

¿Qué papel tiene la Inteligencia Emocional en el contexto clínico, laboral y educativo?

What is the Role of Emotional Intelligence in Clinical, Job and Educational Contexts?

Elena García Morales

Facultad de Educación de la Universidad de Castilla-La Mancha, Albacete, Departamento de Psicología

Resumen

La inteligencia emocional (IE) ha sido un constructo ampliamente estudiado en las últimas décadas. Su influencia ha sido examinada en el área clínica, laboral y educativa. El objetivo de esta revisión es sintetizar los principales hallazgos sobre las implicaciones de la IE en estos ámbitos a fin de conseguir una idea más clara sobre la realidad de la IE. Para ello, se han analizado 33 artículos en base a una búsqueda pormenorizada y selectiva a través de las bases de datos Cochrane, Scopus, PsycINFO, Proquest y Google Scholar. Los resultados señalan que la IE se halla vinculada positivamente al bienestar, a la salud, a la calidad de vida, a la satisfacción laboral, al liderazgo eficaz y al rendimiento académico, principalmente, así como negativamente a la psicopatología y al burnout. En muchas de estas relaciones, existen variables mediadoras como algunos rasgos de personalidad (neuroticismo) o factores metacognitivos (autoeficacia), entre otros. Todo ello hace patente la importancia de enfocar la investigación hacia el análisis de la efectividad de implementar la IE en estos contextos llevando la teoría a la práctica y explorando la influencia de sus componentes.

Palabras clave: inteligencia emocional, bienestar, psicopatología, rendimiento laboral, educación.

Cómo citar este artículo: García Morales, E. (2022). ¿Qué papel tiene la Inteligencia Emocional en el contexto clínico, laboral y educativo?. *Escritos de Psicología – Psychological Writings*, 15(2), 148-158. <https://doi.org/10.24310/espsiescpsi.v15i2.14752>

Abstract

Emotional intelligence (EI) has been a widely studied construct in recent decades. Its influence has been studied in the clinical, job and educational fields. The objective of this review is to synthesize the main findings on the implications of EI in these areas to get a clearer idea of the reality of EI. To do this, we analyzed 33 articles on the basis of a detailed and selective search in the Cochrane, Scopus, PsycINFO, Proquest and Google Scholar databases. The results indicate that EI is positively linked to well-being, health, quality of life, job satisfaction, effective leadership and academic performance, mainly, as well as negatively linked to psychopathology and burnout. Mediating variables exist, such as some personality traits (neuroticism) or metacognitive factors (self-efficacy), among others, in many of these relationships. All this clarifies the importance of focusing research on the analysis of the effectiveness of implementation of EI in these contexts, putting theory into practice and exploring the influence of its components.

Keywords: emotional intelligence, well-being, psychopathology, work performance, education

Introducción

En 1983, Howard Gardner expuso por primera vez su teoría sobre las inteligencias múltiples con lo que logró ampliar la perspectiva sobre la inteligencia más allá del cociente intelectual. Gardner (1983) introdujo la “inteligencia interpersonal” (la sensibilidad para entender los sentimientos y las cogniciones de otras personas, las habilidades para empatizar, interactuar y liderar) y la “inteligencia intrapersonal” (la capacidad de reconocer los propios sentimientos y pensamientos mediante la reflexión, establecer objetivos, y actuar en congruencia con todo ello). Se sentaban así las bases de un contexto que permitiría a Salovey y Mayer, años después, acuñar el término “inteligencia emocional” (IE) en 1990 describiéndolo como “una forma de inteligencia social que incluye la habilidad de regular los sentimientos y las emociones propias, así como las de otros, siendo capaz de discriminar entre ellos y de usar esta información para guiar el pensamiento y la acción propia”.

En esta misma década, Daniel Goleman publicó su teoría sobre la IE. Este autor (Goleman, 1995) distinguió cinco características de las personas con IE o cinco componentes de este constructo: a) la autoconciencia para entender las propias emociones; b) la autogestión o autorregulación emocional (controlar los impulsos y retrasar la gratificación así como regular los sentimientos de manera que pueda sobrellevar el estrés sin perder la habilidad para pensar); c) la empatía (ser capaz de ponerse en el lugar de la otra persona siendo conscientes de su manera de actuar y de su realidad, aparte de reconocer sus sentimientos); d) automotivación (ser capaces de dirigir las emociones hacia la consecución de objetivos movilizandando la propia motivación); e) las habilidades sociales (las competencias para interactuar y establecer vínculos con los demás, que constituyen la base del liderazgo y de la competencia interpersonal).

Modelos de IE

En respuesta al auge que ha tenido en los últimos años este constructo, diferentes autores han expuesto un modelo de IE. Entre todos ellos, existen cuatro que destacan sobre el resto al ser considerados como las principales líneas de pensamiento sobre la IE.

En primer lugar, cabe destacar el modelo de Mayer, Salovey y Caruso (1999) en el que tratan la IE como una habilidad mental pura, y proponen cuatro áreas dentro de la misma: percepción emocional, facilitación emocional del pensamiento, comprensión emocional, y regulación emocional. Bajo este modelo, se desarrolló el cuestionario más empleado y conocido para medir la IE: *Trait Meta Mood Scale* (TMMS-24; Salovey et al., 1995) que se compone de 24 ítems con Likert de 5 opciones de respuesta. Mediante este método, se establecen tres dimensiones de IE: atención emocional (la percepción de las emociones), claridad emocional (la comprensión de las emociones) y reparación emocional (el empleo de estrategias de regulación sobre las propias emociones). Este modelo es jerárquico en cuanto a que los autores sitúan la percepción de las emociones en el nivel más bajo y la regulación emocional en el más elevado. Los otros dos modelos se consideran mixtos puesto que contemplan la IE como una combinación de habilidad mental y características de personalidad.

