

La Inteligencia Emocional y otras variables psicológicas como variables predictoras del afecto positivo en personas adultas

Nerea Galdona
Itziar Etxeberria
Ainhoa Iglesias
Elizabeth Barbero
José Javier Yanguas
Elena Urdaneta
Fundación Ingema

Cristina Martínez-Taboada
Universidad del País Vasco

Resumen

El objetivo de este estudio es analizar el valor predictivo de la Inteligencia Emocional y otras variables psicológicas en el Afecto Positivo en una muestra de 102 personas adultas cuyo rango de edad es entre 50-65 años. Los participantes fueron evaluados mediante los siguientes instrumentos: el cuestionario TMMS-24, PANAS, versión abreviada del Cope Inventory, el cuestionario Duke-UNC-11 y NEO-FFI. Los resultados obtenidos indican una asociación significativa ($F(3, 85) = 19,12, p < 0,00$) cuando $R^2 = 0,40$. Las variables que mejor predicen el Afecto Positivo son la Reparación Emocional ($b = 0,44, p < 0,01$), el rasgo de Personalidad "Apertura" ($b = 0,32, p < 0,01$), y los Estilos de Afrontamiento emocionales activos ($b = 0,22, p < 0,05$). Estos resultados concuerdan con otros estudios que relacionan la Inteligencia Emocional con los afectos.

Palabras clave

Inteligencia Emocional, Afecto Positivo, Rasgos de Personalidad, Estilos de Afrontamiento, Personas Adultas

Emotional Intelligence and other Psychological Factors as Predictors of Positive Affect among Middle-aged Adult Groups

Abstract

The aim of this study is to analyze the predictive value of Emotional Intelligence and other psychological variables in Positive Affect in a sample of 102 adults whose age range is between 50-65 years. The

following measures were administered: Trait Meta Mood Scale-24, PANAS, BRIEF-COPE Inventory, Duke UNC-11 and NEO-FFI. A Multiple linear regression was calculated to predict positive affect and a significant regression equation was found ($F(3, 85) = 19,12, p < 0,00$), with an $R^2 = 0,40$. The factors that predict the positive affect are: mood repair ($b = 0,44, p < 0,01$), openness ($b = 0,32, p < 0,01$) and emotional active coping responses ($b = 0,22, p < 0,05$). We found that emotional intelligence predicted a higher amount of variance in positive affect than personality traits and coping style. Empirical evidence comes from research suggesting that there is a relationship between emotional intelligence and positive and negative affect.

Keywords

Emotional Intelligence, Positive Affect, Personality Trait, Coping Styles, Adults

Introducción

Diferentes investigaciones apuntan que la percepción de Bienestar y Apoyo Social, las estrategias utilizadas para afrontar los problemas, la Personalidad, la Autoestima y la Capacidad de Control son aspectos importantes para un envejecimiento exitoso y saludable (Gayoso, 2004). Así mismo, el Bienestar Subjetivo está asociado a un envejecimiento más saludable (García, 1997) y es un indicador de salud mental (Anguas, 1997).

El Bienestar Subjetivo se compone de tres factores: Afecto Positivo, Afecto Negativo y Satisfacción con la Vida. Han sido numerosos los trabajos que han pretendido encontrar la relación que guarda el Bienestar con otras variables, entre los que se destacan:

- **Inteligencia Emocional:** Dawda y Hart (2000) encontraron que las personas con un índice elevado en IE mostraron menores niveles de afectividad negativa y mayores niveles de afectividad positiva.
- Dentro de las características individuales relacionadas con el Bienestar Subjetivo, **los rasgos de Personalidad** ocupan un lugar destacado. Los factores de personalidad que tienen una mayor influencia sobre el Bienestar Emocional son: Neuroticismo, Extraversión, Amabilidad y Responsabilidad (Clark y Watson, 1999).
- La utilización de **Estrategias de Afrontamiento** emocionales activas y el **Apoyo Social** están

asociados a una mayor regulación emocional y una mayor frecuencia de emociones positivas y a una menor frecuencia de las negativas (Carstensen y Mayer, 2000).

Asimismo, son numerosos los estudios que señalan que el afecto positivo tiene un efecto protector ante la salud, considerando que la salud es algo más que la ausencia de enfermedad y que las emociones positivas son también algo más que la ausencia de emociones negativas. Por lo tanto, es posible plantear la utilidad de las emociones positivas para prevenir enfermedades, para reducir la intensidad y duración de las mismas y también alcanzar niveles elevados de Bienestar Subjetivo (Lyubomirsky, King y Diener, 2005)

De los estudios revisados se concluye que las emociones positivas tienen un papel importante en el cuidado de la salud y en el logro de estados subjetivos de bienestar durante todo el ciclo vital aunque especialmente según se avanza en la edad, etapa en la que las probabilidades de enfermedad y discapacidad aumentan y la Calidad de Vida de los años que quedan por vivir y su promoción es fundamental.

