

Más Aristóteles y menos Prozac: de la inteligencia emocional a la felicidad¹

Pablo Fernández-Berrocal²

Natalio Extremera

Universidad de Málaga

La felicidad no es un efecto del azar; es a la vez un don de los dioses y el resultado de nuestros esfuerzos.

Aristóteles, *Moral a Nicómaco*

1. De Aristóteles a la Psicología Positiva

Aristóteles inicia de esta manera tan firme y rotunda el capítulo VII del libro primero de su famosa *Ética a Nicómaco*. La idea de la felicidad como el resultado de nuestros esfuerzos ya expuesta en el siglo IV a. C es de una modernidad admirable y, como veremos a lo largo de este capítulo, la Psicología científica intenta dilucidar qué esfuerzos son más inteligentes que otros para conseguir el bienestar personal.

El concepto de felicidad de Aristóteles se aleja de la ética de Platón y ya no es necesario que el individuo sea un filósofo que alcance el conocimiento absoluto de cualquier virtud para dirigir sus acciones hacia la moralidad. Esto implica de forma práctica no creer en la felicidad con mayúsculas, trascendente y universal, sino en personas concretas que con sus limitaciones y en determinadas circunstancias y contextos buscan con sus acciones, pensamientos y deseos un día dichoso, quizá una época de bienestar e, incluso, con un gran esfuerzo y voluntad una vida feliz.

No obstante, la visión popular sobre la mejora del bienestar y la felicidad de las personas no coincide ni con la de Aristóteles ni con la de la Psicología. El cambio para la mayoría de las personas viene más del azar, el destino o de lo que los dioses tengan a bien depararnos que de nuestras acciones y nuestro esfuerzo. Estamos obsesionados esperando circunstancias externas que nos cambien la vida para mejor: conocer a alguien maravilloso, viajar a la India, que nos toque la lotería, haber nacido en otra época,...

Por ello, ante la pregunta: ¿es posible cambiar mi estilo de vida? Para el común de los mortales la respuesta es que sí, pero, y ahí reside la tragedia humana, no depende de lo que yo haga, piense o desee.

1.1 Tres razones por las que no puedo cambiar mi estilo de vida

Los psicólogos Sonja Lyubomirsky y Kennon Sheldon han señalado en diferentes publicaciones que la visión clásica sobre la posibilidad de mejorar el bienestar y la felicidad ha sido históricamente pesimista (Lyubomirsky, Sheldon y Schkade, 2005; Sheldon y Lyubomirsky, 2004).

Este pesimismo cultural se fundamenta en tres argumentos esenciales:

- 1 *Los genes nos determinan.* Para algunos autores existe una especie de punto de partida (*set point*) de nuestro bienestar que estaría determinado genéticamente entre un 50% y un 80% (Lykken y Tellegen, 1996). Es decir, cada persona tendría un nivel característico y estable de felicidad que se vería alterado a corto plazo por los acontecimientos positivos y negativos de nuestra vida cotidiana, pero al que finalmente volveríamos como si de una línea base se tratara.
- 2 *La personalidad es estable.* Las investigaciones sobre la personalidad han mostrado que los cinco grandes rasgos de personalidad son muy estables en el tiempo (McCrae y Costa, 1990). En concreto, los dos rasgos de personalidad más relacionados con el bienestar psicológico, neuroticismo y extraversión, permanecen invariables a lo largo del ciclo vital. Por analogía, estos autores plantean que el afecto positivo de las personas continuaría igual de estable durante toda la vida.
- 3 *Adaptación hedónica.* Este sencillo principio psicológico mantiene que las personas se acostumbran con rapidez a una nueva situación, de manera que evalúan su situación como estable. Desde esta perspectiva los eventos positivos y negativos tienen efectos sólo temporales sobre el afecto positivo. Por ejemplo, Luis se cambia a una ciudad cerca del mar y con un clima perfecto y está muy feliz durante un tiempo, pero luego regresa a la "felicidad habitual".

Estas tres ideas pesimistas confluyen en la conclusión de que la búsqueda de la felicidad es un juego trivial en el que siempre vuelves a la casilla de salida.

La psicología positiva considera este pesimismo cultural como exagerado y equivocado, por-

que describe de forma parcial las opciones de las personas para mejorar su horizonte de felicidad (ver Lyubomirsky, 2008; así como el capítulo de la autora en este libro).

Para la psicología positiva, la felicidad se define como una mezcla de afecto positivo frecuente, alta satisfacción vital y afecto negativo infrecuente (Lyubomirsky, King y Diener, 2005). La felicidad vendría determinada por la integración tanto de los aspectos genéticos y de personalidad como los sociodemográficos y circunstanciales. No obstante, la novedad de este modelo reside en incluir los factores motivacionales y actitudinales de la persona.

Desarrollaremos de forma breve estos factores y su contribución específica a la felicidad (Lyubomirsky et al., 2005).

- *Los genes.* Supondría aproximadamente un 50% de la varianza y refleja características personales, afectivas y de temperamento muy estables como extraversión, neuroticismo, intensidad afectiva y afectividad negativa.
- *Las circunstancias.* Variables sociodemográficas como raza, sexo, edad, ocupación, nivel socioeconómico son importantes pero sólo suponen un 10% de la varianza.
- *La actividad intencional.* Es una categoría muy amplia ya que supone las acciones concretas y prácticas en las que las personas eligen voluntariamente implicarse. Este apartado daría cuenta del 40% de la varianza restante y deja un amplio margen para el cambio y la mejora del bienestar personal.

Nos focalizaremos en la dimensión intencional. Para estos autores existen tres grandes tipos de actividades intencionales:

- 1 Conductuales: hacer ejercicio físico de forma habitual o ser amable con los demás.
- 2 Cognitivas: adoptar una visión positiva de las cosas o recordar las veces que he sido cariñoso con otras personas.
- 3 Motivacionales: Identificar y mantener las metas personales que me motivan.

En la práctica estas tres categorías se mezclan entre sí e interaccionan, a su vez, con los factores más estables como la personalidad y las circunstancias. Por ejemplo, imaginemos tu pareja que se

implica en un conjunto de actividades intencionales para llevarse mejor contigo. Para ello puede hacer diversas actividades. En primer lugar, tu pareja tiene el objetivo (el deseo) de mejorar este año vuestra relación (actividad motivacional), luego se esfuerza en apreciar tus cualidades positivas y recordar las cosas positivas que has hecho por él/ella recientemente (actividad cognitiva) y, por último, te prepara una cena romántica el fin de semana (actividad conductual).

Desde la Psicología Positiva, el concepto de felicidad es muy aristotélico: la felicidad es el resultado directo de nuestras acciones. Pero no todas nuestras acciones y nuestros esfuerzos son igual de afortunados para alcanzar nuestro bienestar personal. Los estudiosos sobre las emociones y la Inteligencia Emocional han tratado de esclarecer qué esfuerzos son más inteligentes que otros para descubrir y mantener la felicidad.

