

Inteligencia Emocional: estado de la  
cuestión, diferencias culturales y  
educación



Lleida, 24 de Noviembre del 2007  
Jornadas María Rúbies  
Facultad de Ciencias de la Educación  
Universidad de Lleida

# Esquema presentación

- I.- Definición y facetas
- II.- Validez de constructo de las facetas: que dimensiones van con que
- III.- Validez de criterio: alta para claridad y regulación
- IV.- Efectos adaptativos de la claridad y expresión regulada
- Inadaptativos atención y descarga intensa
- V.- Diferencias en expresión y regulación en diferentes culturas

# Definición de IE

- « Habilidad para escudriñar/seguir (monitorear) las emociones propias y de otras personas, capacidad de diferenciar entre ellas y de utilizar esta información para orientar el pensamiento y la acción » (Salovey & Mayer, 1989/1990. Emotional Intelligence. Imagination, Cognition and Personality, 9, 185-211)

•  
•  
•

# Inteligencia Emocional: Mayer & Salovey 1997

- 1) Habilidad de percibir en uno y otros emociones y de expresarlas adecuadamente.
- Profesor sabe leer el clima emocional de la clase y actuar
  - Maria percibe la ansiedad asociada a un día de examen y calma a los estudiantes con comentarios tranquilizadores y bromas (Snyder & Lopez, 2007,pag.160)

# Inteligencia Emocional: Mayer & Salovey 1997

- 2) Capacidad de aceptar la influencia de las emociones en la atención, contenido y forma del pensamiento.
- Profesor usa sus emociones para orientar y cambiar su acción pedagógica
  - Cuando los estudiantes están aburridos, María cambia el plan de trabajo y organiza actividades más interesantes, sin que ellos se den cuenta que se cambia el calendario

⋮

# Inteligencia Emocional: Mayer & Salovey 1997

- 3) Capacidad de conocimiento emocional (etiquetado, comprensión significado y evolución compleja emociones)
- Profesor entiende como evolucionan las emociones
  - Maria entiende como la frustración evoluciona en tristeza y enojo, ayudando a estudiantes llorosos a entender y aceptar su enojo
- ⋮

# Habilidades de Inteligencia Emocional

- 4) Capacidad de aceptación y regulación emocional: estar abiertos a estados emocionales positivos y negativos, a reflexionar sobre información que los acompaña es útil sin exagerarla ni reprimirla, así como ser capaces de regular (minimizar, aumentar, re-orientar o sustituir) emociones propias y de otros (Fernández & Ramos, 1999).

# Habilidades de Inteligencia Emocional

## 4) Capacidad de regulación emocional

Cuando estudiantes están llorosos y frustrados peleando entre ellos, Maria los calma, ayuda a cada uno a quedar bien. Cuando uno de ellos le grita “No eres justa...te odio”, dice a los otros que vayan a jugar y se arrodilla al lado del estudiante furioso y hablándole cara a cara, lo tranquiliza y lo envía a jugar con los otros

# Facetas del Proceso Emocional

- INTRAPERSONAL:
- I *Atención a reacción emocional*
- II *Procesamiento: elaboración, reflexión y rumiación*
- III *Claridad sobre reacción*
- IV *Intensidad*
- V *Expresión emocional, verbal, facial y motórica*
- II b y Vb *Regulación o reparación, coping*
- INTERPERSONAL: VI *expresividad, empatía, habilidades sociales*
- VII BIENESTAR

## Facetas y escalas: Atención

- a) Atención del Trait Meta-Mood Scale de Salovey et al. « Grado en que se tiende a observar sus sentimientos. »
- Items: Pienso a menudo sobre mis sentimientos. Otorgo mucha atención a como me siento.
- Correlacionado con Autoconsciencia e intensidad afectiva.

## Facetas y escalas: No Atención

- b) Pensamiento orientado a lo externo del TAS-20. Faceta de pensamiento concreto, falta de introspección y minimización de la experiencia emocional de la alexitimia.
- Items: prefiero hablar con la gente sobre las cosas de la vida cotidiana que sobre sus sentimientos.
- Asocia negativamente con Apertura e intensidad afectiva.

# Facetas y escalas: II Atención y Procesamiento

- c) Auto-conciencia privada de Scheier & Carver: « Tendencia a prestar atención a sus pensamientos y sentimientos internos ».
- Items: Reflexiono mucho sobre mí mismo. Estoy atento y alerta ante mis cambios de estado de ánimo.
- Se asocia a mayor reactividad afectiva, mayor fiabilidad informes sobre estados internos y mayor afectividad negativa.

# Validez concurrente

- Pensamiento orientado a lo externo se asocia a escalas intra ( $r=-0,35$ ) e interpersonal ( $r=-0,41$ ) de inteligencia emocional de Bar-On ( Parker et al,2001, The relationship between emotional intelligence and alexythimia, Personality and Individual Differences, 30, 107-115)

# Atención sin validez de constructo

- Atención a las emociones se asocia con bajo pensamiento orientado a lo externo
- Ambos no se asocian con claridad ni reparación
- No se asocia a bienestar ni a regulación emocional – se asocia a depresión – en policías p.e. López et al, 2006 o ansiedad y a la faceta de cansancio emocional del síndrome del quemado (Augusto et al, 2006)
- En diagnóstico de IE en personas en educación especial y asistencia social, en alto estrés, estos puntuaban alto en atención

# Porque la Atención no es IE: rol autoconsciencia

- La escala de Auto-conciencia Privada tiene dos dimensiones: a) Conciencia de estados internos y b) Reflexión sobre sí.
- Disforia y pobre auto-estima se asocian a reflexión sobre sí, pero, no a conciencia.
- Alta autoconciencia privada es negativa cuando es excesiva e inflexible - se convierte en absorción y rumiación (Kennedy & Watson, 1999).

