y superior (Perera y DiGiacomo, 2013; en Petrides et al., 2016). Aunque, en general, el impacto del IE en el rendimiento académico es modesto y probablemente sea más relevante para grupos específicos de niños (e.g., alumnos con altas capacidades; Petrides et al., 2016).

Por último, y relacionado con la cuestión anterior, un ejemplo en el contexto español es la investigación llevada a cabo por el profesor Daniel Hernández (2010) en la Región de Murcia. Basándose en los modelos de Mayer y Salovey (1997) y Bar-On (1997), este investigador pudo determinar la existencia de cuatro dimensiones dentro de la configuración cognitiva del alumnado con altas capacidades que abordan la IE. Dichas dimensiones engloban la percepción de los alumnos, padres y profesores sobre la habilidad de los alumnos para entenderse y expresarse, para entender a los demás y relacionarse con ellos, para lidiar con las presiones diarias, y por último, la habilidad para manejar sus emociones y las de los demás.

6. ¿De qué me sirve todo esto?

Con el apartado anterior se han abordado ejemplos de la relevancia que una buena IE puede tener en el día a día. Es por ello por lo que conviene conocer bien en qué consiste la IE. A pesar de que todo lo desarrollado en este tema resulta eminentemente teórico, lo cierto es que su conocimiento puede tener unas consecuencias en la práctica.

El hecho de conocer los diferentes modelos de IE permite, en primer lugar, saber cuáles son los supuestos teóricos de los que parte un determinado instrumento de medición de la IE. También ocurre lo mismo con cualquier intervención (i.e., actividad, programa, taller, etc.) dirigida al tratamiento de la IE. Y esto implica conocer sobre qué elementos concretos se va a realizar una valoración/evaluación o se va a trabajar y, (casi) más importante, ser conscientes de qué limitaciones tienen dichos instrumentos (en el tema 3 se abordarán las ventajas y desventajas de las medidas utilizadas en la evaluación del constructo de IE). Esto a su vez permite no tomar decisiones a la ligera (e.g., no “fiarse” a ciegas de una única prueba), tener una mayor precisión a la hora de valorar o trabajar la IE (e.g., discernir qué pruebas pueden ser más útiles o interesantes para un determinado caso), tomar posición desde un punto de vista más crítico que permita hacer una mejor interpretación del diagnóstico. Todo ello otorga al profesional (orientador, psicólogo, etc.) una mayor competencia para el desarrollo de su trabajo y, por tanto, una mayor probabilidad éxito.

7. Recursos

7.1. Recursos asociados al tema

- Presentación del tema en wooclap.
- Capítulo: Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Cherkasskiy, L. (2016). La inteligencia emocional. En P. Fernández-Berrocal, N. Extremera, R. Palomera, D. Ruiz-Aranda, J. M. Salguero, & R. Cabello (coords.), *De la neurona a la felicidad. diez propuestas desde la inteligencia emocional* (pp. 9-32). Santander: Fundación Botín. Concretamente, los apartados:
 - “La inteligencia emocional cumple 25 años”
 - “Consideraciones teóricas”
 - “¿Qué predice la inteligencia emocional?”

- “Conclusiones”
- Podcast docente: “La IE antes de la IE”.

7.2. Recursos para ampliación

- Podcast “Entiende tu mente” – Programa 53 “Inteligencia Emocional”. Disponible en Youtube (<https://youtu.be/WDqXWA5pBUE>) y Spotify (<https://open.spotify.com/episode/6sCyanFprpNo0VKT3JdnJY?si=45c931fbf4e04d77>).
- Otras lecturas recomendadas:
 - Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2016). Más Aristóteles y menos Prozac: de la inteligencia emocional a la felicidad. En P. Fernández-Berrocal, N. Extremera, R. Palomera, D. Ruiz-Aranda, J. M. Salguero, & R. Cabello (coords.), *De la neurona a la felicidad. diez propuestas desde la inteligencia emocional* (pp. 217-230). Santander: Fundación Botín.
 - Resto de apartados del capítulo Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Cherkasskiy, L. (2016). La inteligencia emocional. En P. Fernández-Berrocal, N. Extremera, R. Palomera, D. Ruiz-Aranda, J. M. Salguero, & R. Cabello (coords.), *De la neurona a la felicidad. diez propuestas desde la inteligencia emocional* (pp. 9-32). Santander: Fundación Botín.