2. Concepto de Inteligencia Emocional

A pesar de que ya han pasado casi dos décadas de investigación desde el artículo vertebrador de esta nueva área de estudio (Salovey y Mayer, 1990), todavía no parece existir un consenso unánime sobre la conceptualización y dimensiones integrantes de este constructo (Mayer, Salovey y Caruso, 2000; ver también Matthews, Zeidner y Roberts, 2002). Cuando el periodista Daniel Goleman publicó su ya clásico libro titulado “Inteligencia emocional” (Goleman, 1995), redefinió el concepto de varias formas, bien en su primera formulación asociándolo con el “carácter” de la persona (Goleman, 1995, p. 28), o bien en un segundo acercamiento concibiéndola como un conjunto de competencias socio-emocionales relacionadas con el éxito en el ámbito laboral (Goleman, 1998). Goleman moldeó y ajustó a su gusto la definición científica que cinco años antes habían dado los padres genuinos de la IE. Lo que en un principio surgió como un interesante concepto científico y una nueva línea de investigación en el campo de la inteligencia y las diferencias individuales, pronto se convirtió en un concepto popular, más comercial que científico, que parecía ser la cura milagrosa para los males que acechaban a nuestra sociedad. Sin embargo, esta forma popular de entender la IE poco tenía que ver con la visión propuesta por Salovey y Mayer sobre el estudio conjunto de las relaciones entre emoción e inteligencia. Mas bien se convirtió en un cajón de sastre

que albergaba todas aquellas características personales positivas que no fuesen el Cociente Intelectual, por tanto, era fácil encontrar en sus definiciones aspectos relacionados con la personalidad, las motivaciones, las habilidades sociales, las actitudes, etc. Con mucho, esta visión amplia del concepto, exagerada en cuanto a su influencia sobre las personas, y apenas de rigor científico no se acercó nunca a las intenciones más modestas y originarias de los psicólogos Peter Salovey y John Mayer. Tales planteamientos, de hecho, oscurecieron, en un primer momento, los intentos científicos por comprender qué era objetivamente y qué mecanismos explican la IE.

Con una filosofía contraria a la de esta oleada de libros divulgativos, el grupo de Salovey y Mayer (ver Salovey y Mayer, 1990; también Mayer y Salovey, 1997; Mayer, Salovey, Caruso y Sitarenios, 2003) ha sido siempre muy cauto en sus trabajos, ha seguido un método científico de investigación, una metodología rigurosa de evaluación y, desde su primera conceptualización, ha entendido la IE como una capacidad para procesar información relacionada con las emociones, donde la inteligencia y las emociones son los elementos vertebradores de su trabajo. Para distinguir su modelo de estos otros acercamientos, los autores matizan que la IE, desde su postura, tiene que ver con la habilidad para razonar sobre las emociones y la capacidad potencial de las emociones para mejorar y guiar el pensamiento (Mayer y Salovey, 1997), no incluyéndose ninguna otra característica personal positiva en su definición.

Actualmente, la división más admitida en IE distingue entre un modelo de habilidad, centrado en la capacidad para percibir, comprender y manejar la información que nos proporcionan las emociones, y modelos de rasgos o mixtos, que incluyen en su conceptualización una combinación de variables no estrictamente relacionadas con las emociones o la inteligencia (Mayer, et al., 2000). Los modelos de rasgos o mixtos plantean un acercamiento amplio de la IE, entendiéndola como un conjunto de rasgos estables de personalidad, competencias socio-emocionales, aspectos motivacionales y diversas habilidades cognitivas (Bar-On, 2000; Boyatzis, Goleman, y Rhee, 2000; Goleman, 1995; ver el capítulo de Boyatzis en este libro). En nuestro país, en el ámbito organizacional, ha sido hasta hace poco el modelo de trabajo más ex-

tendido, como fruto del éxito editorial y mediático de Goleman.

Por otro lado, el modelo de habilidad es una visión más restringida defendida por Salovey y Mayer que conciben la IE como una inteligencia genuina basada en el uso adaptativo de las emociones y su aplicación a nuestro pensamiento. Para ellos, las emociones ayudan a resolver problemas y facilitan la adaptación al medio. Esta visión funcionalista de las emociones recuerda las definiciones clásicas de inteligencia que remarcan la habilidad de adaptación a un ambiente en continuo cambio (Sternberg y Kaufman, 1998). Partiendo de esta definición, la IE se considera una habilidad centrada en el procesamiento de la información emocional que unifica las emociones y el razonamiento, permitiendo utilizar nuestras emociones para facilitar un razonamiento más efectivo y pensar de forma más inteligente sobre nuestra vida emocional (Mayer y Salovey, 1997). Asimismo, se considera un sistema inteligente y como tal debe formar parte de otras inteligencias tradicionales y bien establecidas, especialmente con la inteligencia verbal, por su vínculo con la expresión y comprensión de los sentimientos (Mayer, Caruso y Salovey, 1999).

El presente capítulo se centra en este modelo. Nosotros defendemos juntos a otros autores que este modelo de IE presenta ventajas teóricas y prácticas superiores a las otras conceptualizaciones existentes. Resumidamente, es la formulación teórica que mayor evidencia ha mostrado de su diferencia con teorías y rasgos de personalidad, es el planteamiento que mejor relación ha revelado con otros tipos de inteligencias y, finalmente, es esta postura y su forma de medición la que menores sesgos plantea en cuanto a problemas de deseabilidad social.

2.1 El Modelo de IE de Mayer y Salovey (1997)

La IE tal como es concebida por Mayer y Salovey (1997), está compuesta por un conjunto de habilidades emocionales que forman un continuo que abarcan desde aquellas de nivel más básico, que ejecutan funciones fisiológicas fundamentales tales como la percepción y atención a nuestros estados fisiológicos o expresivos a otras de mayor complejidad cognitiva que buscan el manejo personal e interpersonal (Mayer, Caruso y Salovey, 2008; así como los dos capítulos de estos autores en este libro). Las cuatro habilidades emocionales de complejidad ascendente planteadas por estos autores son: “la habi-

lidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual” (Mayer y Salovey, 1997, p. 5).

2.1.1 La percepción emocional

En la base de la pirámide se encontraría la percepción emocional. Esta destreza emocional consiste en la habilidad para identificar y reconocer tanto los propios sentimientos como los de aquellos que te rodean. Implica prestar atención y decodificar con precisión las señales emocionales de la expresión facial, movimientos corporales y tono de voz. Esta habilidad se refiere al grado en el que los individuos pueden identificar convenientemente sus propias emociones, así como los estados y sensaciones fisiológicas y cognitivas que éstas conllevan. Por último, esta habilidad implicaría la facultad para discriminar acertadamente la honestidad y sinceridad de las emociones expresadas por los demás.

2.1.2 La facilitación emocional

La facilitación emocional implica la habilidad para tener en cuenta los sentimientos cuando razonamos o solucionamos problemas. Esta habilidad se centra en cómo las emociones afectan al sistema cognitivo y cómo nuestros estados afectivos ayudan a la toma de decisiones. También ayudan a priorizar nuestros procesos cognitivos básicos, focalizando nuestra atención en lo que es efectivamente importante. En función de los estados emocionales, los puntos de vista de los problemas cambian, incluso mejorando nuestro pensamiento creativo. Es decir, esta habilidad plantea que nuestras emociones actúan de forma positiva sobre nuestro razonamiento y nuestra forma de procesar la información.