Con el fin de aumentar el conocimiento sobre los procesos y constructos psicológicos asociados al Afecto Positivo en la edad adulta, se plantea el siguiente estudio que tiene como objetivo específico analizar el valor predictivo de Inteligencia Emocional y otras variables psicológicas en la frecuencia del Afecto Positivo en una muestra de personas adultas.

Método

Participantes

La muestra de este estudio estaba compuesta por 102 personas de un rango de edad entre 50 y 65 años. El contacto se realizó mediante diferentes empresas, asociaciones y hogares de jubilados situados en la provincia de Guipúzcoa. La administración del protocolo de valoración fue individual y se realizó en una sola sesión cuya duración tuvo un promedio de una hora y media.

Instrumentos

Para obtener información sobre las variables sociodemográficas (edad, sexo, nivel educativo y estado civil) se utilizó un cuestionario creado al efecto.

Con el fin de valorar la Inteligencia Emocional, se ha utilizado una versión reducida del Trait Meta Mood Scale -TMMS-48- (Salovey, Mayer,

Goldman, Turvey y Palfai, 1995). El TMMS-24 (Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos, 2004) es un autoinforme constituido por 24 ítems que proporciona información sobre 3 factores: atención emocional, claridad emocional y reparación emocional.

Por otro lado, para evaluar el afecto positivo se utilizó la versión original del "Positive and negative affect Schedule" (PANAS) (Watson, Clark y Tellegen, 1988) que consta de 20 ítems, 10 que evalúan afectos positivos y los otros 10 ítems evalúan los afectos negativos.

Para evaluar los rasgos de personalidad se utilizó el Inventario de personalidad NEO-FFI (Costa y McCrae, 1992). Este instrumento permite obtener puntuaciones en 30 facetas de 8 ítems cada una, que a la vez se agrupan en 5 dominios: Neuroticismo, Extraversión, Apertura, Amabilidad y Responsabilidad.

Los estilos de afrontamiento se evaluaron mediante la *Escala Multidimensional de Evaluación de los Estilos de Afrontamiento*—versión abreviada— (BRIEF-COPE) (Carver, 1997, adaptación española de Crespo y Cruzado, 1997), cuyas propiedades psicométricas muestran buenos índices de consistencia interna, validez y fiabilidad test-retest.

La recolección de datos sobre el apoyo social percibido se llevó a cabo mediante el cuestionario Duke-UNC-11 validado y adaptado a nuestro medio (Bellón, Delgado, Luna del Castillo y Lardelli, 1996). Se trata de un instrumento autoadministrado de 11 ítems que evalúa el apoyo social funcional o cualitativo percibido.

Resultados

En primer lugar, se realizaron análisis descriptivos de las variables sociodemográficas de la muestra constituida por 102 personas y los resultados obtenidos se muestran en la siguiente tabla:

Con el fin de conocer la relación existente entre el Afecto Positivo, Inteligencia Emocional, Estilos de Afrontamiento, Apoyo Social y rasgos de Personalidad se ha utilizado el método de correlación bivariada de Pearson, obteniendo las siguientes correlaciones significativas entre el Afecto Positivo y Claridad emocional ($r = 0,34, p < 0,01$), Reparación emocional ($r = 0,497, P < 0,01$); el Apoyo Social ($r = 0,26, p < 0,01$); con los tres Estilos de Afrontamiento activos: Conductual ($r = 0,28, p < 0,01$), Cognitivo ($r = 0,29, p < 0,01$) y Emocional ($r = 0,22, p < 0,05$); y con tres rasgos de Personalidad:

Tabla 1. Variables sociodemográficas de la muestra.

	VARIABLES	PORCENTAJE
Género	Mujeres	60%
	Hombres	40%
Educación	Primario	57%
	Superiores	42%
Trabajo	Activos	49%
	Jubilados	25%
	Prejubilados	16%
	Nunca han tenido un trabajo remunerado	10%
Estado civil	Casados	75%
	Solteros	10%
	Divorciados	5%

Extraversión ($r = 0,46, p < 0,01$), Apertura ($r = 0,34, p < 0,01$) y Responsabilidad ($r = 0,37, p < 0,01$); y correlaciona negativamente pero significativamente con el rasgo de Neuroticismo ($r = -0,24, p < 0,05$).