Por su parte, el modelo de Goleman (1995) subraya los cinco constructos principales de IE anteriormente mencionados. En su opinión, las competencias emocionales no son talentos innatos, sino que deben ser desarrolladas. Mientras que Goleman enfoca su modelo al ámbito laboral, Reuven Bar-On (2002) lo enfoca al del bienestar enfatizando la relación de codependencia que teoriza entre la IE como habilidad y los rasgos de personalidad (Dhani & Sharma, 2016).

Bar-On introdujo el término “cociente emocional” en 1997 basándose en su modelo mixto de IE. Según este autor, la IE acoge la inteligencia, la habilidad cognitiva, la personalidad, así como la salud y el bienestar. Así, este constructo se vincula con el éxito y la manera de actuar de tal forma que se considera que el individuo con elevada IE se orientará hacia el proceso en mayor medida que hacia los resultados (Bar-On, 2002).

Otro modelo formulado en la década de los 90 que también ha merecido cierto reconocimiento ha sido el modelo de EI de Petrides y Furnham. Estos autores distinguen entre dos vertientes de IE en función de la medida establecida para valorarla: cuando se emplean medidas objetivas que evalúan el rendimiento máximo o la ejecución ante tareas acerca de asuntos emocionales, nos referiríamos a la IE habilidad mientras que, al emplear autoinformes, haríamos alusión a la IE rasgo. Así, esta última, que estaría estrechamente relacionada con la personalidad (Petrides & Furnham, 2001).

En la tabla 1, puede apreciarse que, a pesar de que existe discrepancia a la hora de denominar los distintos componentes que conforman la IE, las concepciones sobre IE son convergentes y equiparables entre sí.

Tabla 1
Componentes de los principales modelos de IE

Modelo	Dimensiones	Subescalas
Goleman, 1995	<ol style="list-style-type: none"> 1. Autoconciencia 2. Autorregulación emocional 3. Empatía 4. Automotivación 5. Habilidades sociales 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Autoconciencia emocional 2. Autocontrol emocional 3. Adaptabilidad 4. Orientación al logro 5. Perspectiva positiva 6. Influencia 7. Coaching y mentorización 8. Empatía 9. Resolución de conflictos 10. Trabajo en equipo 11. Conciencia organizacional 12. Liderazgo inspiracional
Mayer, Salovey y Caruso, 1999	<ol style="list-style-type: none"> 1. Percepción emocional 2. Facilitación emocional del pensamiento 3. Comprensión emocional 4. Regulación emocional 	No tiene subescalas, consideran cada rama o dimensión como un continuo, en el que se puede evolucionar desde habilidades más básicas a más sofisticadas.
Bar-On, 2002	<ol style="list-style-type: none"> 1. Autoconcepto 2. Autoexpresión emocional 3. Inteligencia interpersonal 4. Toma de decisiones 5. Manejo del estrés 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Comprensión de sí mismo 2. Autorrealización 3. Autoconcepto 4. Asertividad 5. Independencia 6. Empatía 7. Relaciones interpersonales 8. Responsabilidad social 9. Resolución de problemas 10. Prueba de realidad 11. Flexibilidad 12. Tolerancia al estrés 13. Control de impulsos 14. Optimismo 15. Felicidad
Petrides y Furnham, 2001	<ol style="list-style-type: none"> 1. Emocionalidad 2. Autocontrol 3. Bienestar 4. Sociabilidad 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Empatía 2. Relaciones 3. Percepción emocional 4. Expresión emocional 5. Regulación emocional 6. Manejo del estrés 7. Baja impulsividad 8. Felicidad 9. Optimismo 10. Autoestima 11. Asertividad 12. Manejo de las emociones 13. Conciencia social

Importancia de la IE

Las habilidades de IE están estrechamente relacionadas con la salud mental. Una muestra de ello es que, principalmente, los pacientes con trastorno depresivo, trastorno relacionado con el uso de sustancias o trastorno límite de personalidad (TLP) presentan una IE mermada respecto a la población no clínica (Hertel et al., 2009; Nyklíček et al., 2015). Además, se ha demostrado que un aumento de IE a través de su inclusión en la terapia puede conllevar un efecto positivo tanto en la reducción de los síntomas como en el mantenimiento de los resultados del tratamiento en pacientes con depresión (Nyklíček et al., 2015).

También las habilidades sociales han tenido un gran impacto en cuanto al tratamiento de trastornos mentales, ya que se incluyen en muchos programas de prevención, en fases de prevención de recaídas e incluso en el propio programa de intervención. Así, se han considerado relevantes para casos de ansiedad social (Acarturk et al., 2009), depresión (Bellack et al., 1981), esquizofrenia (Albacete et al., 2018) o autismo (Williams White et al., 2007), entre muchos otros. Este hecho se sustenta sobre la importancia de una red social de apoyo como factor protector frente a cualquier problema de índole mental.

La implicación de la IE no se ha restringido al área clínica, sino que, a raíz del modelo teórico laboral de la IE de Goleman, numerosos estudios han analizado el papel que tiene la IE dentro del ámbito organizacional. Además, considerando la importancia de las emociones sobre la motivación, otros estudios han explorado el impacto de la IE en la docencia y en el rendimiento académico.

Bajo el amparo de todos estos argumentos, el objetivo de esta revisión teórica es realizar una síntesis acerca de los principales hallazgos obtenidos en los últimos años con respecto a la relevancia de la IE en cuanto al ámbito clínico (tanto desde la perspectiva de la salud como de la de la psicopatología), laboral y académico.

En base a este objetivo, se establecen las siguientes hipótesis:

- En cuanto al contexto clínico, mayores niveles de IE se relacionarán con mayor sensación de bienestar, de calidad de vida y rasgos de personalidad más adaptativos (como mayor apertura a la experiencia y menor neuroticismo).
- También en el contexto clínico, personas que presenten psicopatología, especialmente, en referencia a la autorregulación emocional presentarán menores niveles de IE.
- En el contexto laboral, la IE se asociará a menores niveles de burnout, mayor satisfacción laboral, mayor compromiso con la empresa y mayor rendimiento del trabajo en equipo.
- En el contexto académico, la IE se vinculará con mejores resultados educativos y mayor motivación, sobre todo, de aquella enfocada a la tarea más que a los resultados.