2.1.3 La comprensión emocional

La comprensión emocional implica la habilidad para desglosar el amplio y complejo repertorio de señales emocionales, etiquetar las emociones y reconocer en qué categorías se agrupan los sentimientos. Además, implica un actividad tanto anticipatoria como retrospectiva para conocer las causas generadoras del estado anímico y las futuras consecuencias de nuestras acciones. Igualmente, la comprensión emocional supone conocer cómo se com-

binan los diferentes estados emocionales dando lugar a las conocidas emociones secundarias (i.e., los celos pueden considerarse una combinación de admiración y amor hacia alguien junto con un matiz de ansiedad por miedo a perderla debido a otra persona). Por otra parte, incluye la habilidad para interpretar el significado de las emociones complejas, por ejemplo, las generadas durante una situación interpersonal (i.e., el remordimiento que surge tras un sentimiento de culpa y pena por algo dicho a un compañero, de lo que te arrepientes ahora). Contiene la destreza para reconocer las transiciones de unos estados emocionales a otros (i.e., la sorpresa por algo no esperado y desagradable, el enfado posterior y su expresión, y finalmente el sentimiento de culpa debido a esa manifestación de ira desmedida) y la aparición de sentimientos simultáneos y contradictorios (i.e., sentimientos de amor y odio sobre una misma persona).

2.1.4 La regulación emocional

La regulación emocional es la habilidad más compleja de la IE. Esta dimensión incluiría la capacidad para estar abierto a los sentimientos, tanto positivos como negativos, y reflexionar sobre los mismos para descartar o aprovechar la información que los acompaña en función de su utilidad. Además, incluye la habilidad para regular las emociones propias y ajenas, moderando las emociones negativas e intensificando las positivas. Abarca pues el manejo de nuestro mundo intrapersonal y también el interpersonal, esto es, la capacidad para regular las emociones de los demás, poniendo en práctica diversas estrategias de regulación emocional que modifican tanto nuestros sentimientos como los de los demás. Esta habilidad alcanzaría los procesos emocionales de mayor complejidad, es decir, la regulación consciente de las emociones para lograr un crecimiento emocional e intelectual (Mayer y Salovey, 1997, p. 5).

Estas cuatro ramas forman una jerarquía, de forma que la percepción de emociones es la habilidad de nivel más básico y la regulación emocional es el componente de mayor nivel en la jerarquía y también el de mayor complejidad, de este modo la habilidad para regular nuestras emociones y la de los demás se construye sobre la base de las competencias representadas en las otras tres ramas. Asimismo, se observa una distinción entre la segunda rama (facilitación emocional) y las otras tres. Mientras que la primera, la tercera y la cuarta rama (percepción,

comprensión y regulación) incluyen el proceso de razonar acerca de las emociones, la segunda rama incluye el uso de las emociones para mejorar el razonamiento.

3. Cómo se evalúa la IE

El avance en cualquier área científico requiere de instrumentos que pueda operacionalizar las dimensiones y que nos permitan demostrar que existen diferencias individuales significativas entre unas personas y otras en ese constructo. En este sentido, siguiendo la polémica sobre la conceptualización teórica, los instrumentos de medición de la IE han seguido la misma suerte, siendo muchas las herramientas de medición desarrolladas, tantas como modelos sobre IE se han planteado. No obstante, cualquier instrumento debe cumplir una serie de criterios psicométricos validados. En especial, además de indicadores claros de fiabilidad y validez, cuando surge un nuevo constructo, las herramientas desarrolladas deben mostrar que no valoran simplemente otras dimensiones psicológicas ya conocidas como los rasgos de personalidad, la inteligencia cognitiva o las habilidades sociales. Resumidamente, tres son los acercamientos que más se han empleado en la evaluación de la IE: los instrumentos de auto-informe, los test de ejecución y los informes de observadores externos. Concretamente, el modelo de Mayer y Salovey ha basado sus investigaciones en los dos primeros métodos, que serán los que detallaremos con más profundidad. Las ventajas y desventajas que presentan unos y otros métodos ya han sido debatidas en otro lugar (Extremera y Fernández-Berrocal, 2004a). Aquí nos limitaremos a describir ambas formas de evaluación y comentaremos su aplicabilidad y algunas ventajas y desventajas de ambas metodologías.

3.1 Medidas de auto-informe.

El primer abordaje de medición de la IE consistió en el uso de un procedimiento clásico en nuestra disciplina: las medidas auto-informadas. En este momento, el acercamiento mediante auto-informes que se basan en la percepción del individuo sobre sus habilidades emocionales sigue siendo ampliamente utilizado, entre otras cosas por su fácil administración y la rapidez para obtener unas puntuaciones.

Estas medidas confían en los procesos introspectivos como una de las formas más efectivas de indagar en los aspectos emocionales y afectivos

del ser humano. En la mayoría de estas medidas, se le pregunta a la persona su grado de acuerdo o desacuerdo con ciertas frases referentes a sus capacidades para percibir, atender, comprender, regular y manejar sus emociones y su contestación proporciona un índice de lo que se ha denominado "IE percibida" (Salovey Stroud, Woolery y Epel, 2002). En este sentido, Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai (1995) desarrollaron una medida, el *Trait Meta-Mood Scale*, que trataba de recoger los aspectos de IE intrapersonal de las personas, en concreto sus habilidades para atender, discriminar y reparar los propios estados emocionales. En España, nuestro grupo de investigación ha realizado una versión reducida y modificada denominada TMMS-24 (Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos, 2004). Esta versión mantiene la misma estructura que la original y, a través de 24 ítems, evalúa tres dimensiones (8 ítems por factor): Atención a los sentimientos, Claridad emocional y Reparación de las emociones. La Atención a los sentimientos es el grado en el que las personas creen prestar atención a sus emociones y sentimientos (i.e., "*Pienso en mi estado de ánimo constantemente*"); Claridad emocional se refiere a cómo las personas creen percibir sus emociones (i.e., "*Frecuentemente me equivoco con mis sentimientos*"), por último, Reparación de las emociones alude a la creencia del sujeto en su capacidad para interrumpir y regular estados emocionales negativos y prolongar los positivos (i.e., "*Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista*"). Esta medida sigue siendo ampliamente utilizada, no en vano, es considerada la escala de IE de mayor uso en investigación psicológica y educativa tanto en España como en gran parte de Latinoamérica (Extremera y Fernández-Berrocal, 2005).

Las medidas de auto-informe como el TMMS y otras escalas de IE han sido criticadas por diversos motivos, la mayoría de ellos, son los aplicables a cualquier medida de auto-informe utilizado en psicología. No obstante, también presentan ventajas pragmáticas con respecto a las medidas de ejecución.