# Facetas y escalas: Atención y Procesamiento

- Escala de Reflexión se asocia a Apertura a la experiencia y Rumiación a Neuroticismo.
- Cuando se controlaba la asociación entre AC y Rumiación, la asociación entre AC y malestar afectivo desaparecía. Cuando se controlaba la Reflexión igual o aumentaba (Trapnell & Campbell, 1999. PSC and the FF Model..., JPSP, 76, 284-304).

•  
•  
•

# Atención y Procesamiento: procesos adaptativos

- Procesamiento sirve función de señal. Procesar emociones sirve para darse cuenta del estado de nuestras metas/fines y de la relación con el medio.
- Procesamiento ayuda a re-evaluar medio: redefinirlo, explicarlo o extraer aspectos positivos.
- Procesamiento permite habituación al estresor.

⋮

# Atención y Procesamiento: procesos inadaptativos

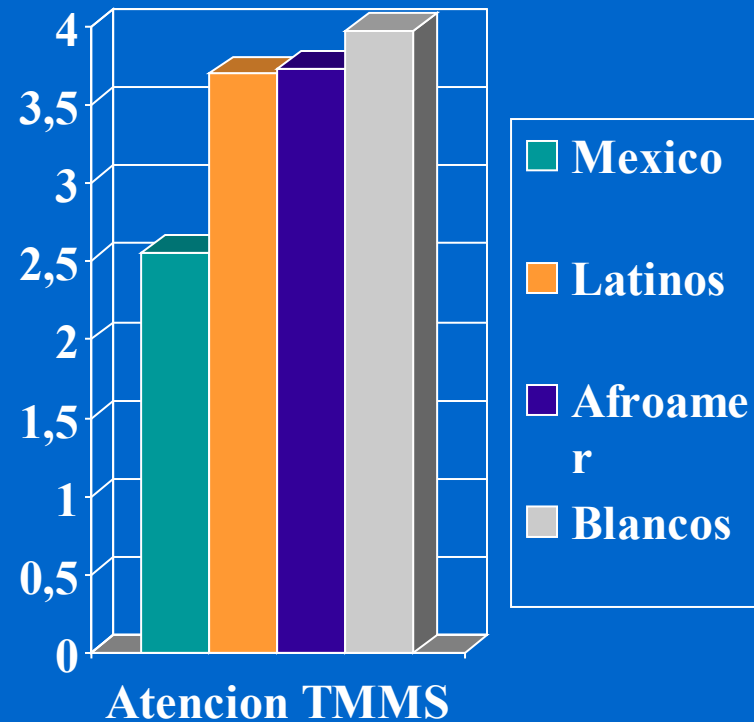
- Procesamiento voluntario y reflexivo adaptativo. Procesamiento involuntario y/o repetitivo ante un hecho que no se puede cambiar ni entender, darle un significado satisfactorio es inadaptativo.
- Evitación e inhibición son negativos.
- Distracción, gratificación y minimización/supresión de emociones negativas es positivo.

# Culturas difieren atencion

- Culturas colectivistas valoran la pertenencia a grupos estables, el seguimiento y conformidad normas, (China, India)
- Atienden y rumían menos
- Menor intensidad de emociones negativas
- Culturas individualistas valoran las relaciones sociales voluntarias con grupos variados lo contrario

# Diferencias entre culturas en IE

- Adultos mejicanos, contexto más colectivista y jerarquico
- Menos atención
- Latinos, afros de EEUU más
- Blancos de EEUU más

