



UNIVERSIDAD  
DE MÁLAGA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA  
Y LOGOPEDIA

## Relación entre inteligencia emocional y flexibilidad cognitiva: revisión sistemática

Trabajo Fin de Máster de David Montero Alba,  
tutorizado por Pablo Fernández Berrocal

### Resumen

*Contexto:* el estudio de las emociones se ha abordado desde el constructo de la Inteligencia Emocional (IE) y el campo de la Regulación Emocional (RE). La primera se ha centrado en las diferencias individuales en la regulación de las emociones, y la segunda se ha centrado en el estudio de estos procesos. La IE ha sido ampliamente relacionada con la salud y el bienestar psicológico; mientras que la flexibilidad cognitiva, una de las estrategias de regulación emocional más estudiadas, también suele relacionarse con el bienestar psicológico.

*Diseño y método:* el objetivo de este estudio es el de realizar una revisión sistemática de estudios que hayan explorado la posible relación entre la IE y la flexibilidad cognitiva. Se realizó una búsqueda en las bases de datos de MEDLINE, Psycinfo y EBSCO para encontrar artículos relevantes en inglés y español, y estos fueron divididos en función del cuestionario de IE empleado. Se identificaron un total de 11 artículos elegibles.

*Resultados:* tanto la IE como la flexibilidad cognitiva suelen presentar correlaciones positivas a lo largo de los diversos estudios, a pesar de la gran heterogeneidad de cuestionarios de medida disponibles. Los estudios que emplearon regresión lineal muestran evidencias de que la IE y la flexibilidad cognitiva pueden ser útiles en la predicción de variables criterio relacionadas con el bienestar psicológico. Las diversas diferencias de género encontradas a lo largo de los estudios señalan que es importante atender al género en futuras investigaciones.

*Conclusiones:* tanto la IE como la flexibilidad cognitiva están relacionadas entre sí. Esto puede considerarse como una evidencia preliminar del potencial común de la IE y la flexibilidad cognitiva, por lo que estos datos podrían servir en el planteamiento de nuevos estudios que estimasen y confirmasen el grado de esta evidencia.

*Palabras clave:* inteligencia emocional, flexibilidad cognitiva, regulación emocional, bienestar psicológico, salud.

## 1. Introducción

El estudio de las emociones, su regulación y sus posibles implicaciones en la vida de las personas es un campo de estudio que ha contado con un interés creciente en los últimos años, debido a que hoy existen pocas dudas acerca de la importancia de la regulación emocional (Fernández-Berrocal & Ramos, 2002; Hogeven, Salvi & Grafman, 2016, Mayers, Robert & Barsade, 2008).

Gran parte del interés científico puesto en el estudio de las emociones se debe a la Inteligencia Emocional (IE), un concepto que fue formalmente descrito por Salovey y Mayer a principios de los años noventa (Salovey y Mayer, 1990). Existen diversos enfoques que cuentan con una justificación teórica de la IE basada en la revisión de literatura previa, y que se apoyan en estudios que han comprobado su modelo mediante medidas de evaluación (Bar-On, 1997a; Boyatzis, Goleman & Rhee, 2000; Mayer y Salovey, 1997; Petrides & Furnham, 2001). A día de hoy, dos son los modelos más aceptados en la definición de qué es la IE: el Modelo de Habilidad y el Modelo Mixto (Mayer, Salovey & Caruso, 2000).

Los Modelos de Habilidad proponen que la IE es un tipo de inteligencia o aptitud superior que podría superponerse con habilidades cognitivas, planteando que la IE como “la habilidad de llevar a cabo razonamientos precisos sobre las emociones y la habilidad de usar las emociones y sus conocimientos para potenciar el pensamiento” (Mayer, Roberts & Barsade, 2008, p.511). El Modelo de Habilidad de Salovey y Mayer (1997) es el modelo más extendido y el que cuenta con mayor evidencia empírica a día de hoy, el cual define la IE como “la habilidad de percibir, valorar y expresar las emociones; la capacidad de acceder y generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la capacidad para comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la capacidad para regular las emociones y promover el crecimiento emocional e intelectual” (Mayer y Salovey, 1997, p.10).

Los Modelos Mixtos no clasifican la IE como una inteligencia, sino más bien como una combinación de intelecto y diversas medidas de personalidad y afecto (Petrides & Furnham, 2001). El Modelo Mixto de Bar-On define la IE como “un despliegue de capacidades, competencias y habilidades no cognitivas que influyen la capacidad de tener éxito en el afrontamiento de las demandas y presiones ambientales” (Bar-On, 1997b, p.14). La crítica que se ha realizado a estos modelos es que son redundantes con los rasgos de personalidad al medir la IE según características no representadas por capacidades cognitivas, por lo que es cuestionable que se traten de constructos distintos (Daus & Ashkanasy, 2005).

