



¿Existen diferencias de género en la Inteligencia Emocional?

DR. JUAN MOISÉS DE LA SERNA

READ REVIEWS

WRITE A REVIEW

CORRESPONDENCE:

juan_docente@hotmail.com

DATE RECEIVED:

December 26, 2015

DOI:

10.15200/winn.145115.58940

ARCHIVED:

December 26, 2015

CITATION:

Dr. Juan Moisés de la Serna,
¿Existen diferencias de género
en la Inteligencia Emocional?,
The Winnower
2:e145115.58940, 2015, DOI:
10.15200/winn.145115.58940

© de la Serna This article is distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](#), which permits unrestricted use, distribution, and redistribution in any medium, provided that the original author and source are credited.



UN ESTUDIO REALIZADO DESDE LA UNIVERSIDAD DE MÁLAGA ENCUENTRA DIFERENCIAS EN CUANTO AL GÉNERO, EN LO QUE SE REFIERE A LA RELACIÓN ENTRE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL E INDICADORES DE BIENESTAR.

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL, HA SIDO UN CONCEPTO POPULARIZADO POR QUE INVOLUCRA TODA LA TRADICIÓN SOBRE EL ESTUDIO Y ANÁLISIS DE LAS EMOCIONES, UNIDO A LOS ÚLTIMOS AVANCES DE LAS NEUROCIENCIAS.

La importancia de la Inteligencia Emocional radia en la capacidad de control de los niveles de estrés, a parte de ser una herramienta fundamental para el sostenimiento de las relaciones sociales. Con respecto al estrés, el saber poner en situación lo que acontece, es imprescindible para relativizar el estrés, y saber que lo que se siente es fruto de un momento determinado, pero que con el tiempo se puede conseguir superar los inconvenientes que surjan, o al menos evitarlos. En cambio, si una persona está inmersa en el estrés, este le llega a bloquear e impedir buscar una solución a esa situación.

El estrés además está relacionado con problemas de salud. Al mantenerse unos niveles elevados de estrés, el organismo se va "desgastando" más rápidamente, lo que hace que surjan problemas de salud, de ahí la importancia de tener un correcto desarrollo de la inteligencia emocional.

¿CUÁL ES EL PAPEL DEL ESTRÉS EN LA CURA DEL CÁNCER?



Artículo
Recomendado

Con respecto al papel social de la Inteligencia Emocional, este es fundamental, debido a que toda relación se basa en un intercambio que va más allá de la información. Gracias a la Inteligencia Emocional podemos saber que la otra persona viene hoy preocupada, triste o feliz. Igualmente, el otro, puede conocer si nos pasa algo, debido a las emociones que expresamos.



El caso contrario, en el que existe unos niveles reducidos de Inteligencia Emocional nos encontraríamos ante una persona con Alexitimia, lo que el propio Daniel Goleman denominaba, un analfabeta emocional, incapaz de conocer qué es lo que está sintiendo uno mismo, y qué es lo que

sienten los demás.

Al respecto en algunas escuelas, como en Canarias, se están realizando verdaderos esfuerzos por incorporar la educación de la Inteligencia Emocional en las escuelas, para prevenir la Alexitimia entre su alumnado, pero ¿Existen diferencias de género en la Inteligencia Emocional?

Esto es lo que se han tratado de averiguar desde la Universidad de Málaga (España) cuyos resultados han sido publicados en la revista científica *Frontiers in Psychology*.

En el estudio participaron 665 adultos, 336 mujeres y el resto hombres, de edades comprendidas entre los 18 a 68 años.

A todos ellos se les administró un cuestionario sobre los niveles de estrés percibido mediante Perceived Stress Scale (PSS); la Inteligencia Emocional se evaluó mediante la prueba Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT), y el estado de salud general de la persona mediante la escala estandarizada Subjective Happiness Scale (SHS).

¿EXISTEN DIFERENCIAS DE GÉNERO EN LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?



**Artículo
Recomendado**

Los resultados informan que los hombres que experimentan niveles de estrés más elevados también lo hacen en cuanto a los niveles de bienestar personal, es decir, de felicidad y de depresión.

En cambio en las mujeres no resulta significativa la relación anterior, no viéndose relacionado los niveles de estrés, y por ende, de Inteligencia Emocional, con los niveles de depresión o felicidad personal.

Por lo cual, para aumentar los niveles de felicidad en el hombre bastaría con realizar una intervención sobre la Inteligencia Emocional del mismo.

A pesar del extenso número de participantes, las pruebas empleadas han sido en todos los casos autoinformes, sobre lo que la persona piensa o cree, aspecto que tendría que ser corroborado por otro tipo de recogida de datos como la observación o las preguntas a familiares o amigos.

Ya que la visión de uno mismo, y la autoevaluación suelen mostrar siempre sesgos en lo que respecta a las investigaciones.

Igualmente un rango tan amplio de edad de los participantes, no permite comprender cómo va evolucionando esta relación, si es que existen diferencias de género en función de la edad. Así, un análisis por edad, podría informar si los adolescentes se parecen más o menos en función del género, o si esto sucede a edades más avanzadas.



A pesar de las limitaciones comentadas con anterioridad, hay que tener en cuenta que las conclusiones parecen claro, en cuanto a la necesidad de desarrollar terapias y tratamientos diferenciales entre hombres y mujeres, con lo que optimizar los resultados de los mismos.

Esto requiere de una revisión de los instrumentos de intervención empleados hasta el momento en función del género, para comprobar cuál es de ellos es más adecuado y provoca un mayor beneficio en un género o en otro, y aquel que no sirva, por ejemplo en hombres, buscar nuevos desarrollo para que aumente la eficacia de la intervención.