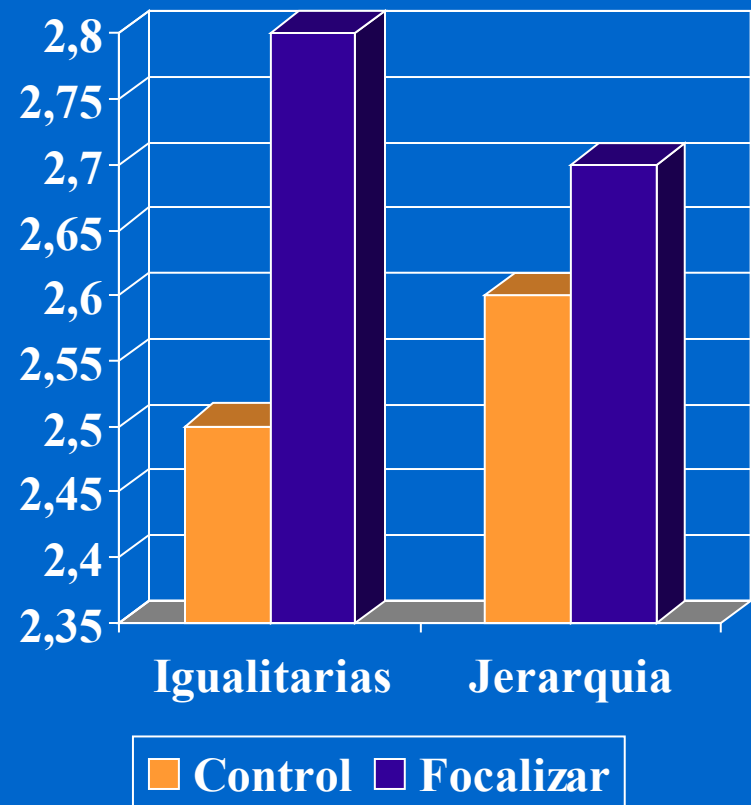


# Estudio transcultural

- Como vivenciaban emociones negativas y positivas
- 5 mil estudiantes
- 27 países diferentes
- Cuan típico era en su experiencia de enojo
- Pensar repetidamente en como se vengaría
- Centrar la atención en lo que le enojaba
- Trataba de no expresar enojo

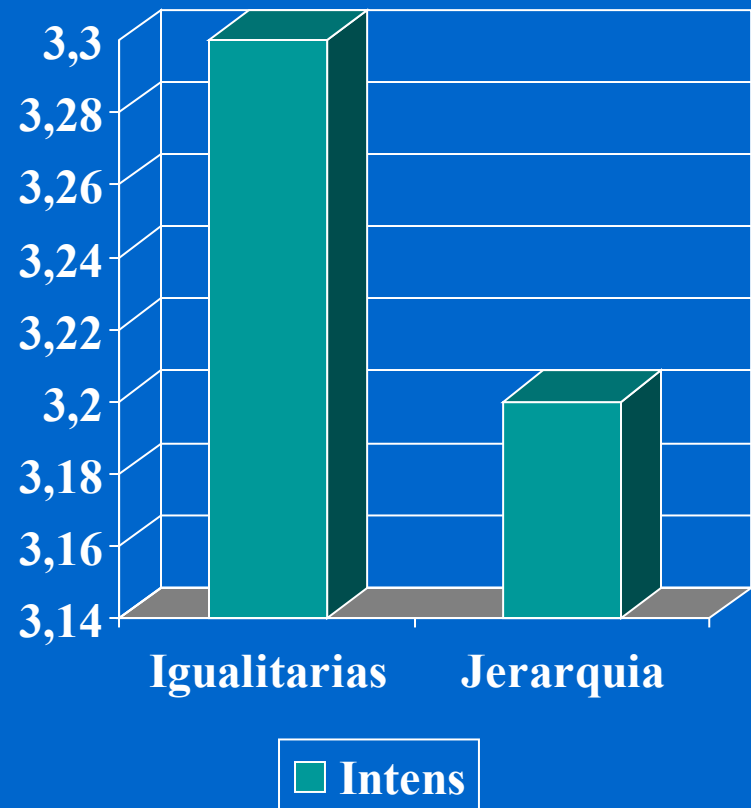
# Contexto cultural por control y concentración atención

- Culturas colectivistas y jerárquicas muestran
- menor concentración atención y
- mayor control de episodios de enojo



# Contexto cultural por intensidad (1= Poco, 4=Mucho)

- Culturas colectivistas, que enfatizan el deber y lealtad a grupos adscritos - conformidad normas y tradición
- Culturas jerárquicas que enfatizan la legitimidad de diferencias de estatus – respeto muestran menor intensidad de enojo



# Evidencia transcultural

- En culturas individualistas
- Se atiende, piensa y rumía mucho las emociones
- Refuerza la intensidad – de emociones negativas, aunque también positivas

## Facetas y escalas: Claridad

- a) Claridad del TMMS. Habilidad para discriminar/diferenciar entre sentimientos.
- Items: A veces no puedo decir cuales son mis sentimientos (invertido).
- Asociada negativamente con Neuroticismo y depresión.
- Recuperación más rápida de disforia y disminución de « rumiación ».

## Facetas y escalas: Claridad

- b) Dificultad en identificar sentimientos del TAS-20. Faceta de dificultad en diferenciar entre sentimientos y sensaciones corporales de la alexitimia.
- Items: A menudo me confunden mis sensaciones corporales.
- Asocia con Neuroticismo y negativamente con Extraversión.