Entre las desventajas de las medidas auto-informadas podemos encontrar que: a) Proporcionan una estimación de las habilidades de IE de las personas más que una puntuación de la capacidad emocional real; b) las respuestas de las personas pueden estar sesgadas por problemas de deseabilidad social o de personalidad narcisista que podrían inflar sus puntuaciones, por fingir mejores res-

puestas, o bien porque existan procesos emocionales automáticos no conscientes que el sujeto utiliza en su vida cotidiana pero que no percibe y, por tanto, no informa en el cuestionario; c) además, presentan una moderada correlación y solapamiento con medidas de personalidad (i.e., Big Five) y es más propensa a la varianza compartida cuando se utilizan medidas criterios también evaluadas con auto-informe (i.e., inventario depresión de Beck). Entre las ventajas de las medidas auto-informadas podemos encontrar que: a) son fáciles de administrar, con instrucciones sencillas y se puede obtener de forma rápida una puntuación total; b) su uso es libre y gratuito con fines de investigación; c) permite evaluar procesos emocionales conscientes e introspectivos

Como consecuencia a estas críticas y para desarrollar una medida acorde a su conceptualización de la IE como una habilidad, desde finales de los 90 Mayer y Salovey han centrado sus interés en el desarrollo y la validación de nuevas formas de evaluación a priori más objetivas denominadas medidas de ejecución (Mayer, Salovey y Caruso, 2004).

3.2 Las medidas de ejecución

Un test que desea medir un tipo de inteligencia debe centrarse específicamente en dimensiones emocionales relevantes y debe implementar tareas que evalúan las respuestas emocionales y el conocimiento emocional de los individuos más que auto-percepciones afectivas. Esta ha sido la postura planteada por John Mayer, Peter Salovey y David Caruso quienes fueron los primeros que apostaron por la necesidad de elaborar medidas de IE basadas en un acercamiento más práctico y dirigido a medir la IE mediante tareas de ejecución.

Aunque han existido intentos previos de evaluación de la IE con medidas de ejecución (MEIS; Mayer, Caruso y Salovey, 1999), la medida actualmente más utilizada y mejor validada es el “Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test” (MSCEIT; Mayer, Salovey y Caruso, 2002; para la adaptación al castellano ver Extremera, Fernández-Berrocal y Salovey, 2006).

Esta metodología proporciona un indicador más objetivo que las medidas de auto-informe y, según los autores, está menos sujeta a problemas de deseabilidad social, aunque no totalmente exenta. Aun más importante, los test de ejecución emocional miden destrezas emocionales que, a diferencia

de los auto-informes de IE, se muestran como relativamente distintas de constructos de personalidad clásicos (Lopes, Salovey y Straus, 2003) y se relaciona moderadamente con otras formas de inteligencia como el razonamiento verbal (Brackett y Mayer, 2003).

El MSCEIT v. 2.0 es un instrumento compuesto por 141 ítems, y diseñado para medir los cuatro factores del modelo: a) percibir emociones de manera eficaz, b) usar emociones para facilitar el pensamiento, c) comprender las emociones y d) manejar emociones (Mayer y Salovey, 1997). A los participantes se les pide que cumplieren un total de ocho tareas emocionales de diversa índole que recogen las habilidades del modelo. En general, el MSCEIT proporciona una puntuación total, dos puntuaciones referidas a las áreas (experiencial y estratégica), las puntuaciones referidas a las cuatro habilidades del modelo y, finalmente, las puntuaciones en cada una de sus subescalas. Cada una de estas puntuaciones es obtenida mediante dos criterios: experto y consenso. El criterio experto implica el grado de acuerdo de la respuesta de los participantes con la opinión de 21 expertos e investigadores en el campo emocional. El criterio consenso se refiere al acuerdo de las respuestas de los participantes con la respuesta de una muestra amplia y heterogénea de más de 5000 individuos.

Cada uno de las cuatro habilidades son evaluadas a través de dos tareas. La capacidad para percibir emociones es evaluada mediante tareas de percepción de emociones en rostros faciales y fotografías; el factor de facilitación emocional es medido a través de la tarea de sensación y facilitación; la capacidad de comprensión de emociones es evaluada a través de una tarea de combinación de emociones y otra de cambios o transformaciones emocionales; y, finalmente, la capacidad para manejar emociones es evaluada mediante una tarea de manejo emocional y otra tarea de relaciones emocionales.

Diversas investigaciones han encontrado que las puntuaciones obtenidas con el MSCEIT no correlacionan extremadamente con medidas auto-informadas de IE (Brackett y Mayer, 2003), sugiriendo que ambas formas de evaluación (auto-informe vs. ejecución) están midiendo aspectos y procesos diferentes del funcionamiento emocional de un mismo individuo (ver Extremera y Fernández-Berrocal, 2004a; para un análisis comparativo de medidas).

Las medidas de ejecución, a pesar de sus ventajas, tampoco están exentas de limitaciones. Entre las desventajas de estas medidas podemos encontrar que: a) algunas subescalas presentan bajas propiedades psicométricas así como escasa validez aparente (i.e., sinestesia), es un cuestionario extenso (141 ítems), y es posible que alguna de las situaciones emocionales propuestas requieran adaptación cultural; b) más que la habilidad emocional real de la persona, ofrecen un indicador del nivel de conocimiento emocional y el discernimiento de estrategias emocionales efectivas que posee la persona pero no nos asegura una contingencia total de su puesta en práctica en situaciones sociales de la vida cotidiana; c) para conseguir el test es necesario pagar a la distribuidora y posteriormente requiere volver a enviarle los datos para obtener la puntuación total en base al baremo.

Entre las ventajas de las medidas de ejecución podemos encontrar que: a) plantea un acercamiento similar al utilizado en los instrumentos de inteligencia clásica, lo cual aumenta la validez del constructo; b) son menos propensas a los sesgos de discapacidad social y a la posibilidad de falsar una respuesta; c) presentan menor solapamiento conceptual con medidas de personalidad y correlaciona moderadamente con otras inteligencias como la verbal.

Tras exponer ambos tipos de medida, surge la irremediable cuestión sobre cuál es el mejor método para evaluar la IE de los alumnos. En nuestra opinión, ambas formas de evaluación serían más complementarias que contradictorias. Si partimos de la premisa de que la IE engloba un conjunto de competencias relacionadas con el procesamiento emocional de la información, sería interesante conocer tanto los procesos emocionales conscientes (i.e., a través de medidas de auto-informe) como aquellos otros procesos afectivos no intencionales o automáticos (i.e., a través de medidas de ejecución) que ayudan al individuo a procesar y regular sus emociones.

EL uso conjunto de estas dos formas de evaluación, junto con la posibilidad de utilizar métodos de observadores externos en los casos de trabajar con niños, nos permitiría obtener un perfil más completo del ajuste emocional y afectivo de los individuos. Además, a raíz de los resultados encontrados en el campo de la validez convergente que demuestran escasa relación entre medidas auto-informadas y medida de habilidad (Brackett y Mayer, 2003; Zeidner, Shani-Zinovich, Matthews

y Roberts, 2005), cada vez estamos más seguros que ambos procedimientos evalúan procesos o mecanismos afectivos diferentes pero que tienen su relevancia vital en el desarrollo de la propia autoeficacia emocional del individuo y en el desempeño de competencias que le permiten adaptarse más positivamente y tener un mejor funcionamiento social y personal.

