



Revista Latinoamericana de Psicología

www.elsevier.es/rlp



ORIGINAL

Efectos de un programa de inteligencia emocional en factores socioemocionales y síntomas psicósomáticos

Ainize Sarrionandia* y Maite Garaigordobil

Facultad de Psicología, Universidad del País Vasco, San Sebastián, España

Recibido el 12 de febrero de 2015; aceptado el 9 de diciembre de 2015

PALABRAS CLAVE

Inteligencia emocional;
Intervención;
Adolescencia;
Sexo

KEYWORDS

Emotional intelligence;
Intervention;
Adolescence;
Gender

Resumen El estudio tuvo dos objetivos: (a) evaluar los efectos de un programa que fomenta la inteligencia emocional, y (b) explorar si el programa afectó diferencialmente en función del sexo. La muestra se configuró con 148 adolescentes (13-16 años). El estudio utilizó un diseño cuasiexperimental de medidas repetidas pretest-postest con grupos de control. Se administraron cuatro instrumentos de evaluación antes y después del programa así como en el seguimiento un año después de concluir la intervención. Los instrumentos administrados evalúan las variables dependientes objeto de estudio: inteligencia emocional, felicidad, salud física y grandes rasgos de personalidad. Los análisis de covarianza pretest-postest evidenciaron que el programa aumentó significativamente la inteligencia emocional en los participantes experimentales y disminuyó los síntomas psicósomáticos. La felicidad aumentó, pero las diferencias no fueron estadísticamente significativas. Los análisis de covarianza pretest-seguimiento evidenciaron un aumento de la inteligencia emocional y la felicidad, así como una disminución de los síntomas psicósomáticos y la inestabilidad emocional. En general no se encontraron diferencias significativas en función del sexo. El debate plantea la importancia de implementar programas para fomentar el desarrollo socioemocional.

© 2016 Fundación Universitaria Konrad Lorenz. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Este es un artículo Open Access bajo la licencia CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Effects of an emotional intelligence program on socioemotional factors and psychosomatic symptoms

Abstract This study pursued two objectives: (a) evaluating the effects of an intervention program to develop emotional intelligence; and (b) exploring whether the program had an impact, differentially by gender. The sample included 148 adolescents (13-16 years old). The study used a quasi-experimental repeated measurements pre-test-post-test design, with control

* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: ainize.sarrionandia@ehu.eus (A. Sarrionandia).

<http://dx.doi.org/10.1016/j.rlp.2015.12.001>

0120-0534/© 2016 Fundación Universitaria Konrad Lorenz. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Este es un artículo Open Access bajo la licencia CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Cómo citar este artículo: Sarrionandia, A., y Garaigordobil, M. Efectos de un programa de inteligencia emocional en factores socioemocionales y síntomas psicósomáticos. *Revista Latinoamericana de Psicología* (2016), <http://dx.doi.org/10.1016/j.rlp.2015.12.001>

groups. Four assessment tools were administered before and after the program, as well as in the follow-up. The tools administered assess the dependent variables under study: emotional intelligence, happiness, physical health, and personality traits. The analysis of pre-test-post-test covariance revealed that the program significantly stimulated an increase in the emotional intelligence in the experimental participants, thereby decreasing psychosomatic symptoms. Happiness increased, but the change was not statistically significant. The analysis of pre-test-follow-up covariance confirmed that the program significantly enhanced emotional intelligence and happiness, decreasing psychosomatic symptoms and emotional instability. In general, there were no significant changes as regards gender. The discussion focuses on the importance of implementing programs to promote social-emotional development during adolescence.

© 2016 Fundación Universitaria Konrad Lorenz. Published by Elsevier España, S.L.U. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

La inteligencia emocional (IE) se puede entender como la habilidad para procesar la información emocional y utilizar esta información como una guía para el pensamiento y la conducta (Mayer, Salovey, & Caruso, 2008), así como un conjunto de autopercepciones situadas en los niveles más bajos de la jerarquía de la personalidad (Petrides, Pita, & Kokkinaki, 2007). El presente estudio evalúa los efectos de un programa de IE y su marco teórico se basa en una perspectiva sobre la IE desde el modelo mixto de Bar-On (2006). Este modelo se configura con cinco componentes: inteligencia intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, estado de ánimo y manejo del estrés. La IE se entiende como un conjunto de factores emocionales, personales y sociales que influyen en la habilidad adaptativa de las personas frente a las presiones y demandas del ambiente (Bar-On, 2000, 2006).

