

# CUANDO SER HOMBRE Y EMOCIONALMENTE INTELIGENTE PUEDE SER UNA VENTAJA PARA SER FELIZ: UN ESTUDIO DE DIFERENCIAS POR SEXOS EN MUESTRAS COMUNITARIAS

Sergio Mérida, Cirenía Quintana, Lourdes Rey y Natalio Extremera  
sergioml@uma.es



Universidad de Málaga



## INTRODUCCIÓN

La Inteligencia Emocional (IE) se considera actualmente un factor protector que contribuye a explicar la salud y el bienestar de las personas. Uno de los principales aspectos examinados en relación con la IE es la importancia del género y existen resultados consistentes que sugieren un papel diferencial en su relación con otras variables psicológicas. Existe evidencia empírica que indica que el género podría moderar el papel de la IE en relación con la depresión, siendo su efecto más importante para los hombres que para las mujeres (Salguero, Extremera y Berrocal, 2012).

La habilidad de Regulación Emocional (ERA) se concibe como un componente fundamental de la IE y se refiere a la capacidad de regular los estados emocionales propios y ajenos (ver Mayer y Salovey, 1997, para una descripción más detallada del modelo). Es la habilidad de IE que según la investigación posee una mayor relación con variables psicológicas tanto positivas como negativas (Côté, DeCelles, McCarthy, Van Kleef y Hideg, 2011).

La mayoría de los estudios sobre habilidades emocionales y diferencias de género se han centrado casi exclusivamente en aspectos desadaptativos como la depresión (Salguero y cols., 2012). Sin embargo, es escasa la evidencia sobre el papel del género en la relación entre ERA y aspectos positivos como la felicidad subjetiva.

La presente investigación pretende aportar novedad en el estudio de la conexión entre ERA y aspectos adaptativos en una amplia muestra comunitaria, analizando además la posible influencia del género. Nuestro estudio pretende examinar el posible papel moderador del género en la relación entre regulación emocional y felicidad. Esperamos encontrar un mayor impacto de ERA en hombres, la relación predictiva entre ERA y felicidad subjetiva será más significativa en hombres que en mujeres.

## MÉTODO

### Participantes

Participaron 677 personas españolas que aceptaron voluntariamente participar en la investigación (edad media: 24,79 años y desviación típica: 5,99 años; rango de edad: 18- 35 años). La muestra ha sido compuesta por 354 mujeres y 323 hombres.

### Procedimiento

La recogida de datos se llevó a cabo con la técnica conocida como "bola de nieve". Los participantes fueron informados sobre el hecho de que podían participar en un estudio sobre personalidad y emociones. Doce de ellos fueron excluidos de los análisis porque no completaron de forma correcta los cuestionarios y por tanto los resultados se refieren a una muestra de 665 personas.

### Instrumentos

-**Mayer Salovey Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT v.2.0;** Mayer, Salovey y Caruso, 2002); adaptación al castellano de Extremera, Fernández-Berrocal y Salovey (2006). Evaluación de la dimensión de regulación emocional compuesta por 8 breves historias.

-**Subjective Happiness Scale (SHS;** Lyubomirsky y Lepper, 1999). Medida de percepción de felicidad subjetiva, compuesta por 4 ítems.

## REFERENCIAS

- Côté et al. (2011). The jekyll and hyde of emotional intelligence: Emotion-regulation knowledge facilitates both prosocial and interpersonally deviant behavior. *Psychological Science*, 22, 1073-1080.
- 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.
- Lyubomirsky, S. y Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social indicators research*, 46, 137-155.
- Mayer, J. D. y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey y D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence. Implications for educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books.
- Mayer, J. D., Salovey, P. y Caruso, D. (2002). *Emotional Intelligence Test (MSCEIT) users manual*. Toronto, Canada: MHS.
- Salguero, J. M., Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2012). Emotional intelligence and depression: The moderator role of gender. *Personality and Individual Differences*, 53, 29-32.

## RESULTADOS

Tabla 1. Medias, desviaciones típicas y correlaciones entre medidas.

|                               | Hombres    | Mujeres    |
|-------------------------------|------------|------------|
| Regulación Emocional (MSCEIT) | --         | .18**      |
| Felicidad Subjetiva (SHS)     | .35**      | --         |
| M (DS) MSCEIT                 | .35 (.08)  | .37 (.07)  |
| M (DS) SHS                    | 5.18 (.97) | 5.29 (.94) |

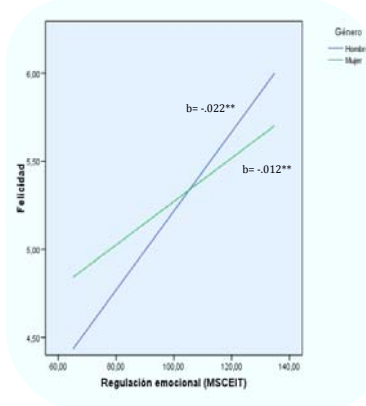
N=665; \*p < 0.05; \*\*p < .01;

Tabla 2. Resultados de Regresión para el efecto moderador del género en ERA y felicidad subjetiva.

|        |                     | Muestra total |                |              |
|--------|---------------------|---------------|----------------|--------------|
|        |                     | $\beta$       | R <sup>2</sup> | $\Delta R^2$ |
|        | Felicidad Subjetiva |               | .08            |              |
| Paso 1 | ERA                 | -.52**        |                | .07**        |
| Paso 2 | Género              | .02           |                | .00          |
| Paso 3 | ERA X Género        | -.25*         |                | .01*         |

Nota: \*p < .05; \*\*p < .01;

Figura 1. Interacción de regulación emocional por género para predecir los niveles de felicidad subjetiva.



Nota: \*p < .05; \*\*p < .01;

## CONCLUSIONES

En el presente estudio se han hallado resultados de la asociación significativa entre ERA y felicidad subjetiva en una muestra comunitaria. Los datos obtenidos parecen confirmar además el papel moderador del género sobre la relación entre habilidades de manejo de emociones y felicidad subjetiva. Según éstos, las personas que informan ser más hábiles en los procesos de regulación de sus propias emociones y las de los demás parecen tener una mayor percepción de felicidad subjetiva. Sin embargo, esta relación directa y significativa es algo más intensa para los hombres.

Estos resultados deberían ser interpretados teniendo en cuenta algunas de las limitaciones de esta investigación, como el diseño transversal empleado y que no permite establecer relaciones causales. Por otro lado, la muestra no ha sido escogida de forma aleatoria sino con técnicas de muestreo incidental.

A pesar de estas limitaciones, estos hallazgos permiten aportar evidencias preliminares sobre la importancia de incluir el enfoque del género en el estudio de las relaciones entre habilidades emocionales e indicadores de bienestar como la felicidad subjetiva. En próximos estudios dirigidos a conocer el valor predictivo de las habilidades emocionales y su intervención, podrían beneficiarse al incluir las diferencias de género tanto en sus análisis como en sus programas de formación en habilidades emocionales.