La distinción entre modelos de habilidad y de capacidad realizada por Mayer, Salovey y Caruso (2000) no tiene en cuenta la operacionalización del constructo, motivo por el cual las medidas de IE tienden a mostrar correlaciones fuertes entre sí, independientemente de si se basan en un modelo u otro. Es por ello que surgió la necesidad de diferenciar entre IE rasgo (o autoeficacia emocional) e IE capacidad (cognitivo-emocional) por la importancia de distinguir entre rendimiento típico y rendimiento máximo cuando se operacionalizan variables a medir (Petrides y Furnham, 2000a, 2000b, 2001). No solo son constructos diferentes entre sí, sino que implican diferentes métodos de medición: la IE rasgo hace uso de cuestionarios de autoinforme, mientras que la IE capacidad debe medirse mediante test de rendimiento máximo (Pérez-González, Petrides & Furnham, 2007). Esta distinción entre IE rasgo e IE capacidad no está basada en los elementos, facetas o dimensiones que comprenden los diversos modelos teóricos (Mayer, Salovey & Caruso, 2000). Además, los datos publicados al respecto apoyan la necesidad de distinguir estos dos constructos entre sí por sus implicaciones teóricas y prácticas (O'Connor & Little, 2003; Warwick y Nettelbeck, 2004).

El estudio de las posibles contribuciones de la IE al ámbito de la salud ha derivado en un gran número de estudios que han explorado esta relación. Algunos estudios han informado de relaciones negativas entre altos niveles de IE y ansiedad (Bhullar, Schutte & Malouff, 2012; Jacobs, Snow, Geraci, Vythilingam, Blair, Charney, Pine & Blair, 2008; Lizeretti & Extremera, 2011; Salovey, Stroud, Woolery & Epel, 2002), y depresión (Batool & Khalid, 2009; Lloyd, Malek-Ahmadi, Barclay, Fernandez & Chartrand, 2012; Rude & McCarthy, 2003; Williams, Fernández-Berrocal, Extremera, Ramos & Joiner, 2004). Diversos estudios han explorado la utilidad predictiva de la IE rasgo en relación al indicadores de bienestar, tanto físicos como psicológicos (van Heck & den Oudsten, 2008; Zneider, Matthews & Roberts, 2012). Así, altos niveles de IE rasgo suelen estar asociados con menores niveles de estrés y ansiedad (Palmer, Donaldson & Stough, 2002).

La evidencia más fuerte de la relación entre IE y la salud tanto física como mental proviene de diversos estudios de metaanálisis. Existen evidencias sólidas de que la IE está asociada con una mejor salud, y que esta relación es más fuerte cuando la IE es medida como rasgo en lugar de habilidad (Schutte, Malouff, Thorsteinsson, Bhullar & Rooke, 2007). Metaanálisis posteriores han confirmado

estos resultados, reforzando la asociación existente entre IE y salud, señalando que es posible que la IE pueda funcionar como un predictor de salud (Fernández-Berrocal & Extremera, 2016; Martins, Ramalho & Morin, 2010; Sánchez-Álvarez, Extremera & Fernández-Berrocal, 2016).

El estudio de la Regulación Emocional (RE) ha identificado multitud de estrategias de regulación emocional, entre las cuales destacan la flexibilidad cognitiva (también denominada reevaluación cognitiva positiva) y la supresión emocional (Gross & Thompson, 2007).

La supresión emocional es definida como los intentos de esconder, inhibir o reducir la expresión de emociones en curso (Gross & Levenson, 1993; Gross & John, 2003), mientras que la flexibilidad cognitiva es definida como el intento de reinterpretar una emoción provocada por una situación con el propósito de alterar su significado y cambiar el impacto emocional (Lazarus & Alfert, 1964; Gross & John, 2003; McRae, Ciesielski & Gross, 2012). Su uso tiene el potencial de cambiar la visión de las vivencias negativas y/o potencialmente traumáticas, encontrar el lado positivo ante la adversidad, así como darles significado y oportunidad a las experiencias negativas (Feder, Haglund, Wu, Southwick & Charney, 2013; Wu, Feder, Cohen, Kim, Calderon, Charney & Mathé, 2013).