# Validez concurrente

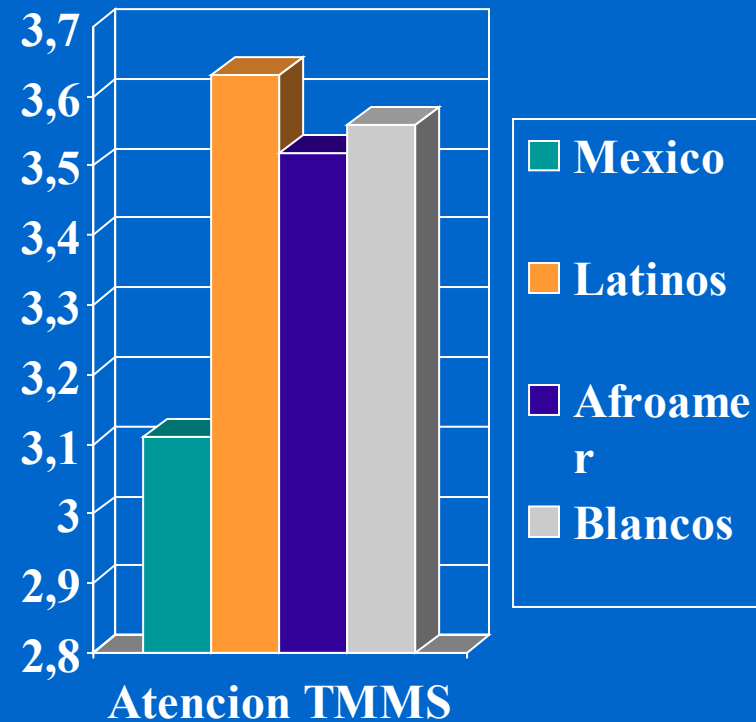
- Dificultad en diferenciar emociones se asocia a escalas intra ( $r=-0,58$ ) e interpersonal ( $r=-0,38$ ) de inteligencia emocional de Bar-On ( Parker et al,2001, The relationship between emotional intelligence and alexythimia, Personality and Individual Differences, 30, 107-115)
- Claridad se asocia a baja depresión y ansiedad (Fernández & Ramos, 1999).

## Validez concurrente

- Baja dificultad de diferenciar las emociones del TAS-20 y Claridad del MTMS de Salovey son buenos indicadores de claridad
- Se asocian a baja dificultad en la expresión emocional y baja ambivalencia expresiva (Gohm & Clore. Individual Differences in Emotional Experience...PSPB, 20, 679-697)

# Culturas Colectivistas e IE: menor claridad

- Adultos mejicanos, contexto más colectivista y jerarquico
- Menos claridad
- Latinos, afro y Blancos de EEUU más



# Facetas y Escalas: Regulación

- a) Escala de Regulación Emocional del TMMS. Capacidad para regular las emociones: Items: Aunque me sienta mal, intento pensar en cosas positivas. Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo. Si estoy muy optimista, intento tener los pies en el suelo (invertido).
- Se asocia negativamente a rumiación, ansiedad y depresión.

# Diferencias culturales en Regulación

Si estoy muy optimista, intento tener los pies en el suelo (invertido).

- Optimismo extremo o fe en si mismo extrema individualismo anglosajón
- Menor en individualismo horizontal
- Colectivismo asiatico visión menos optimista: todo lo que sube , baja...
- Puntuacion MSCEIT es la norma, depende cultura

# Facetas y Escalas: Expresión

- b) Dificultad para verbalizar emociones del TAS-20. Baja capacidad para expresar verbalmente las emociones.
- Items: Me cuesta encontrar las palabras adecuadas para explicar lo que siento.
- Se asocia a neuroticismo, afectividad negativa, y baja afectividad positiva,.

# Facetas y Escalas: Expresión

- b) Dificultad para verbalizar emociones del TAS-20. Se asocia a:
  - afrontamiento de evitación,
  - menor hablar y mas inhibir traumas,
  - peor evaluación hechos estresantes y ambivalencia expresión emocional.
- No se asocia a rumiación ni represión (Paez, Velasco & Gonzalez, 1999).

# Validez concurrente

- Dificultad en describir emociones se asocia a escalas intra ( $r=-0,62$ ) e interpersonal ( $r=-0,47$ ) de inteligencia emocional de Bar-On (Parker et al,2001, The relationship between emotional intelligence and alexythimia, Personality and Individual Differences, 30, 107-115)
- Asocia a Claridad. Otras escalas de expresividad a Intensidad.

# Validez concurrente

- La puntuación factorial de Claridad+Reparación+baja dificultad diferenciar emociones y de expresión de emociones
- Se asocia al bienestar y balanza de afectos
- A mayor apoyo social e integración social
- A Regulación Emocional MSCEIT.

# Validez concurrente

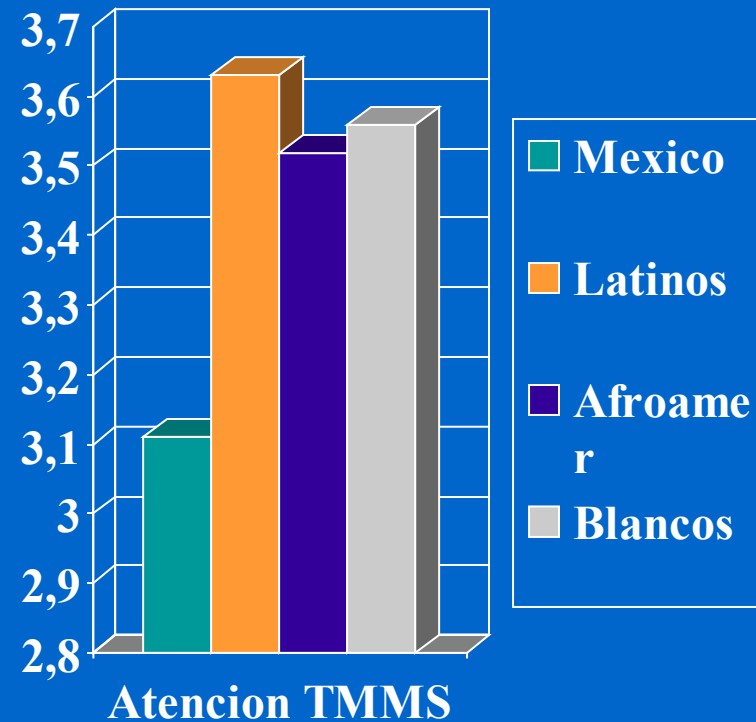
- La puntuación factorial de Claridad+Reparación+baja dificultad diferenciar emociones y de expresión de emociones
- Se asocia a afrontamiento directo instrumental y de planificación, y de reevaluación positiva (adaptativo).
- Búsqueda de apoyo emocional (neutro, positivo si se asocia a directo y no descarga)