4. Para qué sirve tener Inteligencia Emocional

El propósito de este apartado es ilustrar la utilidad de la IE evaluada como habilidad con el MSCEIT en diferentes criterios importantes de la vida cotidiana como:

4.2 Acciones saludables,

- IE y las relaciones interpersonales,
- la IE en el ámbito profesional y
- IE, felicidad y bienestar psicológico
- Acciones saludables

Existen diferentes factores que afectan a las acciones saludables y que van desde los individuales a los interpersonales, pasando por los institucionales y los de política pública. En las sociedades desarrolladas, los principales factores de riesgo de enfermedad, discapacidad o muerte están vinculados con comportamientos más o menos saludables como: tabaco, presión arterial elevada, alcohol, colesterol alto, índice de masa corporal elevado, escaso consumo de frutas y verduras, falta de actividad física o drogas ilegales.

En este apartado, nos centramos en el papel que desempeña la IE en ciertas conductas de riesgo como el consumo de drogas y la depresión.

4.1.1 IE y el consumo de drogas

El consumo de drogas es un fenómeno multidimensional en el que la IE tiene un papel específico. En concreto, las personas con una falta de habilidades emocionales pueden recurrir al consumo de drogas como una forma externa de autorregulación para disminuir, ocultar o ignorar sus estados emocionales negativos o para generar estados emocionales más agradables.

Dennis Trinidad y colaboradores han realizado diferentes investigaciones sobre las relaciones entre la IE y el consumo de drogas legales. En un estudio con adolescentes americanos (Sur de California) se descubrió que los adolescentes más inteli-

gentes emocionalmente tuvieron un consumo menor de tabaco y alcohol (Trinidad y Johnson, 2002). En concreto, los adolescentes con más IE informaron haber consumido menos tabaco tanto en los últimos 30 días como semanal y diariamente y haber bebido menos alcohol durante la última semana que los adolescentes con baja IE. Estos resultados revelan que una baja IE es un factor de riesgo para el consumo de tabaco y alcohol en la adolescencia. ¿Cuál sería el mecanismo? Según estos autores, los adolescentes emocionalmente inteligentes comprenden mejor las presiones de sus compañeros para consumir y gestionan mejor las discrepancias entre sus motivaciones y las de su grupo lo que les permite soportar conductualmente la presión grupal y, en consecuencia, les facilita la reducción del consumo de alcohol y tabaco (Trinidad y Johnson, 2002).

Un segundo estudio de este grupo de investigación evaluó el carácter protector de la IE sobre el riesgo de fumar en adolescentes (Trinidad, Unger, Chou y Johnson, 2004a). Los resultados indicaron que la IE era un factor protector del riesgo de fumar en los adolescentes porque se relacionó con una mejor percepción de las consecuencias sociales negativas asociadas con fumar y con una mayor eficacia para rechazar el ofrecimiento de cigarrillos por parte de sus compañeros. Por otra parte, los adolescentes con una alta IE manifestaron una menor intención de fumar el año próximo. Este grupo también ha encontrado que los niveles de IE en los adolescentes interactúan con la experiencia pasada de fumar, con la intención de hacerlo en el futuro y con los factores de riesgos psicosociales relacionados con la conducta de fumar (Trinidad, Unger, Chou, Azen y Johnson, 2004b). Aquellos alumnos con alta IE tienen más probabilidad de fumar al año siguiente, si ya lo habían intentado con anterioridad. En cambio, los adolescentes con baja IE tienen más probabilidad de fumar en el futuro si sus puntuaciones en hostilidad son altas, o si tienen una baja capacidad percibida para rechazar el ofrecimiento de cigarrillos por parte de sus amigos.

Estos estudios de Trinidad y colaboradores muestran que los programas dirigidos a la prevención de consumo de tabaco y alcohol en adolescentes incrementarían su efectividad si tuvieran en cuenta variables como la IE. En especial, la implementación de programas de intervención que educaran a los adolescentes en las habilidades necesarias para percibir, comprender y regular sus emociones

(en especial, las negativas como la tristeza y la hostilidad) y las habilidades interpersonales precisas para resistir la presión de su entorno de amigos para consumir drogas (ver capítulo de Durlak en este libro).

4.1.2 IE y depresión

La IE nos permite manejar los estados de ánimo negativos provocados por los acontecimientos adversos de la vida cotidiana (Fernández-Berrocal y Extremera, 2006). En este sentido, la IE nos hace menos vulnerables al afecto negativo y la depresión. Las investigaciones que han sido realizadas utilizando medidas de auto-informe de la IE como el TMMS han mostrado que las dimensiones de Claridad y Reparación se relacionan negativamente con el afecto negativo y la depresión, mientras que la dimensión de Atención lo hace en sentido positivo (Extremera y Fernández-Berrocal, 2006; Fernández-Berrocal, Alcaide, Extremera y Pizarro, 2006; Rude y McCarthy, 2003; Salovey, Stroud, Woolery y Epel, 2002). En cambio, las investigaciones realizadas con medidas de ejecución como el MSCEIT son aún limitadas. Una excepción es el trabajo de Irina Goldenberg sobre la relación entre el MSCEIT y la sintomatología depresiva evaluada con el BDI en una muestra de adultos (Goldenberg, Matheson y Mantler, 2006). Este estudio muestra que las personas con más IE, ya sea evaluada con pruebas de auto-informe o con el MSCEIT, presentan menos sintomatología depresiva.

En nuestro país, un estudio realizado con estudiantes tanto de instituto como universitarios ha obtenido resultados análogos (Extremera, Fernández-Berrocal, Ruiz-Aranda y Cabello, 2006). La relación entre el TMMS y la sintomatología depresiva es similar a la encontrada en otros estudios previos. Las personas no depresivas muestran unos niveles de Atención medios y, en cambio, altas puntuaciones en Claridad y en Reparación. Por el contrario, las personas depresivas prestan excesiva atención a sus emociones y tienen poco claras sus emociones y no saben regularlas de forma adecuada. Adicionalmente, los resultados mostraron que la IE evaluada con el MSCEIT también está vinculada directamente con su sintomatología depresiva.

4.2 IE y las relaciones interpersonales

El infierno son los otros como decía Sartre o, al menos, en algunas ocasiones los demás pueden con-

vertir nuestra vida en un infierno. Pero también, y a la vez, es cierto como resalta el profesor Fierro que “Nadie es feliz y nadie es alguien sin los otros” (2000; p. 202).

La IE es importante para entender cómo la persona se adapta de forma positiva a su entorno social y emocional y comprender el origen y la evolución de sus relaciones sociales (Mayer y Salovey, 1997). Una habilidad indispensable para evitar, cuando sea posible, que los demás conviertan nuestra vida en un infierno o que nosotros mismos lo hagamos. Una herramienta crucial para saber compartir nuestra dicha y nuestra suerte, pero del mismo modo nuestros infortunios y nuestras sombras (ver capítulo de Rimé en este libro).