Las estrategias de RE tienen un claro impacto sobre la salud emocional de las personas (Campbell-Sills & Barlow, 2007). Mientras que la supresión emocional suele relacionarse con síntomas de estrés, ansiedad y depresión (Moore, Zoellner & Mollenholt, 2008), la flexibilidad cognitiva suele estar relacionada con el optimismo (Ness & Segerstrom, 2006; Scheier, Weintraub & Carver, 1986), y su uso habitual con mayor bienestar psicológico (McRae, Jacobs, Ray, John & Gross, 2012; Nezlek & Kuppens, 2008). La frecuencia con la que las personas flexibilizan cognitivamente se relaciona con niveles bajos de síntomas clínicos, menos afecto negativo, mayor afecto positivo, y mayor bienestar (Gross & John, 2003). Su uso puede contribuir a disminuir la probabilidad de que ante situaciones estresantes se produzca un incremento de los síntomas (Morris, Evans, Rao & Garber, 2015). Además, cambiar la forma en la cual las personas evalúan las situaciones parece ser una de las claves de intervenciones psicológicas como la Terapia Cognitivo-Conductual (Gross & Muñoz, 1995; Samoilov & Goldfried, 2000). Es por ello que la flexibilidad cognitiva es una herramienta fundamental para poder cambiar las evaluaciones provocadas por las situaciones emocionales (Clark & Beck, 2010).

La flexibilidad cognitiva ha sido estudiada no solo desde la perspectiva teórica de la RE de Gross y John (2007), sino que también ha sido estudiada desde el Modelo de Afrontamiento (Stanton, Parsa & Austenfeld, 2002). Cada modelo propone una aproximación diferente al proceso emocional: mientras que el primero se refiere a la regulación del estado del ánimo como estados menos intensos, más duraderos y sin un referente específico (Gross & John, 2003); el segundo plantea la regulación de una emoción que es elicitada por un evento específico (Stanton, Kirk & Cameron, 2000). Además, la flexibilidad cognitiva también ha sido estudiada desde la perspectiva de las funciones ejecutivas como la habilidad de ajustar apropiadamente la conducta a los cambios ambientales (Armbruster, Ueltzhöffer, Basten & Fiebach, 2012; Genet & Siemer, 2011; Scott, 1962). Esta matización es importante debido a la gran cantidad de estudios que abordan la flexibilidad cognitiva en función de una aproximación teórica u otra, lo que condiciona pues los instrumentos de medida empleados para su cuantificación.

Tanto la IE como la RE tienen en común el interés en el estudio del manejo de las emociones. Mientras que la IE ha estudiado las diferencias individuales en la regulación de las emociones (Mayer & Salovey, 1997), desde la tradición de la RE se ha centrado en los procesos que permiten a las personas ejercer influencia sobre las emociones que tienen, cuándo las tienen, y cómo las experimentan y expresan (Gross y John, 2003). En un reciente metaanálisis se ha puesto de manifiesto que tanto la IE como la RE comparten muchos aspectos comunes y que ambas tradiciones podrían beneficiarse de la integración de dichos aspectos (Peña-Sarrionandia, Mikolajczak & Gross, 2015). Los resultados de éste sugieren que la IE podría ser de utilidad en identificar las diferencias individuales en regulación emocional, y que esto explicaría pues que la IE rasgo haya demostrado validez en la predicción de resultados y procesos relacionados con la emoción (Petrides & Furnham, 2003; Petrides, Niven & Mouskounti, 2006; Mikolajczak, Luminet, Leroy & Roy, 2007; Mikolajczak, Menil & Luminet, 2007).

Considerando la evidencia de la posible relación entre las tradiciones de la IE y la RE, es importante tener en cuenta que la flexibilidad cognitiva es una de las estrategias de regulación emocional más estudiadas dentro de la propia RE. Como se ha expuesto anteriormente, la flexibilidad cognitiva está asociada con el bienestar psicológico y la adaptación al estrés, entre otros muchos aspectos psicológicos. Por tanto, es posible que tanto la IE como la flexibilidad cognitiva también tengan puntos en común, aspectos cuya consideración puedan ser relevantes a nivel tanto teórico como práctico.

## 2. El estudio presente

El objetivo de este estudio es realizar una búsqueda sistemática en diversas bases de datos sobre la literatura científica existente que haya estudiado las posibles relaciones y nexos entre la IE y la flexibilidad cognitiva, y que para ello hayan empleado instrumentos de medida validados para medir tanto la IE como la flexibilidad cognitiva.

Se espera encontrar por tanto que la IE y la flexibilidad cognitiva estén relacionadas entre sí. En el caso de que así fuera, las personas con altas puntuaciones en IE también deberían mostrar altas puntuaciones en flexibilidad cognitiva, mientras que bajas puntuaciones en IE deberían relacionarse también con bajas puntuaciones en flexibilidad cognitiva. También se espera que los instrumentos de medida empleados para medir tanto la IE como la flexibilidad cognitiva deberían mostrar correlaciones positivas moderadas o altas, sin que dichas correlaciones sean muy altas y puedan hacer pensar que pueda existir un solapamiento entre ambas medidas.