# Validez concurrente

- La puntuación factorial de Claridad+Reparación+baja dificultad diferenciar emociones y de expresión de emociones
- Se asocia a menos afrontamiento de evitación inadaptativo
- negación, inhibición y distanciamiento
- Abandono del contacto social (Velasco et al, 2006) .

# Diferencias entre culturas en IE

- No hay diferencias en Reparación
- Entre Meicanos, Latinos, afro y Blancos de EEUU (Martinez et al,2006)
- Tampoco diferencia en regulación directa enojo y tristeza en 27 países



# Claridad: procesos adaptativos

- Claridad se asocia con expresión emocional, que puede ser adaptativa y con baja rumiación - ya que las personas con claridad emocional no deben implicarse en pensamientos repetitivos sobre sus sentimientos para entender que es lo que sienten.
- Claridad auto-concepto se asocia a estima

# Claridad: procesos adaptativos

- Claridad o insight emocional, que reconoce, etiqueta e interpreta experiencia, es un requisito para desarrollar un concepto de si coherente
- Necesario para regulación emocional
- Entender claramente su reacción emocional ayuda a i) comunicar e intimar, ii) empatizar y iii) ser flexibles con otros

# Expresión: procesos adaptativos

- Procesamiento interpersonal puede ayudar a a) habituación y b) búsqueda de significado, re-evaluación.
- Disminuye el gasto asociado a inhibición y ambivalencia
- Ayuda a regular el medio social, informando a los próximos sobre las preocupaciones del sujeto y obteniendo apoyo social

## Expresión: procesos inadaptativos

- 1) La expresión fuerte no es adaptativa
- 2) Los beneficios emergen a medio plazo, a corto plazo expresar es revivir emoción negativa y aumenta el estrés
- 3) La expresión verbal y reflexión son positivas si producen una re-estructuración cognitiva y una mejora de la inserción social

## Expresión: procesos adaptativos

- 4) Compartir rumores no disminuye sino que aumenta ansiedad
- 5) Hablar sobre hechos afectivos se asocia a rumiación y no disminuye el impacto de la reevocación de estos (Rimé, 1995)
- 6) El grado de auto-revelación en terapia se asocia a satisfacción pero no a mejora (Stiles, 1995)

## Expresión: procesos inadaptativos

- 7) Grupos de debriefing después de afrontar trauma no se asocian a mejora
- 8) Descarga afectiva y búsqueda de apoyo se asocian a mayor sintomatología en veteranos de guerra (Fairbanks et al., 1986)
- 9) Expresión emocional fuerte predice peor ajuste en duelo (Bonano & Keltman, 1999)

## Expresión: procesos adaptativos

- 10) Disociación de emoción negativa, expresión de emoción positiva y encontrarle un aspecto positivo al trauma se asocia a mejor ajuste al duelo - lo último a menor PTSD en veteranos
- 11) Rituales de duelo satisfactorios se asocia a mayor integración y cohesión social, aunque no a mayor afectividad negativa (Martin et al., 1999).

# Expresión: procesos inadaptativos

- Expresión emociones negativas puede crear clima emocional negativo en otros y provocar rechazo, quemazón de redes
- Puede exponer a la persona a estigma y crítica, a fricción e inhibición social.
- Puede reforzar emoción negativa, actuando como rumiación a dos: « clima del barco que se hunde »; polarización.

•  
•  
•

## Expresión: procesos inadaptativos

- Expresión facial de tristeza (llorar) y de enojo refuerzan malestar subjetivo.  $r(16) = 0,53$  meta-análisis (Matsumoto, 1987, N=532).
  - Expresión verbal de enojo aumenta distrés y reacción fisiológica (presión sanguínea); se asocia a peores resultados en dinámica de grupo (Kennedy & Watson, 99)
  - Expresión moderada verbal, asociada a reestructuración cognitiva es adaptativa
- • • • • • • • • •

# Interpersonal: Expresividad

- a) Escala de expresividad del auto-concepto de Bem. Conocimiento sobre sí referente a los rasgos asociados estereotípicamente al sexo femenino, asociadas a la expresividad, comunalidad, empatía y apoyo social.
- Items: Cariñoso, sensible necesidades demás, comprensivo, compasivo, afectuoso, suave, amante niños. Mujeres más alto.

## Interpersonal: Expresividad

- a) Escala de expresividad del auto-concepto de Bem o BSRI se asociaba al ajuste general, incluyendo medidas de afectividad positiva y salud física
- Aunque, solo instrumentalidad o masculinidad predecía baja depresión - meta-análisis de Whitley (1985. Sex Role orientation and psychological well-being. Sex Roles, 12, 207-225).