Método

Para esta revisión, se han empleado las bases de datos Cochrane, Scopus, PsycINFO, Proquest y Google Scholar. Los criterios de selección de los artículos que se siguieron fueron: fecha de publicación comprendida entre los años 2002 y 2022; mención del concepto “inteligencia emocional” en el título o en el resumen del artículo; la temática del artículo se enfocaba, al menos, en un componente de la IE; empleo de una de las teorías de IE mencionadas como marco de referencia; artículo desarrollado en inglés o en español y publicación en una revista de carácter científico como revisión sistemática, meta-análisis o estudio empírico.

Los términos empleados para la búsqueda fueron: “Emotional intelligence” OR “self-awareness” OR “empathy” OR “social awareness” OR “emotional regulation” AND “well-being” OR “personality traits” OR “personality” OR “academic performance” OR “scholar performance” OR “anxiety” OR “depression” OR “psychopathology”.

Esta búsqueda se realizó a lo largo de dos semanas aproximadamente, tras las cuales, se seleccionaron un total de 33 artículos.

Resultados

Ámbito Clínico

El ámbito clínico implica tanto las dimensiones relacionadas con la salud como aquellas patológicas. Por ello, se agruparon los artículos que trataban el bienestar y la calidad de vida dentro de la subsección de “bienestar” y los que relacionaban la IE con diferentes sintomatologías o trastornos mentales se clasificaron como “psicopatología”.

Bienestar

Independientemente de la medida de IE aplicada, un meta-análisis de la pasada década corroboraba que individuos con mayores niveles de IE experimentaban mayor bienestar psicológico (Sánchez et al., 2015). Los autores también señalaban que esta relación era mayor cuando la IE se medía a través de autoinformes (en lugar de tareas basadas en el rendimiento).

Concretamente, la atención o reflexión sobre las propias emociones parecía influir positivamente en los estados emocionales desagradables y negativamente en la satisfacción con la vida de tal manera que mucha atención mermaba estas variables (Cañero et al., 2019), lo que se halla en consonancia con el hecho de que atender en exceso a la información afectiva puede perjudicar los niveles de felicidad y optimismo en adolescentes (Tejada-Gallardo et al., 2022). En cambio, el autoconocimiento y la autorregulación emocional parecen reducir los niveles de emociones desagradables e influir de manera positiva en la satisfacción vital (autoconocimiento) y en los estados emocionales agradables (autorregulación). Este autoconocimiento predecía parte de la satisfacción con la vida y los estados emocionales agradables, mientras que la autorregulación emocional predecía el bienestar subjetivo (Cañero et al., 2019; Tejada-Gallardo et al., 2022).

La IE no solo se ha vinculado con el bienestar subjetivo y la satisfacción vital (Cañero et al., 2019), sino también con la salud física (Zeidner et al., 2012). Para empezar, las personas con elevada IE son más proclives a mantener hábitos proactivos de autocuidado, en otras palabras, altos niveles de IE guían hacia una autorregulación más eficiente y exitosa a través de comportamientos saludables, apoyando la búsqueda de ayuda y el mantenimiento de un régimen saludable (tomar la medicación, acudir a las citas médicas, etc.). Además, estas personas son menos propensas a desarrollar hábitos problemáticos o preocupaciones excesivas que interfieran en una vida saludable, tienen más recursos de afrontamientos y conductas más adaptativas, entre ellas, resisten en mayor medida la presión social y son capaces de lidiar con situaciones que puedan conllevar riesgos para su salud. Esto último ocurre tanto en los adultos como en los adolescentes con elevada IE (Zeidner et al., 2012).

Otro de los parámetros primordiales de bienestar es el sueño. Killgore et al. (2022) expusieron, siguiendo la línea de investigación de estudios anteriores, que las personas con mayores niveles de calidad del sueño poseían mayores niveles de IE rasgo, mientras que aquellas que manifestaban haber pasado las dos noches anteriores a la tarea en privación total de sueño mostraban menor IE rasgo y peores capacidades de afrontamiento emocional.

Otra área que ha suscitado interés ha sido la posible relación entre la personalidad y la IE. Así, Maalouf et al. (2022), empleando los rasgos de personalidad enmarcados dentro del BIG-FIVE, encontraron en estudiantes de medicina que mejores capacidades de IE se asociaban con menor responsabilidad, mayor apertura a la experiencia, mayor extroversión, mayor afabilidad y menor neuroticismo. Además, la IE parecía mediar las relaciones entre responsabilidad y calidad de vida, así como entre apertura a la experiencia y calidad de vida. En ambos casos, mayores niveles de estos rasgos se asociaban con mayores niveles de IE que, a su vez, desembocaban en mayor calidad de vida.

Inherente a la personalidad, hallamos los valores propios de cada individuo. La investigación en este sentido ha reportado, desde el modelo de Petrides y Furnham, que los valores que pueden englobarse dentro de la autotrascendencia (universalismo y benevolencia) y la apertura al cambio son valores compatibles con la IE rasgo, principalmente, con su componente emocional. Mientras que aquellos valores más conservadores (tradicción, conformidad y seguridad) correlacionan negativamente tanto con la IE rasgo en global como con cada uno de sus componentes. Los autores de este estudio (Jacobs & Wollny, 2022) postulaban que la IE rasgo actuaba como mediador parcial en la relación entre la conservación y los problemas de salud mental.

Otra variable vinculada a la IE ha sido la resiliencia cuyos niveles pueden aumentar tras un programa de entrenamiento en IE (Mao et al., 2021). La combinación de estos dos constructos puede reducir los niveles de emociones desagradables, los cuales forman parte del cuadro clínico de la ansiedad y de la depresión (Zeidner et al., 2012), y permitir así una gestión del estrés óptima (Mao et al., 2021; Zeidner et al., 2012).