La IE se relaciona con constructos como la salud, la felicidad y la personalidad. Según el metaanálisis de Martins, Ramalho y Morin (2010), la IE-rasgo se asocia positivamente con la salud ($r=0.34$), y otro reciente estudio ha confirmado que las competencias emocionales predicen la salud (Mikolajczak et al., 2015). También se ha evidenciado la relación entre la IE y la felicidad o el bienestar subjetivo (Vergara, Alonso-Alberca, San-Juan, Aldás, & Vozmediano, 2015). Así, las personas con mejor IE son más felices (Ruiz-Aranda, Extremera, & Pineda-Galán, 2014). Además, un metaanálisis realizado por Sánchez-Álvarez, Extremera y Fernández-Berrocal (2016) afirma que la IE se relaciona positivamente con el bienestar subjetivo ($r=0.32$). Investigaciones que estudian la relación entre IE y personalidad revelan que la IE se relaciona positivamente con extraversión, amabilidad, conciencia, apertura, estabilidad emocional, y negativamente con neuroticismo (Di Fabio & Saklofske, 2014).

Hoy en día son frecuentes problemas como el acoso, la depresión, la violencia. De hecho, la OMS (WHO, 2014) señala que el suicidio es la segunda causa principal de muerte en el grupo de 15 a 29 años en todo el mundo. Cada 40 segundos se suicida una persona. Por otra parte, en un estudio realizado en el País Vasco se encontró que un 39.2% de los adolescentes y jóvenes de 12 a 18 años habían sufrido

conductas agresivas físicas, verbales, sociales y psicológicas (acoso presencial) una o más veces en el último año y un 30.2% habían sufrido conductas agresivas a través de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación (ciberacoso o acoso tecnológico) (Garaigordobil, 2013).

Teniendo en cuenta el fondo emocional de los problemas anteriormente citados, estos podrían disminuir significativamente desarrollando la empatía, aprendiendo a regular emociones. Además, el meta análisis de Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor y Schellinger (2011) confirma la validez y efectividad de los programas psicoeducativos, por lo que su implementación será beneficiosa tanto para prevenir estos problemas como para tratarlos cuando ya se hayan diagnosticado.

En concreto, los resultados de los estudios han evidenciado que los programas que mejoran la IE, además de optimizar este constructo (Di Fabio & Kenny, 2011; Qualter, Whiteley, Hutchinson, & Pope, 2007), estimulan el desarrollo de las habilidades sociales interpersonales (Gore, 2000), la empatía (Castillo, Salguero, Fernández-Berrocal, & Balluerka, 2013) y la salud mental y disminuyen los afectos negativos (Muñoz de Morales & Bisquerra, 2013), la depresión y la somatización (Ruiz-Aranda et al., 2012). En cuanto a los programas de intervención socioemocional, estos programas mejoran diversas habilidades sociales interpersonales (Brackett, Rivers, Reyes, & Salovey, 2010), habilidades de resolución de problemas interpersonales (Gómez-Pérez et al., 2014) y la empatía (Mendoza, Domínguez, & Hernández, 2003; Byrne, Barry, & Sheridan, 2004; Garaigordobil, 2000).

En cuanto al sexo, en las últimas cuatro décadas se ha incrementado el interés por analizar las diferencias de sexo en las variables psicológicas y se han publicado varios estudios empíricos y teóricos que aportan evidencia de las diferencias entre varones y mujeres. A pesar de estas investigaciones, los resultados son aún contradictorios, por esta razón es necesario clarificar estas discrepancias. De este modo, aunque en varios programas no se han encontrado diferencias significativas en el cambio que se produce en chicos y chicas en las habilidades socioemocionales (Kimber, Sandell, & Bremberg, 2008), otros estudios han hallado que

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/7254572>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/7254572>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)