4.2.1 IE y amistad

Paulo Lopes y colaboradores han realizado diferentes investigaciones utilizando el MSCEIT que han mostrado la relación positiva entre la IE y unas mejores relaciones interpersonales. En un primer estudio, Lopes, Salovey y Straus, (2003) encontraron conexiones entre una alta puntuación en el componente de manejo emocional del MSCEIT y relaciones más positivas en sus interacciones sociales, una mayor percepción de apoyo por parte de los padres y menos interacciones negativas con los amigos más íntimos.

Posteriormente, dos estudios realizados en países diferentes han vuelto a constatar relaciones positivas entre la habilidad para manejar emociones con el MSCEIT y la calidad de las interacciones sociales (Lopes, Brackett, Nezlek, Schütz, Sellin y Salovey, 2004). El primer estudio, realizado con universitarios de Estados Unidos, no sólo evaluó su propia percepción de sus relaciones, sino que consideró también la opinión de dos de sus amigos seleccionados por ellos mismos. Los resultados mostraron que una alta puntuación en la escala de Manejo emocional del MSCEIT se relacionó positivamente con la calidad de las relaciones con sus amigos, informando mayores interacciones positivas y menos negativas, así como niveles de apoyo emocional más alto, incluso cuando los cinco rasgos de personalidad eran controlados. En el segundo estudio, realizado con universitarios alemanes, los participantes describían sus interacciones sociales diarias durante dos semanas. Los resultados resaltaron que los estudiantes con más IE (Manejo emocional) percibían sus interacciones con las per-

sonas del sexo opuesto como de mayor calidad y con más éxito (Lopes et al., 2004).

Por último, Lopes y colaboradores en otra investigación con universitarios pidieron que se evaluaran en aspectos como “¿Eres sensible a los sentimientos de otras personas?” y “¿Sabes afrontar tus problemas interpersonales?”. También, se les pidió que nominaran a ocho compañeros en diferentes aspectos relacionados con la calidad de sus relaciones sociales en cuestiones como “¿Quién es el más sociable?”, “¿Quién crea conflictos y tensiones?”. Los estudiantes con más IE (en concreto, Manejo emocional) mostraron una sensibilidad interpersonal y prosocial mayor y, al mismo tiempo, fueron los mejor evaluados por sus compañeros de residencia universitaria en aspectos como sensibilidad interpersonal, aceptación y amistad recíproca (Lopes, Salovey, Côté y Beers, 2005).

En nuestro país, un estudio similar ha mostrado resultados análogos (Extremera y Fernández-Berrocal, 2004b). A los participantes se les pidió que informaran sobre la calidad de sus relaciones con sus amigos usando el *Network of Relationships Inventory* en diferentes dimensiones como apoyo social (compañerismo, intimidad, afecto y alianza) e interacción negativa (conflicto y antagonismo). En concreto, se les pedía que pensarán en el mejor amigo que tuvieran y valorasen los ítems en función de esa amistad. Por ejemplo: “¿En qué medida tu amigo/a se preocupa por ti?” o “¿En qué medida estas seguro de que la relación con tu amigo/a continuará en los años siguientes?”. Los resultados mostraron que los estudiantes con más IE (Manejo emocional) mostraban mayores niveles de intimidad y afecto hacia sus amigos.

4.2.2 IE y las relaciones románticas

Marc Brackett conjuntamente con otros investigadores han investigado la influencia de la IE en la calidad de las relaciones románticas (Brackett, Warner y Bosco, 2005).

En concreto, se plantearon que las relaciones románticas son un caso especial de relación y adaptación social en el que la IE tiene una función esencial para que se produzca una implicación emocional e íntima adecuada. Por ejemplo, la capacidad para percibir y decodificar adecuadamente la comunicación no verbal de tu pareja y la capacidad para manejar los conflictos cotidianos serían factores claves para que la relación sea positiva. El estu-

dió se realizó en 86 parejas jóvenes heterosexuales (una media de 20 años) y que estaban cursando estudios universitarios. A las parejas se las agrupó en tres categorías:

- Los dos con alta IE,
- Uno alta y otro baja, y
- Los dos con baja IE

Las parejas en las que los dos tenían baja IE tenían una peor relación en diferentes indicadores que las parejas en las que sólo uno de ellos tenía una alta IE. En general, las parejas con baja IE se consideraban menos satisfechas con su relación. En concreto, puntuaron más bajo en aspectos relacionados con la Profundidad de la relación: ¿Cómo es de importante, profunda, positiva y segura tu relación? En cambio, puntuaron más alto en las dimensiones negativas como las relacionadas con la Conflictividad en la pareja: ¿Con qué frecuencia tu pareja hace que te enfades?

De forma sorprendente, las parejas en las que los dos tenían una alta IE no se diferenciaron de las parejas en las que sólo uno de ellos tenía una alta IE. Es decir, para mantener a flote una pareja parece que es suficiente con que uno de ellos tenga una alta IE. No obstante, es necesario realizar más investigaciones sobre este tema ya que las parejas que han sido estudiadas son muy jóvenes (alrededor de 20 años). ¿Ocurrirá lo mismo con parejas que lleven 15 ó 20 años de convivencia? ¿Se aprenderá a ser emocionalmente inteligente en las relaciones de larga duración?

Fitness (2006) ha propuesto algunas ideas muy interesantes sobre la conexión entre la IE y las relaciones románticas. La autora sugiere que las personas con alta IE podrían manejar con éxito algunas situaciones emocionalmente delicadas en la pareja como pedir perdón y saber concederlo. También jugaría un papel crucial para afrontar de forma constructiva los conflictos de pareja y las emociones negativas que suelen ir asociadas como el miedo, el enfado o el odio. En definitiva, las parejas con alta IE se distinguen por tener la capacidad, a pesar de los problemas, para generar un clima emocional positivo en su relación.

4.3 IE en el ámbito profesional

En el ámbito profesional, nuestras habilidades emocionales y sociales desempeñan una función indis-

pensable en un contexto tan competitivo y demandante, así como en continuo cambio (Goleman, 1998; Lopes, Coté y Salovey, 2007).

Lopes, Grewal, Kadis, Gall y Salovey (2006) han realizado en una empresa de seguros de Estados Unidos (*Fortune* 400) un estudio sobre la influencia de la IE en el afecto y las actitudes positivas en el ámbito laboral. En concreto, la muestra estuvo formada por 44 analistas y personal de administración. Los resultados mostraron que las personas con más IE recibieron mayores aumentos salariales por sus méritos y ocuparon puestos más altos en la compañía que sus compañeros. Por otra parte, las personas con más IE fueron evaluadas por sus compañeros más positivamente en diferentes aspectos como sensibilidad interpersonal, sociabilidad y generación de un clima de trabajo positivo en la empresa. Esta evaluación dada por sus iguales también coincidió con las calificaciones de los supervisores en sensibilidad interpersonal, sociabilidad, gusto, contribución a un ambiente positivo de trabajo, tolerancia al estrés y capacidad de liderazgo. Estas relaciones, en general, fueron significativas incluso controlando variables tan relevantes como el nivel educativo y la personalidad.