Psicopatología

Numerosos estudios han explorado el rol de la IE en la psicopatología. Miola et al. (2022) realizaron un meta-análisis sobre la desregulación emocional en pacientes con trastorno bipolar. Estos pacientes presentaban mayores índices de desregulación emocional que los participantes sin sintomatología clínica, pero lo más interesante era que esta desregulación emocional no desaparecía en fases de remisión sintomatológica o en fases eufímicas, y que influía notoriamente en la recurrencia del trastorno, sobre todo, debido a la impulsividad emocional.

La regulación emocional incluida en terapia para sintomatología depresiva actúa como un predictor significativo en la mejoría de los síntomas depresivos frente a otras habilidades como las habilidades sociales. Incluso las capacidades en este componente de la IE a nivel pretratamiento actúan como moderadoras en la efectividad final sobre la reducción de la sintomatología (Fehlinger et al., 2013). También recientemente, Mohamed y Ahmed (2022) comprobaron en un grupo de pacientes con depresión que la alexitimia y la ideación suicida correlacionaban de manera significativa y negativa, a un nivel elevado además ($0,8 > R > 0,7$) con la IE.

Por otro lado, Khosravi y Hassani (2022) constataron que había más probabilidades de comportamiento suicida entre pacientes con trastorno límite de personalidad (TLP) que presentaban bajos niveles de IE junto con escasa autoestima. Mientras que los pacientes con TLP mostraban mayores niveles de IE que el grupo control (Khosravi & Hassani, 2022), los rasgos de psicopatía elevada se han relacionado con bajos niveles de IE, concretamente, escaso control de la impulsividad, baja empatía y déficits en las expresiones morales (Megías et al., 2018). Ling et al. (2018) subrayaron que la respuesta autonómica al estrés se relacionaba de manera negativa con este rasgo de personalidad (psicopatía) a través de la IE, con la cual correlacionaba positivamente.

En consumo de sustancias, pacientes con dependencia al alcohol presentan déficits en componentes de la IE (Mohagheghi et al., 2015; Kopera et al., 2017), concretamente en conciencia emocional, empatía y control de impulsos (autorregulación). Además, en aquellos que presentan dolor físico, la regulación emocional influye en la asociación entre sintomatología ansiosa y depresiva con la severidad del dolor percibido (Kopera et al., 2017).

La desregulación emocional también aparece asociada a otros trastornos como el comportamiento sexual compulsivo no solo como un síntoma clave del trastorno sino como un factor predisponente al mismo (Lew-Starowicz et al., 2020).

Cabe mencionar que un estudio reciente (Albacete et al., 2018) señalaba que el daño en la cognición social (parte de la IE) producido en pacientes con esquizofrenia era de carácter endofenotípico ya que los familiares de primer grado de estos pacientes también mostraban déficits cognitivos sociales.

Ámbito Laboral

En estudios empíricos realizados en profesionales, se ha comprobado que mayores niveles de IE se asocian con mayor satisfacción laboral (Berrios et al., 2006; Carrillo, 2019). Concretamente, en trabajadores de enfermería, la regulación emocional parece ser uno de los factores que más peso tiene en la satisfacción laboral intrínseca, y la general. Además, la atención a los sentimientos y la claridad emocional también son dos factores que se asocian estrechamente con los niveles de satisfacción (Berrios et al., 2006). Además, elevados niveles de IE parecen ser un factor protector frente al síndrome del *burnout* caracterizado por desmotivación y estrés ante elevada carga de trabajo, ya que mayor IE predice menores niveles de *burnout* (Carrillo, 2019).

Los profesores con elevados niveles de IE mostraban menores repercusiones ocasionadas por el *burnout*. Esta relación estaba mediada por el apoyo social percibido en el entorno laboral (la regulación emocional es uno de los factores clave en este vínculo), el afecto positivo y la evaluación emocional. Cuando esta última es muy elevada, parece orientar a la persona hacia un razonamiento emocional que actúa como una estrategia de resolución no adaptativa y poco efectiva (Mérida-López & Extremera, 2017).

Por su parte, Teame, Debie y Tullu (2022) hallaron que un liderazgo efectivo estaba estrechamente vinculado con el nivel educativo, la posición en dirección, el estilo de liderazgo y la IE. Las posibilidades de que el liderazgo resultase efectivo eran superiores en aquellos directivos con alta IE.

Concretamente, son el estilo de liderazgo transformacional (estimular e inspirar para la consecución de objetivos y el desarrollo laboral) y el transaccional (inspirar confianza y el compromiso con la empresa mediante refuerzos y castigos) los que parecen estar más influidos por la IE, que son los más efectivos a la hora de establecer liderazgo (Osman, 2020).

Zhang y Adegbola (2022) realizaron una revisión sistemática sobre la relación entre IE y las relaciones públicas incluyendo numerosos artículos. Esta amplia revisión (n=104) puso de manifiesto que la IE constituye una cualidad deseable en este contexto laboral, especialmente en cargos de liderazgo, puesto que conlleva una mayor comprensión y empatía, mayor sensibilidad a las necesidades y preocupaciones del otro y una actitud más profesional en la comunicación en situaciones de alta carga emocional como crisis y emergencias. Así pues, resulta relevante tanto en la comunicación interna en la empresa como en las relaciones externas con los clientes.

Otro punto destacable es la influencia de unas buenas habilidades de IE en la construcción de vínculos. En el terreno laboral, esto resulta imprescindible para el trabajo en equipo. Así, una buena IE en un grupo de trabajo se traduce en una red de trabajo óptima y mejor rendimiento en las tareas del equipo (Zhang et al., 2020).