A la hora de analizar las variables que predicen el Afecto Positivo se realizó una regresión lineal con el método de pasos sucesivos. Siendo la variable dependiente el Afecto Positivo y las variables independientes la Inteligencia Emocional, los Estilos de Afrontamiento, el Apoyo Social y los Rasgos de Personalidad. Los resultados obtenidos indican una asociación significativa ($F(3, 85) = 19,12, p < 0,00$), cuando $R^2 = 0,40$. Las variables que mejor predicen el Afecto Positivo son: Reparación ($b = 0,44, p < 0,01$), el rasgo de personalidad "Apertura" ($b = 0,32, p < 0,01$) y los Estilos de Afrontamiento Emocionales Activos ($b = 0,22, p < 0,05$), quedando todas las demás variables excluidas. Los resultados obtenidos se presentan en la siguiente tabla.

Conclusiones y discusión

En base a las fuentes iniciales de este estudio, el primer objetivo es conocer el tipo de relación existente entre el Afecto Positivo y las variables Inteligencia Emocional, rasgos de Personalidad, Estilos de Afrontamiento y Apoyo Social.

Según los resultados mostrados existe una relación entre el Afecto Positivo y dos de los tres factores de la Inteligencia Emocional (IE), claridad emocional y reparación emocional. Estos resultados concuerdan con los encontrados por Dawda y Hart (2000).

Asimismo, se observa una relación entre el Afecto Positivo y los rasgos de Personalidad Extraversión, Neuroticismo y Apertura. En el caso de la Extraversión y Apertura, la relación es positiva mientras que en el caso del rasgo de Neuroticismo la relación es negativa. A este respecto, el estudio realizado por González, Moreno, Garrosa y Peñacoba (2005) apunta que el factor de Neuroticismo es el rasgo que más relación tiene con el Afecto Negativo, mientras que la Extraversión tiene una relación directa sobre el Afecto Positivo. Finalmente, el rasgo de Apertura, se asocia tanto a la frecuencia del Afecto Positivo como Negativo.

Otros factores asociados a la frecuencia del Afecto Positivo son los Estilos de Afrontamiento activos y el Apoyo Social. Por lo que las personas que suelen utilizar Estilos de Afrontamientos activos así como las personas que perciben tener un buen Apoyo Social tienen una mayor frecuencia de Afecto Positivo. En relación a esta última variable cabe destacar que otros estudios avalan estos mismos resultados (Diener y Oishi, 2005).

Para profundizar en los resultados obtenidos, se ha realizado una regresión lineal para cono-

Tabla 2. Análisis de regresión. Afecto positivo.

Modelo		Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados	t	sig
		B	ERROR ESTÁNDAR	BETA		
1	Constante	17,69	2,35		7,52	0,00
	Reparación emocional	0,44	0,08	0,48	5,14	0,00
2	Constante	10,37	2,83		3,65	0,00
	Reparación emocional	0,38	0,08	0,42	4,76	0,00
	Rasgo de personalidad "Apertura"	0,33	0,08	0,35	3,99	0,00
3	Constante	7,51	2,95		2,54	0,01
	Reparación emocional	0,40	0,07	0,43	5,10	0,00
	Rasgo de personalidad "Apertura"	0,30	0,08	0,32	3,73	0,00
	Estilo de afrontamiento emocional activo	0,96	0,36	0,22	2,64	0,01

cer hasta que punto las variables que están relacionadas con el Afecto Positivo predicen la frecuencia de este tipo de afecto. En este estudio se ha observado que las variables psicológicas que mejor predicen el Afecto Positivo son la Reparación Emocional, la Apertura y los Estilos de Afrontamiento emocionales activos. El componente Reparación está asociado a la capacidad de reparar emociones negativas y prolongar las positivas, por lo que una buena percepción en relación a la capacidad que tenemos para regular las emociones influye en la frecuencia del afecto positivo. Asimismo, según algunos estudios la habilidad de regular las emociones mejora según se avanza en la edad, factor que favorece a su vez la aparición de este tipo de afectos (Carstensen, Fung y Charles, 2003).

Otra variable con influencia directa sobre el Afecto Positivo es el Estilo de Afrontamiento. Según se avanza en la edad, las personas nos enfrentamos menos a situaciones que requieren de un afrontamiento centrado en la solución de problemas, mientras que afrontamos más situaciones que requieren de Estilos de Afrontamiento Emocionales. Estos cambios que se dan a lo largo del ciclo vital en la naturaleza de las situaciones a las que nos enfrentamos va acompañado de una mayor utilización de estilos de afrontamiento emocionales activos (Blanchard-Fields, Chen y Norris, 1997).