Referencias

- Alabbasi, A. M. A., Alaa, A. E., & Ziegler, A. O. (2020). Are gifted students more emotionally intelligent than their non-gifted peers? A meta-analysis. *High Ability Studies*. <https://doi.org/10.1080/13598139.2020.1770704>
- Bar-On, R. (1988). *The development of a concept of psychological well-being*. Rhodes University.
- Bar-On, R. (1997). *The emotional intelligence inventory (EQ-I): Technical manual*.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18(Suppl), 13–25.
- Bar-On, R. (1988). *The development of a concept of psychological well-being*. Rhodes University.
- Chamarro, A., & Oberst, Ú. (2004). Modelos teóricos en inteligencia emocional y su medida. *Aloma: Revista de Psicología, Ciències de l'educació i de l'esport*, 14, 209–217.
- Fernández-Berrocal, P., Berrios-Martos, M. P., Extremera, N., & Augusto, J. M. (2012). Inteligencia emocional: 22 años de avances empíricos. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 20(1), 5–13. <https://www.behavioralpsycho.com/producto/inteligencia-emocional-22-anos-de-avances-empiricos/>
- Ferrando, M. (2006). *Creatividad e Inteligencia Emocional: Un estudio empírico en alumnos con altas habilidades*. Universidad de Murcia.
- García-Sancho, E., Salguero, J. M., & Fernández-Berrocal, P. (2017). Ability emotional intelligence and its relation to aggression across time and age groups. *Scandinavian Journal of Psychology*, 58(1), 43–51. <https://doi.org/10.1111/sjop.12331>
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ* (B. Books (ed.)).
- Gómez, E. (2018). *Inteligencia emocional e intensidad emocional en el juego motor*.

http://www.carm.es/edu/pub/18178_2018/libropdf/libro_InteligenciaEmo.pdf

- Hernández, D. (2010). *Alta habilidad y competencia experta*. Universidad de Murcia.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3–34). Basic Books.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2016). The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates. *Emotion Review*, 8(4), 290–300.
<https://doi.org/10.1177/1754073916639667>
- Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Cherkasskiy, L. (2011). Emotional Intelligence. In *The Cambridge Handbook of Intelligence* (pp. 528–549). Cambridge University Press.
<https://doi.org/10.1017/CBO9780511977244.027>
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2000). On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 29(2), 313–320. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(99\)00195-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00195-6)
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2003). Trait emotional intelligence: behavioural validation in two studies of emotion recognition and reactivity to mood induction. *European Journal of Personality*, 17(1), 39–57. <https://doi.org/10.1002/per.466>
- Petrides, K. V., Mikolajczak, M., Mavroveli, S., Sanchez-Ruiz, M.-J., Furnham, A., & Pérez-González, J.-C. (2016). Developments in Trait Emotional Intelligence Research. *Emotion Review*, 8(4), 335–341. <https://doi.org/10.1177/1754073916650493>
- Petrides, K. V. & Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15(6), 425–448. <https://doi.org/10.1002/per.416>
- Qualter, P., Gardner, K. J., Pope, D. J., Hutchinson, J. M., & Whiteley, H. E. (2012). Ability emotional intelligence, trait emotional intelligence, and academic success in British secondary schools: A 5year longitudinal study. *Learning and Individual Differences*, 22(1), 83–91. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2011.11.007>
- Rivers, S. E., Handley-Miner, I. J., Mayer, J. D., & Caruso, D. R. (2020). Emotional Intelligence. In *The Cambridge Handbook of Intelligence* (pp. 709–735). Cambridge University Press.
<https://doi.org/10.1017/9781108770422.030>
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. In *Emotion, disclosure, & health*. (pp. 125–154). American Psychological Association.
<https://doi.org/10.1037/10182-006>