Ámbito Académico

Fernández-Lasarte et al. (2019) examinaron la relación entre IE, apoyo social y rendimiento académico en una muestra de estudiantes universitarios del País Vasco. El rendimiento académico resultaba ser explicado tanto por el apoyo social preferido como, en otra línea predictiva, por la reparación emocional, principalmente, y la atención emocional (Fernández-Lasarte et al., 2019). Parece que quienes perciben y regulan de manera satisfactoria sus emociones se implican más en la tarea, encaminando su energía a la consecución de sus objetivos académicos, y muestran mayor grado de persistencia ante las dificultades (Serrano & Andreu, 2016). También el apoyo social percibido, siendo la familia la principal fuente de vinculación, podía predecir la claridad y la regulación emocional (Fernández-Lasarte et al., 2019).

No solo estudios transversales han comprobado la relación, directa o indirecta, entre IE y rendimiento escolar, también algunos longitudinales se adentran en esta vinculación. Concretamente, Zhoc et al. (2018) destacaban que son la autorregulación, la regulación emocional sobre otros y la autoevaluación emocional los componentes de la IE más asociados de manera positiva con el aprendizaje autodirigido.

Además, subrayaron la existencia de algunas variables moderadoras con importantes influencias dentro del vínculo entre IE y rendimiento académico. Algunas de las más difundidas por la literatura científica revisada en ese momento fueron: la motivación intrínseca, la facilitación de la interacción social debido a la necesidad de interactuar tanto con iguales como con profesores en el contexto escolar, los efectos de la IE sobre el equilibrio psicológico (quienes presentan mayores niveles de IE parecen manifestar menor sintomatología ansiosa y depresiva), y factores o rasgos de personalidad como el neuroticismo, la extraversión o la responsabilidad. Concretamente, el neuroticismo también tiene una estrecha relación con la ansiedad y la vulnerabilidad al estrés. Por último, los autores (Jiménez & López, 2009) subrayaban también la influencia de variables metacognitivas como la autoeficacia o la autorregulación emocional que parecen mejorar con mayores niveles de IE.

Así, unas buenas capacidades de IE afectan positivamente a la autoeficacia de los alumnos (Costa & Faria, 2020), lo que podría explicar parcialmente la relación entre IE y rendimiento académico, aunque en este estudio la IE fallaba en predecir el rendimiento académico evaluado en base a la nota final del curso.

En un contexto educativo en futuros cirujanos, un grupo de profesionales de este sector y un educador diseñaron e implementaron un programa para reforzar la comunicación y las habilidades de IE dentro del escenario quirúrgico. Este ejercicio laboral exige mucha comunicación, coordinación y apoyo, además de que se trata de un trabajo con elevados niveles de presión y estrés, con lo que la IE parece un constructo clave en este trabajo. El programa se basaba, dentro de la IE, en fomentar la autoconciencia y la conciencia sobre otros. Los autores (Nes et al., 2021) teorizaron que la mejora en la IE de estos estudiantes de medicina tendría repercusiones no solo a la hora de reducir el burnout y mejorar el trabajo en equipo, sino también en el trato hacia los pacientes.

Dentro de la educación de profesiones sanitarias, también en odontología se ha demostrado el gran impacto positivo que tiene la IE sobre el rendimiento académico y el afrontamiento del estrés y de las emociones negativas (Jahan et al., 2022).

En un meta-análisis reciente donde se analizaban 20 artículos, los resultados revelaban la existencia de un efecto positivo y significativo de la IE sobre el rendimiento académico, el cual estaba comprobado por múltiples investigadores. Incluso, los hallazgos apuntaban a que la IE podría ser un factor más decisivo que el cociente intelectual en referencia al éxito vital, puesto que permite una resolución de conflictos más efectiva y una mejor adaptación al entorno existente (Akpur, 2020).

Discusión

Es indiscutible la importancia que tiene la IE, siendo un concepto tan heterogéneo ampliamente mencionado por la literatura científica. En los últimos años, se han estudiado las implicaciones que esta tiene en diversos ámbitos, por lo que el presente artículo trata de sintetizar estos hallazgos en relación con el área sanitaria, laboral y escolar.

En base a la primera hipótesis planteada, la IE se ha considerado clave en el desarrollo del bienestar (Cañero et al., 2019; Sánchez et al., 2015; Tejada-Gallardo et al., 2022; Zeidner et al., 2012), así como un factor protector para la psicopatología afectiva (Fehlinger et al., 2013; Miola et al., 2022), y para trastornos de índole más conductual como el consumo de sustancias (Mohagheghi et al., 2015; Kopera et al., 2017) o el comportamiento sexual compulsivo (Lew-Starowicz et al., 2020). Comprobamos que mayores niveles de IE se relacionan con mayor satisfacción con la vida, mayor calidad de vida percibida y mayor bienestar (Cañero et al., 2019; Tejada-Gallardo et al., 2022; Zeidner et al., 2012).

Las personas con elevada IE tienden a mantener un estilo de vida más saludable en el plano físico (Zeidner et al., 2012), mayor resiliencia (Mao et al., 2021), una gestión óptima del estrés (Mao et al., 2021; Zeidner et al., 2012) y un patrón de sueño más adecuado (Killgore et al., 2022). No obstante, la reflexión o atención excesiva sobre las emociones se relaciona negativamente con la satisfacción vital (Cañero et al., 2019).

En cuanto a la personalidad, la IE se vincula a mayor responsabilidad y apertura a la experiencia, lo que se halla en consonancia con una menor interiorización de valores conservadores (Jacobs & Wollny, 2022; Maalouf et al., 2022). Estos factores de personalidad y de normas propias influyen en la relación entre IE y medidas de salud, como la calidad de vida o el bienestar.