# Interpersonal: Expresividad

- a) Escala de expresividad del auto-concepto de Bem o BSRI se asociaba en muestras de 30 países de América, Africa, Asia y Europa :
- a mayor Atención procesamiento (reacciones mentales,  $r=0,11$ ),
- A mayor Claridad (percepción de síntomas físicos típicos), ( $r=0,06$ )

# Interpersonal: Expresividad

- a) Escala de expresividad del auto-concepto de Bem o BSRI se asociaba a
- mayor Expresión verbal y no verbal
- a mayor Reparación o afrontamiento secundario o de adaptación al medio y supresión emocional (ambas las  $r$ 's=0,06)
- Sobre todo a mayor regulación instrumental directo del enojo y tristeza ( $r(2223)=0,14$ ),

# Valores Culturales y Normas Emocionales

- Los valores culturales individualistas, que refuerzan la importancia de la unicidad y diferencia van a reforzar la importancia de lo interno al sujeto y de la expresión de estos atributos - incluyendo emociones
- Normas de mayor aceptación social de expresión emocional
- Valora sujetos sea centro atención y emociones enriquecen la vida

# Valores Culturales y Normas Emocionales

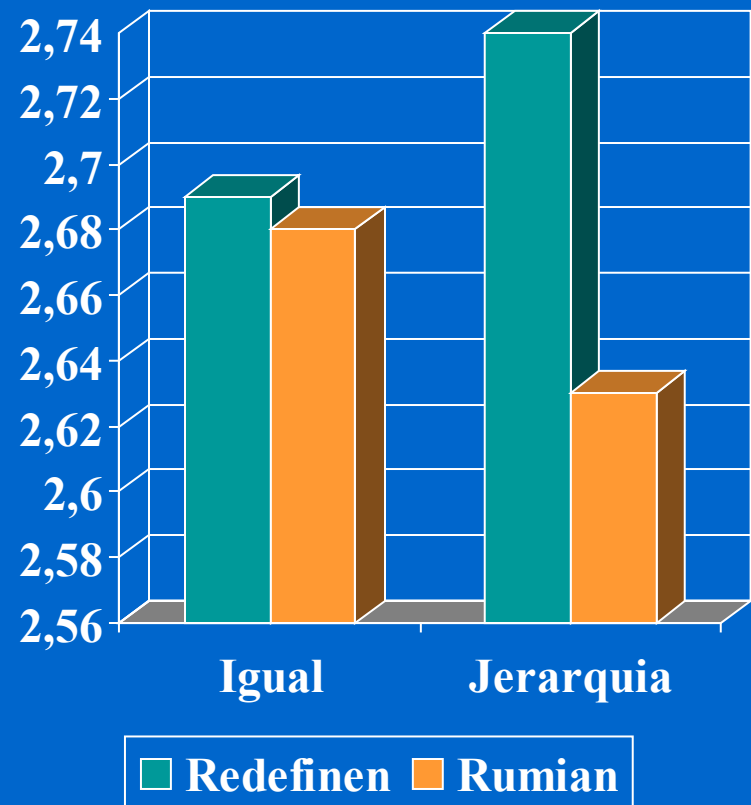
- Los valores culturales colectivistas asiáticos, enfatizan la relación armónica con el endo-grupo y el peligro de lo extraño, van a valorar la expresión indirecta y cautelosa
- Valores culturales colectivistas africanos y americanos enfatizan relación positiva con otros, refuerzan emociones positivas e inhiben negativas (script simpatía)
- Normas de fuerte despliegue emocional duelo

# Valores Culturales y Normas Emocionales

- Los valores culturales de distancia jerárquica, enfatizan las diferencias de estatus, van valorar el auto-control y respeto ante personas importantes y la expresión de emociones dominantes (ira, orgullo) en personas con poder
- Valores culturales igualitarios aceptan expresión emocional porque no amenaza orden social
- Normas de rechazo de emociones y menor intensidad afectiva: estoicismo

# Contexto cultural por re-definir la situación y rumiación

- Culturas colectivistas y jerárquicas redefinen o tratan de ver la situación de forma distinta más
- Imaginan que atacan la causa del enojo menos