4.4. IE, felicidad y bienestar

Tal como ya hemos comentado, la IE integra la habilidad para procesar la información afectiva guiando nuestras actividades cognitivas, centrando nuestra atención o focalizando nuestra energía para la solución de los problemas cotidianos (Salovey, Mayer y Caruso, 2002). Este marco teórico implica analizar la capacidad del individuo para procesar la información afectiva proveniente de emociones tanto básicas como complejas, positivas como negativas, y su eficacia para resolver los problemas cotidianos. Según este enfoque, la interacción emoción-cognición y su procesamiento conjunto es lo que facilita en el individuo un funcionamiento personal y social más adaptativo y, por ende, un mayor bienestar psicológico. Pero además, la IE no sólo facilitaría un mayor bienestar a través de mejores relaciones sociales, algunos estudios preliminares realizados por nuestro laboratorio plantean que la IE tiene un efecto directo sobre la felicidad y el bienestar controlando variables de personalidad e, incluso, utilizando diseños prospectivos. En concreto, recientemente Extremera, Salguero y Fernández-Berrocal (2011), han examinado las relaciones en-

tre la IE percibida (evaluada con el TMMS) y los niveles de felicidad en un estudio de siete semanas de seguimiento. Los resultados han mostrado que los niveles de reparación emocional de los universitarios predecían su felicidad siete semanas después una vez controlado el nivel basal de felicidad en el primer tiempo. Estos datos aportan nuevas evidencias a los estudios transversales ya existentes sobre IE percibida, satisfacción vital y bienestar (Extremera y Fernández-Berrocal, 2005) y sugieren que la IE percibida es una dimensión relevante implicada no sólo en el experimentación de estados de ánimos positivos sino en el mantenimiento de indicadores de bienestar y felicidad.

En esta misma línea, hemos encontrado que los niveles de IE como habilidad, medidas con el MSCEIT, predecían tanto concurrente como prospectivamente los niveles de bienestar hedónico pero principalmente eudaimónico en otra muestra de universitarios, incluso cuando se controlaban variables clásicas asociadas al bienestar como son los cinco grandes de personalidad (Extremera, Ruiz-Aranda, Pineda y Salguero, 2011). En general, estos hallazgos proporcionan evidencias prospectivas del valor de la IE como una habilidad para el mantenimiento de estados de ánimo positivos y una mayor satisfacción vital (bienestar hedónico) y, específicamente, los datos muestran una mayor asociación de la IE con el desarrollo de aspectos vitales del funcionamiento humano óptimo (bienestar eudaimónico)

En resumen, estos hallazgos sugieren que los programas y modelos de psicología positiva actuales (Sin y Lyubomirsky, 2009) podrían beneficiarse de la inclusión de la IE y su entrenamiento. De acuerdo con este planteamiento, las personas con mayores habilidades para percibir, comprender y regular sus propias emociones podrían estar en mejor disposición para minimizar el impacto potencialmente negativo de los eventos estresantes y, por tanto, podrían cultivar más emociones positivas. En definitiva, no cabe duda que examinar la efectividad de estos programas dirigidos al desarrollo de nuestras habilidades emocionales nos ayudará a una mejor comprensión de los mecanismos que nos hacen felices y nos permiten alcanzar una vida más plena.

Conclusión

Las personas sin ser héroes ni filósofos buscan en un mundo ambiguo, complejo y cambiante un cierto equilibrio, un punto práctico y sensible entre dos

extremos (de virtud, diría Aristóteles), que les permita una vida feliz. Desde esta perspectiva, nosotros apostamos jugando con el título del popular libro de Marinoff por *Más Aristóteles y menos Prozac*. Pero una vida completa como se ha resaltado en este capítulo no incumbe sólo a lo individual, por ejemplo, a las acciones saludables y recomendables o a la evitación del dolor y la superación de las emociones negativas. Del mismo modo, conlleva la ingente tarea de manejar nuestras relaciones interpersonales ya sea con los colegas en el trabajo y nuestros vecinos, con nuestros amigos y familiares o con nuestra pareja e hijos. Un difícil equilibrio entre el yo y los otros que sólo necesita de un golpe de estupidez emocional para convertir con suma rapidez la serenidad personal en una pesadilla social.

En este sentido apostamos por una Psicología con mayúsculas que sirva para aliviar el sufrimiento humano y que tome partido sin reservas por el bienestar y la felicidad. Una Psicología que puede llamarse Psicología Positiva o de otras formas, pero que ayude en definitiva a satisfacer las aspiraciones y los deseos de las personas sin deslizarse y caer en el individualismo egoísta. Una ciencia de lo primordial, de lo único que realmente nos interesa a las personas, en la que el estudio de la gestión inteligente de las emociones y de las relaciones sociales que se ha esbozado en este capítulo debiera ser una línea de investigación preferente.

Con todo en esta nueva Psicología debe haber, y hay de hecho, ciencia y empirismo como proyecto necesario de sistematización global, pero deviene en lo particular de forma muy rápida en arte, o con menos pretensiones, en bricolaje. Acaso en técnicas de supervivencia en las que cualquier estrategia es buena si funciona en nuestra vida cotidiana. Y así cada uno tendrá que decidir con prudencia y sabiduría si es mejor más Aristóteles, Epicuro, Séneca, o Psicología Positiva, o una combinación de ellos dependiendo de las prioridades y de la situación, como los ingredientes indispensables para diseñar la fórmula magistral que nos acerque como personas y sociedad a la siempre esquivo felicidad.

Referencias

Bar-On, R. (2000). Emotional and social intelligence: Insights from the emotional quotient inventory. En R. Bar-On y J. D. A. Parker (Eds.), *Handbook of Emotional Intelligence* (pp. 363-388). San Francisco: Jossey-Bass.