En segundo lugar, nuestra segunda hipótesis se cumple parcialmente. La IE aparece mermada en pacientes con trastorno bipolar, con sintomatología depresiva (alexitimia e ideación suicida), con psicopatía y en aquellos con dependencia al alcohol (Miola et al., 2022; Mohamed & Ahmed, 2022). Principalmente, el déficit se encuentra en el componente de regulación emocional. Por ello, se ha comprobado la efectividad de algunas terapias, como la logoterapia o el mindfulness, en mejorar la IE de los pacientes (Hill & Updegraff, 2012; Thadhani, 2021). Los pacientes con TLP presentan una mayor IE (Khosravi & Hassani, 2022), lo que podría explicarse por la incidencia negativa de la atención excesiva hacia los estados emocionales sobre el bienestar (Cañero et al., 2019), y aquellos con bajos niveles de IE manifiestan mayores probabilidades de conducta suicida en congruencia con investigaciones anteriores (Khosravi & Hassani, 2022). La IE aparece reducida en la psicopatía (Megías et al., 2018), e influye en la relación entre estos rasgos y la reacción autónoma al estrés (Ling et al., 2018).

En cuanto a la tercera hipótesis planteada, la IE ha demostrado ser relevante para el desarrollo de la satisfacción en el trabajo (Berrios et al., 2006; Carrillo, 2019) y como factor protector frente al burnout (Carrillo, 2019; Mérida-López & Extremera, 2017). También se cumple la premisa de situar la IE como una variable imprescindible para ejercer de manera adecuada el liderazgo y una influencia positiva para el desarrollo del trabajo en equipo (Teame et al., 2022; Osman, 2020). Por otro lado, la

IE se ha situado como un factor primordial para el desarrollo de una comunicación organizacional adecuada (Zhang & Adegbola, 2022), lo cual tiene como consecuencia un trabajo en equipo más óptimo y un mejor rendimiento del mismo (Zhang et al., 2020).

La última hipótesis también se cumple, ya que, por un lado, se ha comprobado que la IE afecta positivamente en el rendimiento académico (Akpur, 2020; Fernández-Lasarte et al., 2019; Jahan et al., 2022; Serrano & Andreu, 2016). En concreto, Zhoc et al. (2018) resaltan que son la regulación y la autoevaluación emocional los componentes más ligados con el aprendizaje y que, además, la IE explicaría mejor el éxito vital que el cociente intelectual. Por otro lado, la IE parece fomentar la motivación intrínseca y la autoeficacia, factores que podrían ser mediadores en su relación con el rendimiento (Costa & Faria, 2020; Jiménez & López, 2009). En este sentido, la “procrastinación”, estrechamente ligada a ambos conceptos, parece hallarse reducida en personas con elevados niveles de IE, puesto que se asocia negativamente con la regulación emocional (Yan & Zhang, 2022). Este factor podría ser otra variable implicada en la relación entre rendimiento académico e IE junto con el neuroticismo y el equilibrio psicológico, entre otras (Jiménez & López, 2009).

En el ámbito educativo, los profesores con elevados niveles de IE muestran mayor implicación y satisfacción (Gandhi & Vijaykarthigeyan, 2020), lo cual puede influir en la calidad de su trabajo y en su capacidad para motivar a los alumnos. También en profesiones sanitarias, se ha comprobado que incluir una intervención de IE durante los años universitarios (Nes et al., 2021) puede ser relevante en la práctica profesional.

La IE es fundamental para múltiples ámbitos vitales y para la vida diaria en general, ya que influye directamente en la implicación emocional ante un trastorno, en la educación o en el trabajo. La regulación se sitúa como uno de los componentes que más influye en esta relación dado que favorece un mejor manejo del estrés y las crisis. Todo ello influye en nuestra satisfacción vital y en nuestra percepción de calidad de vida, ya que son las emociones las que definen si algo es o no patológico. El criterio indispensable de toda enfermedad mental, según el manual diagnóstico DSM-5 (American Psychiatric Association, 2013), es: “la enfermedad causa malestar clínicamente significativo o deterioro en lo social, laboral u otras áreas importantes del funcionamiento”. Además, un óptimo nivel de IE supone tener habilidades sociales con las que construir una buena red de apoyo social, que es el factor protector por excelencia ante cualquier tipo de enfermedad mental.

Limitaciones

Este estudio no está exento de limitaciones. Por un lado, la IE es un concepto muy amplio, difuso en su concepción y difícil de delimitar. Los fenómenos con los que más se lo ha relacionado, el rendimiento escolar, el liderazgo y la satisfacción laboral, son también muy complejos de describir de manera concreta ya que engloban muchos factores. Además, cada investigación parte de un modelo teórico distinto, lo que influye negativamente en la comparación de los resultados y la fiabilidad de estos hallazgos.

Por otro lado, la mayoría de los estudios emplean autoinformes para medir la IE, con lo que, primordialmente, se consigue una medición de IE rasgo. Los resultados obtenidos a través de esta técnica difieren de los hallados con otras (Sánchez et al., 2015; Zeidner et al., 2012).

Implicaciones para el futuro

La investigación debería enfocarse en el estudio de la efectividad de programas de mejora de la IE en estas áreas para vislumbrar cuáles son los mecanismos más efectivos y en qué campos la IE tiene mayor influencia. De hecho, la educación podría ofrecer programas de intervención o cursos de entrenamiento de habilidades de la IE, entre ellas el trabajo específico de la regulación emocional, e, incluso, integrarlos en su plan docente.

En el plano organizacional, la implantación desde recursos humanos de programas de mejora en la IE podría favorecer a la empresa desde los altos cargos hasta los trabajadores que ocupan empleos de menor cargo. No obstante, hay que puntualizar que parece ser preferible la iniciativa propia para mejorar de manera individual la propia IE que los esfuerzos organizacionales para mejorar estas habilidades a nivel grupal (Lindebaum, 2009).

Notas de Autor

Agradecimientos

A todos los investigadores que he citado en mis referencias y muchos otros que, con su trabajo y esfuerzo, posibilitan la realización de nuevos estudios asentados en las bases de firmes marcos teóricos. También a las revistas por su encomiable labor de divulgación científica.

Conflictos de interés: La autora declara no tener conflictos de interés. No existe ninguna relación entre la autora del artículo y cualquier entidad pública o privada de la cual se pudiera derivar algún posible conflicto de interés.