# Cultura, deficit de atención y procesamiento

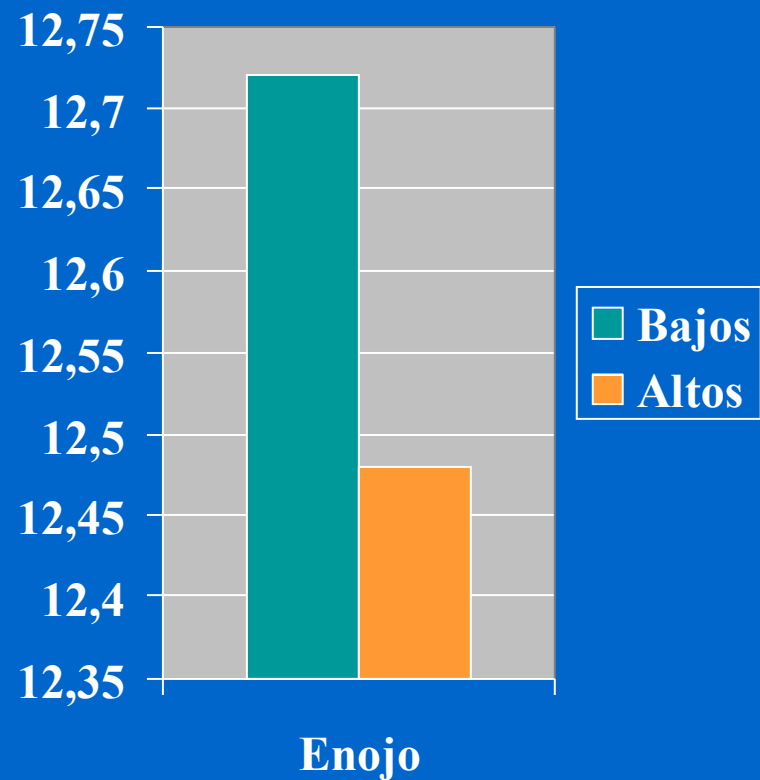
- Culturas que orientan la atención hacia lo exterior, relacional, producen *menor percepción diferenciada de síntomas físicos emocionales?*
- *Datos no* confirman, pese menor atención
- Culturas de alta distancia jerárquica, que rechazan socialmente emociones negativas como falta de respeto y amenaza a la armonía social, inducen *menor vivencia física, procesamiento y expresión?* Datos confirman lo segundo en relación emociones negativas.

# Cultura, Intensidad, procesamiento y expresión

- Culturas que orientan la atención hacia lo *interno, que valorizan al individuo, producen mayor intensidad y expresión* de las emociones?
- Datos *confirman* mayor vivencia física típica y expresión -intensidad parcial.
- Culturas que enfatizan la cooperación y el apoyo social, refuerzan el procesamiento y expresión emocional?. Personas de cultura femenina, expresivas y mujeres muestran mayor vivencia, pensamiento y expresión emocional .

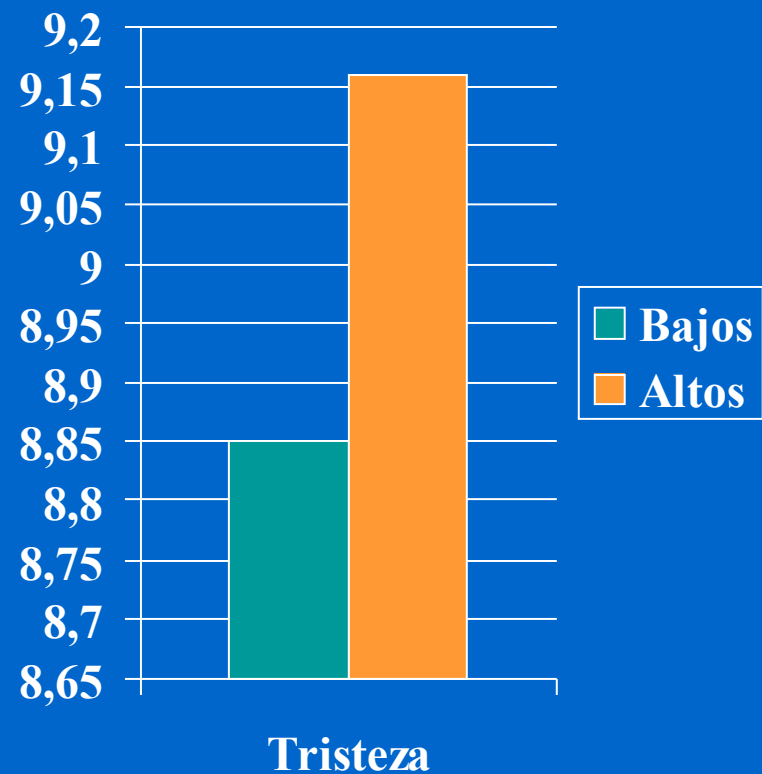
# Femineidad y expresión emocional: enojo

- Sujetos expresivos informan de menor expresión en enojo y más en tristeza y alegría
- No interacción con sexo



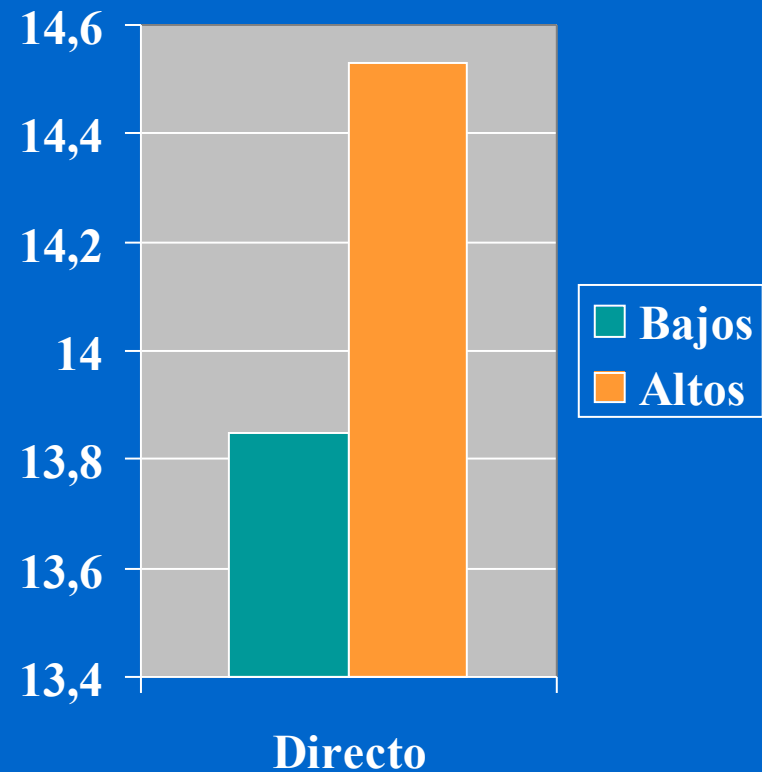
# Femineidad y expresión emocional: tristeza