- Boyatzis, R., Goleman, D., y Rhee, K. (2000). Clustering competence in emotional intelligence: Insights from the emotional competence inventory (ECI). En R. Bar-On y J. D. A. Parker (Eds.), *Handbook of Emotional Intelligence* (pp.343-362). San Francisco: Jossey-Bass.
- Brackett, M. A. y Mayer, J. D. (2003). Convergent, discriminant, and incremental validity of competing measures of emotional intelligence. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 1147-1158.
- Brackett, M. A., Warner, R. M. y Bosco, J. (2005). Emotional intelligence and relationship quality among couples. *Personal Relationships*, 12, 197-212.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2004a). 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. (2004b). Inteligencia emocional, calidad de las relaciones interpersonales y empatía en estudiantes universitarios. *Clínica y Salud*, 15, 117-137.
- Extremera, N., y Fernández-Berrocal, P. (2005). Perceived emotional intelligence and life satisfaction: Predictive and Incremental validity using the Trait Meta-mood Scale. *Personality and Individual Differences*, 39, 937-948.
- Extremera, N., y Fernández-Berrocal, P. (2005). Inteligencia emocional percibida y diferencias individuales en el metaconocimiento de los estados emocionales: una revisión de los estudios con el Trait Meta-Mood Scale. *Ansiedad y Estrés*, 11, 101-122.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2006). Validity and reliability of the Spanish versions of the Ruminative Response Scale-Short Form and the Distraction Responses Scale in a sample of high school and college students. *Psychological Reports*, 98, 141-150.
- Extremera, N., Fernández-Berrocal, P., Ruiz-Aranda, D. y Cabello, R. (2006). Inteligencia emocional, estilos de respuesta y depresión. *Ansiedad y Estrés*, 12, 191-205.
- Extremera, N., Fernández-Berrocal, P. y Salovey, P. (2006). Spanish Version of the Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT) Version 2.0: Reliabilities, Age, and Gender Differences. *Psicothema*, 18, 42-48.
- Extremera, N., Ruiz-Aranda, D., Pineda, C. y Salguero, J. M. (2011). Emotional intelligence and its relation with hedonic and eudaimonic well-being: a prospective study. *Personality and Individual Differences*, 51, 11-16.
- Extremera, N., Salguero, J. M. y Fernández-Berrocal, P. (2011) Trait meta-mood and subjective happiness: A 7-week prospective study. *Journal of Happiness Studies*, 12, 509-517.
- Fernández-Berrocal, P., Alcaide, R., Extremera, N. y Pizarro, D. A. (2006). The role of emotional intelligence in anxiety and depression among adolescents. *Individual Differences Research*, 4, 16-27.
- Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2006). Emotional intelligence and emotional reactivity and recovery in laboratory context. *Psicothema*, 18, supl., 72-78.
- 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.
- Fierro, A. (2000). *Sobre la vida feliz*. Málaga: Aljibe.
- Fitness, J. (2006). The emotional intelligence marriage. En J. Ciarrochi, J. Forgas y J.D. Mayer (Eds.), *Emotional intelligence in everyday life* (2nd ed.) (pp. 129-139). Philadelphia, PA: Psychology Press.
- Goldenberg, I., Matheson, K. y Mantler, J. (2006). The Assessment of Emotional Intelligence: A Comparison of Performance-Based and Self-Report Methodologies. *Journal of Personality Assessment*, 86, 33-45.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books. (Trad. Cast. Kairós, 1996).
- Goleman, D. (1998). *Working with Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books. (Trad. Cast. Kairós, 1999).
- Lopes, P. N., Brackett, M. A., Nezlek, J., Schütz, A., Sellin, I. y Salovey, P. (2004). Emotional intelligence and social interaction. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 1018-1034.
- Lopes, P. N., Coté, S. y Salovey, P. (2007). Un modelo de habilidad de la inteligencia emocional: implicaciones para la evaluación y el entrenamiento. En J. M. Mestre y P. Fernández-Berrocal (Coord.), *Manual*

- de Inteligencia Emocional*, 217-234. Madrid: Pirámide.
- Lopes, P.N., Grewal, D., Kadis, J., Gall, M. y Salovey, P. (2006). Evidence that emotional intelligence is related to job performance and affect and attitudes at work. *Psicothema*, 18, supl., 132-138.
- Lopes, P. N., Salovey, P., Côté, S. y Beers, M. (2005). Emotion regulation ability and the quality of social interaction. *Emotion*, 5, 113-118.
- Lopes, P. N., Salovey, P., y Straus, R. (2003). Emotional intelligence, personality, and the perceived quality of social relationships. *Personality and Individual Differences*, 35, 641-658.
- Lykken, D., y Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7, 186-189.
- Lyubomirsky, S. (2008). *La ciencia de la felicidad: un método probado para conseguir el bienestar*. Barcelona: Urano.
- Lyubomirsky, S., King, L. A., y Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect. *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., y Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131.
- Matthews, G., Zeidner, M., y Roberts, R. D. (2002). *Emotional intelligence: Science and myth*. Cambridge, MA: The MIT Press.
- Mayer, J. D., Caruso, D. y Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27, 267-298.
- Mayer, J. D., Salovey, P., y Caruso, D. (2000). Models of emotional intelligence. En R.J. Sternberg (Ed.), *Handbook of Intelligence* (2nd ed.) (pp. 396-420). New York: Cambridge.
- Mayer, J. D., Salovey, P., y Caruso, D. (2002). *Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT) users manual*. Toronto, Canada: MHS.
- Mayer, J.D., Salovey, P., y Caruso, D. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 15, 197-215.
- Mayer, J. D., Salovey, P. y Caruso, D.R. (2008). Emotional intelligence: New ability or eclectic mix of traits? *American Psychologist*, 63, 503-517.
- Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. y Sitarenios, G. (2003). Measuring emotional intelligence with the MSCEIT V.2.0. *Emotion*, 3, 97-105.
- McCrae, R. R., y Costa, P. T. (1994). The stability of personality: Observations and evaluations. *Current Directions in Psychological Science*, 3, 173-175.
- Rude, S. S. y McCarthy, C. T. (2003). Emotional functioning in depressed and depression-vulnerable college students. *Cognition and Emotion*, 17, 799-806.
- Salovey, P. y Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Salovey, P., Mayer, J. D. y Caruso, D. (2002). The positive psychology of emotional intelligence. En C. R. Synder y S. López (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 159-171). New York: Oxford Publisher.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., y Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. En J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, Disclosure, y Health* (pp. 125-154). Washington: American Psychological Association.
- Salovey, P., Stroud, L.R., Woolery, A. y Epel, E.S. (2002). Perceived emotional intelligence, stress reactivity, and symptom reports: Further explorations using the Trait Meta-Mood Scale. *Psychology and Health*, 17, 611-627.
- Sheldon, K. M., y Lyubomirsky, S. (2004). Achieving sustainable new happiness: Prospects, practices, and prescriptions. En A. Linley y S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 127-145). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Sin, N. L., y Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65, 467-487.
- Sternberg, R. J. y Kaufman, J. C. (1998). Human abilities. *Annual Review of Psychology*, 49, 479-502.
- Trinidad, D. R. y Johnson, C. A. (2002). The association between emotional intelligence and early adolescent tobacco and alcohol use. *Personality and Individual Differences*, 32, 95-105.

- Trinidad, D. R., Unger, J. B., Chou, C. P. y Johnson, C. A. (2004a). The protective association of emotional intelligence with psychosocial smoking risk factors for adolescents. *Personality and Individual Differences*, 36, 945–954.
- Trinidad, D. R., Unger, J. B., Chou, C. P., Azen, S. P. y Johnson, C. A. (2004b). Emotional Intelligence and smoking risk factors in adolescents: Interactions on smoking intentions. *Journal of Adolescent Health*, 34, 46–55.
- Zeidner, M., Shani-Zinovich, I., Matthews, G. y Roberts, R.D. (2005). Assessing emotional intelligence in gifted and nongifted high school students: Outcomes depend on the measure. *Intelligence*, 33, 369–391.

Notas

- ¹ Una parte sustancial de este capítulo fue publicado previamente como artículo en un monográfico sobre la felicidad en la revista *Escritos de Psicología*: Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2009). Más Aristóteles y menos Prozac: la inteligencia emocional y el estudio de la felicidad. *Encuentros en Psicología Social*, 2, 40-51.
- ² Dirigir correspondencia a Pablo Fernandez-Berrocal. Facultad de Psicología. Campus de Teatinos, s/n. 29071 Málaga. SPAIN. berrocal@uma.es. <http://emotional.intelligence.uma.es>