Referencias

1. Acarturk, C., Cuijpers, P., Van Straten, A., & De Graaf, R. (2009). Psychological treatment of social anxiety disorder: A meta-analysis. *Psychological Medicine*, 39(2), 241-254. doi:10.1017/S0033291708003590
2. Akpur, U. (2020). A systematic review and meta-analysis on the relationship between emotional intelligence and academic achievement. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri/Educational Sciences: Theory & Practice*, 20(4), 51–64.
3. Albacete, A., Bosque, C., Custal, N., Crespo, J.M., Gilabert, E., Albiach, A., Menchón, J.M. & Contreras, F. (2016). Emotional intelligence in non-psychotic first-degree relatives of people with schizophrenia. *Schizophrenia Research*, 175(1-3), 103-108. <https://doi.org/10.1016/j.schres.2016.04.039>
4. American Psychiatric Association (2013). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (5ªed.). Editorial Médica Panamericana.
5. Bar-On, R. (2002). *Bar-on emotional Quotient Inventory (EQ-I): Technical manual*. Toronto, Canada: Multi-Health Systems.
6. Bellack, A. S., Hersen, M., & Himmelhoch, J. (1981). Social skills training compared with pharmacotherapy and psychotherapy in the treatment of unipolar depression. *The American Journal of Psychiatry*, 138(12), 1562–1567.
7. Berrios Martos, M. P., Augusto Landa, J. M. & Aguilar Luzón, M. C. (2006). Inteligencia emocional percibida y satisfacción laboral en contextos hospitalarios. Un estudio exploratorio con profesionales de enfermería. *Index de Enfermería*, 15 (54).
8. Cañero Pérez, M., Mónaco Gerónimo, E. & Montoya Castilla, I. (2019). La inteligencia emocional y la empatía como factores predictores del bienestar subjetivo en estudiantes universitarios. *European Journal of investigation in Health*, 9 (1), 19-29. DOI: 10.30552/ejihpe.v9i1.313
9. Carrillo, D. (2019). Emotional intelligence as a predictor of job satisfaction, job burnout and job performance. Facultad Universitaria de Saint Leo, Proquest.
10. Costa, A. y Faria, L. (2020). Implicit Theories of Emotional Intelligence, Ability and Trait-Emotional Intelligence and Academic Achievement. *Psychological Topics*, 29(1), 43-61. <https://doi.org/10.31820/pt.29.1.3>
11. Dhani, P. & Sharma, T. (2016). Emotional Intelligence; History, Models and Measures. *International Journal of Science Technology and Management*, 5 (7), 189-201. ISSN 2394-1537.
12. Fehlinger, T., Stumpfenhorst, M., Stenzel, N. & Rief, W. (2013). Emotion regulation is the essential skill for improving depressive symptoms. *Journal of affective disorders*, 144(1-2), 116–122. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.06.015>
13. Fernández-Lasarte, O., Ramos-Díaz, E. & Azpe, I. (2019). Rendimiento académico, apoyo social percibido e inteligencia emocional en la universidad. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 9(1), 39-49.
14. Gandhi, L. & Vijaykarthigeyan, K. T. (2020). Emotional intelligence (EI) and quality of work-life (QWL): Exploring the connection. *IPE Journal of Management*, 10(2), 22-33. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/emotional-intelligence-ei-quality-work-life-qwl/docview/2518779271/se-2?accountid=14513>
15. Gardner, H. (1983). *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. Nueva York: Basic Books.
16. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
17. Hill, C.L.M. & Updegraff, J.A. (2012). Mindfulness and Its Relationship to Emotional Regulation. *Emotion*, 12(1): 81-90. DOI: 10.1037/a0026355
18. Hertel, J., Schütz, A. & Lammers, C. (2009). Emotional Intelligence and Mental Disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 65(9), 1-13. <https://doi.org/10.1002/jclp.20597>
19. Jacobs, I. & Wollny, A. (2022). Personal values, trait emotional intelligence, and mental health problems. *Scandinavian Journal of Psychology*, 63, 155-163. <https://doi.org/10.1111/sjop.12785>
20. Jahan, S. S., Nerali, J. T., Parsa, A. D. & Kabir, R. (2022). Exploring the Association between Emotional Intelligence and Academic Performance and Stress Factors among Dental Students: A Scoping Review. *Dentistry Journal*, 10(4). <https://doi.org/10.3390/dj10040067>