Otro factor que influye en el funcionamiento emocional son los rasgos de Personalidad. En este estudio, se observa que el rasgo de Apertura influye en la frecuencia del Afecto Positivo. Las personas que puntúan alto en Apertura son descritas como imaginativas, sensibles, independientes en su pensamiento, tolerantes a la ambigüedad, y abiertas a nuevas ideas y experiencias (Costa et al., 1992). La apertura a la experiencia, es tal vez la dimensión actualmente más controvertida y menos estudiada y comprendida por los investigadores (Griffin y Hersketh, 2004).

Una de las líneas de mayor interés para la psicología es analizar las diferencias asociadas a la edad en el funcionamiento psicológico, aunque la mayoría de los trabajos realizados en este ámbito se han centrado en el funcionamiento cognitivo y psicosocial, dejando de lado los aspectos más relacionados con el funcionamiento emocional. Es por ello, que se detecta la necesidad de investigar en el campo de las emociones y en la capacidad de regularlas, con el fin de comprender el comportamiento de las personas, así como su adaptación a lo largo del

ciclo vital (Charles y Carstensen 2007). Asimismo, la Regulación emocional es un factor clave que tiene una influencia fundamental en el Bienestar Subjetivo y en la Salud tanto física como mental.

Finalmente, señalar la relevancia de estos datos respecto a futuros programas de intervención dirigidos a personas adultas. Nuestros datos muestran la relevancia de impulsar aquellos aspectos relacionados con la Reparación Emocional y los Estilos de Afrontamiento a la hora de intervenir en el Bienestar y más concretamente en el Afecto Positivo. En este sentido, una adecuada educación emocional es de gran importancia para mejorar la Calidad de Vida y como factor protector ante problemas no sólo psicológicos sino también físicos que pueden aparecer a lo largo de la vida.

Referencias

- Anguas, A. (1997). *El significado del Bienestar Subjetivo, su valoración en México*. Tesis de maestría en psicología social. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Bellón, J., Delgado, A., Luna del Castillo, J. y Lardelli, R. (1996). Validez y habilidad del cuestionario de apoyo social funcional Duke-UNC-11. *Atención Primaria*, 18, 153-163.
- Blanchard-Fields, F., Chen, Y. y Norris, L. (1997). Everyday problem solving across the adult life span: Influence of domain specificity and cognitive appraisal. *Psychogy and Aging*, 12(4), 684-693.
- Carstensen, L., y Mayer, U. (2000). Emotional experience in every day life across the adult life span. *Journal of Personality & Social Psychology*, 79, 644-655.
- Carstensen, L., Fung, H. y Charles, S. (2003). Socioemotional selectivity theory and the regulation of emotion in the second half of life. *Motivation and Emotion*, 27(2), 103-123.
- Carver, C. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long. Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92-100.
- Charles, S. y Carstensen, L. (2007). *Emotion regulation and aging*. En J.J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press.
- Clark, L. y Watson, D. (1999). *Temperament: a new paradigm for trait psychology*. En *Handbook of*

- Personality: Theory and research (pp.399-423). New York: Guilford Press.
- Costa, P. y McCrae, R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) professional manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Crespo, M. y Cruzado, J. (1997). La evaluación del afrontamiento: Adaptación española del Cuestionario COPE con una muestra de estudiantes universitarios. *Análisis y Modificación de Conducta*, 23(92), 797-830.
- Dawda, D. y Hart, S. (2000). Assessing emotional intelligence: reliability and validity of the Bar-On Emotional Quotient inventory (EQ-i) in university students. *Personality and Individual Differences*, 28, 797-812.
- Diener, E. y Oishi, S. (2005). The nonobvious social psychology of happiness. *Psychological Inquiry*, 16, 162-167.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*, 94, 751-755.
- García, E. (1997). *El apoyo social en la intervención comunitaria*. Barcelona: Paidós.
- Gayoso, M. (2004). Epidemiología y clínica. En P. Gil y M. Martín (Eds). *Guía de buena práctica clínica en geriatría. Depresión y ansiedad* (pp. 13-32). Madrid: Sociedad Española de Geriatría y Gerontología.
- González, J., Moreno-Jiménez, B., Garrosa, E. y Peñacoba, C. (2005). Personality and subjective well-being: big five correlatos and demographic variables. *Personality and Individual Differences*, 38, 1561-1569.
- Griffin, B. y Hesketh, B. (2004). Why Openness to experience is not a good predictor of job performance. *International Journal of Selection and Assessment*, 12 (3), 243-251.
- Lyubomirsky, S., King, L. y Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131 (6), 803-855.
- Salovey, P., Mayer, J., Goldman, S., Turvey, C., y Palfai, T. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. En J. W. Pennebaker (Ed.) *Emotion, disclosure, and health* (pp. 125-154). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Watson, D., Clark, L., y Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.