- Sujetos expresivos informan de menor expresión en enojo y más en tristeza y alegría
- No interacción con sexo



# Expresividad y Coping primario

- Sujetos expresivos más afrontamiento de búsqueda de soluciones en enojo y tristeza
- No interacción con sexo



# Cultura, Intensidad y Coping

- Culturas que legitimizan diferencias jerárquicas producen menor intensidad y expresión de las emociones?
- Datos confirman menor intensidad- expresión parcial.
- Culturas que enfatizan la competición e individualistas, refuerzan la regulación y coping primario?. No, todas culturas refuerzan el afrontamiento directo de situaciones emocionales negativas.
- No había diferencia en reparación en TMMS

# Antecedentes IE

- Apego seguro
- Cuidador disponible
- Reactivo señales niño
- Apoyo emocional
- Expresa y acepta emociones negativas y positivas
- Permite autonomía
- Baja ansiedad sobre yo, imagen yo positiva
- Mundo social positivo y controlable
- Relacion entre
- Vinculos parentales retrospectivos PBI
- Calidez emocional o apoyo alto
- Control medio, no sobreprotección
- Asocian a Apego Seguro, TMMS y MSCEIT regulación

# Correlatos IE

- Clima Familiar
- Expresión emociones facilita claridad
- Autonomía facilita reparación
- Control y conflicto rol negativo IE percibida
- Familia expresa emociones refuerza IE
- Persona alta IE expresan mejor emociones
- Relacion entre
- Clima Familiar FES
- Expresividad
- Autonomía
- Asocian a Ap. Seguro, menor Apego Inseguro, TMMS y MSCEIT regulación – solo expresividad
- Control y conflicto menor

# Diferencias culturales

- Apego Seguro es mayoritario en todas culturas
- Culturas colectivistas cuidador anticipa niño y mayor contacto
- Culturas colectivistas Asia control alto y calidez baja
- Estilo autoritativo o control medio y calidez o expresion emociones alta se asocia ajuste y bienestar en culturas individualistas
- Autoritario o alto control y baja calidez negativo, no en culturas colectivistas, en que es normativo – refuerza Rectitud (Paez, Fernandez, Ubillos y Zubieta, 2004)



# Conclusión

- Atender y expresar mucho a las emociones no es IE
- La expresividad es un aspecto positivo – si regulada
- La coexistencia en las aulas de personas de cultura diferente más y menos colectivistas, más y menos jerárquicos, conlleva la coexistencia de IE diferentes: catártica-assertiva y de automodificación y control



•  
•  
•

# Inteligencia Emocional Colectivista y jerárquica

- Naciones más colectivistas y jerárquicas muestran
- menor intensidad
- menor vivencia y expresión de emociones negativas - aunque más experiencias negativas en el caso de alta jerarquía
- menor bienestar, aunque menor suicidio - estoicismo

•  
•  
•

# Inteligencia Emocional Individualista

- Naciones más desarrolladas, individualistas, culturalmente muestran
- mayor intensidad
- vivencia y expresión
- mayor bienestar (equilibrio de la frecuencia de afectos positivos sobre los negativos)
- aunque más suicidios

# La IE no es todo

- En la educación el burn out es relativamente importante
- El cansancio emocional se explica por sobrecarga de trabajo y demandas irreales ( Demandas excesivas, bajo apoyo Social y falta Control o modelo DSC)
- La despersonalización o actitud negativa ante alumnos por conflictos y feedback negativo, falta de normas y apoyo
- La realización personal (moral, valoración yo y trabajo) es la dimensión que era predecida por la IE (Augustos et al, 2006)
- Esta dimensión depende más de los recursos personales, las otras dos no eran explicadas por la IE (Augusto et al,2006)

# Un esfuerzo de inhibición emocional refuerza el burnout

- En estudios con profesores holandeses fingir (interés) y ocultar emociones (enojo) era relativamente frecuente
- El cansancio emocional se explicaba sobre todo por las características del trabajo (falta control, demandas excesivas, bajo apoyo), pero también por tener que fingir emociones que no se sentían
- La despersonalización o actitud negativa ante alumnos era predecida también sobre todo por las características del trabajo, pero en menor medida por tener que fingir emociones y suprimirlas, ocultarlas o inhibirlas
- La realización personal era predecida por control y apoyo en el trabajo docente y por la expresión de emociones auténticas (Naring et al, 2006)
- Expresión regulada y auténtica ayudan , pero no son todo