21. Jiménez Morales, M.I. & López Zafrá, E. (2009). Inteligencia emocional y rendimiento escolar estado actual de la cuestión. *Revista latinoamericana de psicología*, 41(1); 69-80.
22. Khosravi, M. & Hassani, F. (2022). From emotional intelligence to suicidality: a mediation analysis in patients with borderline personality disorder. *BMC Psychiatry*, 22: 231. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-03891-6>
23. Killgore, W.D.S., Vanuk, J.R., Persich, M.R., Cloonan, S.A., Grandner, M.A. & Dailey, N.S. (2022). Sleep quality and duration are associated with greater trait emotional Intelligence. *Sleep Health*, 8, 230-233. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2021.06.003>
24. Kopera, M., Jakubczyk, A., Klimkiewicz, A. Suszek, H., Krasowska, A., Brower, K. & Wojnar, M. (2018). Relationships between components of emotional intelligence and suicidal behavior in alcohol-dependent patients. *Journal of addiction medicine*, 12(1), 24-30. <https://doi.org/10.1097/ADM.0000000000000358>
25. Lew-Starowicz, M., Lewczuk, K., Nowakowska, I., Kraus, S. & Gola, M. (2020). Compulsive Sexual Behavior and Dysregulation of Emotion. *Journal Sexual Medicine Reviews*, 8:191–205.
26. Lindebaum, D. (2009). Rhetoric or Remedy? A Critique on Developing Emotional Intelligence. *Academy of Management Learning & Education*, 8(2), 225. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/rhetoric-remedy-critique-on-developing-emotional/docview/223319473/se-2?accountid=14513>
27. Ling, S., Raine, A., Gao, Y. & Schug, R. (2018). The mediating role of emotional intelligence on the autonomic functioning – Psychopathy relationship. *Biological Psychology*, 136, 136-143.
28. Maalouf, E., Hallit, S. & Obeid, S. (2022). Personality traits and quality of life among Lebanese medical students: any mediating effect of emotional intelligence? A path analysis approach. *BMC Psychology*, 10(28). <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00739-2>
29. Mao, L., Huang, L. & Chen, Q. (2021). Promoting resilience and lower stress in nurses and improving inpatient experience through emotional intelligence training in China: A randomized controlled trial. *Nurse Education Today*, 107. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2021.105130>
30. Mayer, J. D., Caruso, D. & Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27, 267-298.
31. Megías, A., Gómez-Leal, R., Gutiérrez-Cobo, M.J., Cabello, R. & Fernández-Berrocal, P. (2018). The relationship between trait psychopathy and emotional intelligence: A meta-analytic review. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 84, 198-203. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2017.12.003>
32. Mérida-López, S., & Extremera, N. (2017). Emotional intelligence and teacher burnout: A systematic review. *International Journal of Educational Research*, 85, 121-130. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2017.07.006>
33. Miola, A., Cattarinussi, G., Antiga, G., Caiolo, S., Solmi, M. & Sambataro, F. (2022). Difficulties in emotion regulation in bipolar disorder: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 302, 352-360.
34. Mohagheghi, A., Amiri, S., Rizi, S. & Safikhanlou, S. (2015). Emotional Intelligence Components in Alcohol Dependent and Mentally Health Individuals. *The Scientific World Journal*, 2015. 10.1155/2015/841039
35. Mohamed, B. & Ahmed, M. (2022). Emotional intelligence, alexithymia and suicidal ideation among depressive patients. *Archives of Psychiatric Nursing*, 37, 33-38. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2021.12.002>
36. Nes, E., Adair White, B.A., Malek, A.J., Mata, J., Wieters, S. & Little, D. (2021). Building communication and conflict management awareness in surgical communication. *Journal of Surgical Education*, 79(3):745-752. Doi: 10.1016/j.jsurg.2021.11.014.
37. Nyklíček, I., Schalken, P., & Meertens, S. (2015). The role of emotional intelligence in symptom reduction after psychotherapy in a heterogeneous psychiatric sample. *Comprehensive Psychiatry*, 57, 65-72. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2014.11.022>
38. Osman, I. A. E. (2020). The relationship between emotional intelligence (EI) and middle management leadership styles (transformational and transactional leadership) among managerial personnel at khartoum state: Women and change. *The Ahfad Journal*, 37(1), 3-13. Retrieved from <https://www.proquest.com/scholarly-journals/relationship-between-emotional-intelligence-ei/docview/2436886656/se-2?accountid=14513>
39. Petrides, K. V. & Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15(6), 425–448. <https://doi.org/10.1002/per.416>

40. Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C. & Palfai, T. P. (1995). *Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale*. En J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, & health* (pp. 125–154). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10182-006>
41. Sánchez, N., Fernández, P. & Extremera, N. (2015). The relation between emotional intelligence and subjective well-being: A meta-analytic investigation. *The Journal of Positive Psychology*. <http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2015.1058968>
42. Serrano, C. & Andreu, Y. (2016). Inteligencia emocional percibida, bienestar subjetivo, estrés percibido, engagement y rendimiento académico de adolescentes. *Revista de Psicodidáctica*, 21(2), 357-374.
43. Teame, K., Debie, A. & Tullu, M. (2022). Healthcare leadership effectiveness among managers in Public Health institutions of Addis Ababa, Central Ethiopia: a mixed methods study. *BMC Health Services Research*, 22(540). <https://doi.org/10.1186/s12913-022-07879-6>
44. Tejada-Gallardo, C., Blasco-Belled, A., Torrelles-Nadal, C. & Alsinet, C. (2022). How does emotional intelligence predict happiness, optimism and pessimism in adolescence? Investigating the relationship from the bifactor model. *Current Psychology*, 41, 5470-5480. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01061-z>
45. Thadhani, J. (2021). Can Emotional Intelligence be Enhanced by Working on 'Meaning In Life'? *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 12(1), 69-72.
46. Williams White, S., Keonig, K. & Scahill, L. Social Skills Development in Children with Autism Spectrum Disorders: A Review of the Intervention Research. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 37, 1858–1868 (2007). <https://doi.org/10.1007/s10803-006-0320-x>
47. Yan, B. & Zhang, X. (2022). What research has been conducted on procrastination? Evidence from a systematical bibliometric analysis. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.809044>
48. Zeidner, M., Matthews, G & Roberts, R. (2012). The Emotional Intelligence, Health, and Well-Being Nexus: What Have We Learned and What Have We Missed? *Applied Psychology: Health and Well-being*, 4(1), 1-30. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2011.01062.x>
49. Zhang, W. & Adegbola, O. (2022). Emotional intelligence and public relations: An empirical review. *Public Relations Review*, 48. <https://doi.org/10.1016/j.pubrev.2022.102199>
50. Zhang, H-H, Ding, C., Schutte, N.S. & Li, R. (2020). How Team Emotional Intelligence Connects to Task Performance: A Network Approach. *Small Group Research*, 51(4):492-516. <https://doi.org/10.1177/1046496419889660>
51. Zhoc, K. C. H., Chung, T. S. H. & King, R. B. (2018). Emotional intelligence (EI) and self-directed learning: Examining their relation and contribution to better student learning outcomes in higher education. *British Educational Research Journal*, 44(6), 982-1004. DOI:10.1002/berj.3472

RECIBIDO: 1 de junio de 2022
 MODIFICADO: 28 de septiembre de 2022
 ACEPTADO: 21 de octubre de 2022