## 3. Material y método

### 3.1. Búsqueda de literatura y criterios de inclusión

Para la búsqueda de artículos adecuados se realizó una búsqueda en las bases de datos de MEDLINE, Psycinfo y EBSCO. Estas bases de datos incluyen a su vez otras bases de datos como por ejemplo ABI/INFORM Collection, ABI/INFORM Global, Academic Search Ultimate, Accounting, Tax & Banking Collection, Arts & Humanities Database, CINAHL Complete, E-Journals, ERIC, Fuente Académica Plus, Health & Medical Collection, Nursing & Allied Health Database, Psycarticles, y Psychology Database.

Se seleccionaron artículos relevantes que contuviesen las palabras clave “EI” o “Emotional intelligence” tanto en el título como en el resumen del artículo, junto con uno o más de los siguientes términos: “cognitive reappraisal”, “reappraisal”, “positive reappraisal”, “cognitive reframing”, y “cognitive flexibility”.

Para que los artículos fuesen incluidos en la presente revisión sistemática, en primer lugar el idioma de los estudios debía ser en español o inglés. En segundo lugar, los estudios debían incluir un instrumento de medida tanto de IE como de flexibilidad cognitiva. En tercer lugar, la medición de la IE debía realizarse con cuestionarios de ejecución basados en el Modelo de Habilidad, IE rasgo basados en el Modelo Mixto, o bien de IE rasgo basados en el Modelo de Habilidad. En cuarto lugar, la medición de la flexibilidad cognitiva debía llevarse a cabo mediante cuestionarios basados en el modelo de RE, el Modelo de Afrontamiento, o bien desde la aproximación de las funciones ejecutivas. En quinto lugar, los estudios deben tener relevancia clínica en el ámbito de la salud tanto física como psicológica. Todos aquellos estudios que no cumplieron estos criterios no fueron seleccionados.

La búsqueda inicial en las bases de datos identificó un total de 38 resultados (MEDLINE: 6 referencias; PSYCINFO: 38 referencias; EBSCO: 37 referencias). Tras combinar el resultado de las tres bases de datos se excluyeron aquellos artículos duplicados, tras lo cual se contó con un total de 25 artículos elegibles. Tras revisar el contenido de todos los artículos elegibles se descartaron 14 estudios por no cumplir con los criterios de inclusión anteriormente descritos: no incluir cuestionarios que midiesen la flexibilidad cognitiva (5 estudios descartados), no incluir cuestionarios que midiesen la IE (1 estudio descartado), no incluir cuestionarios que midieran la IE ni la flexibilidad cognitiva (4 estudios descartados), estudios sin relevancia clínica en el ámbito de la salud tanto física como de la salud (4 artículos descartados). Finalmente, la búsqueda identificó un total de 11 estudios elegibles que sí cumplían con los criterios de inclusión especificados para la presente revisión sistemática.

### 3.2. Instrumentos de Inteligencia Emocional

#### ***Cuestionarios de ejecución basados en el Modelo de Habilidad***

El Test de Inteligencia Emocional de Mayer-Salovey-Caruso (MSCEIT; Mayer, Salovey & Caruso, 2002) mide la IE como una capacidad, por lo que es un test de rendimiento máximo. Está compuesto de 141 ítems, divididos en 8 tareas (dos para cada rama), que evalúan el modelo de 4 ramas de IE: percepción, uso, comprensión y regulación de las emociones (Mayer, Salovey, Caruso & Sitarenios, 2003). El test proporciona siete puntuaciones: una puntuación global, dos puntuaciones de área, y las cuatro puntuaciones de las ramas. En cuanto a las propiedades psicométricas del MSCEIT, Mayer et al. (2003) aportaron datos que sustentan su estructura de cuatro factores, así como una fiabilidad obtenida mediante el método de las dos mitades en la totalidad del test de 0.93 y 0.91 para la puntuación por consenso y experto, respectivamente. Además, presenta una fiabilidad test-retest durante tres semanas  $r_{(60)} = 0.86$  (Brackett & Mayer, 2001).

**Cuestionarios de IE rasgo basados en el Modelo Mixto**

El Inventario de Cociente Emocional (EQ-I; Bar-On, 1997b) fue diseñado para medir la IE rasgo de forma extensa y amplia, y representa mejor que otros cuestionarios el dominio de la IE rasgo (Petrides & Furnham, 2001). Contiene 133 ítems, 15 subescalas y 5 factores de orden superior: “intrapersonal”, “interpersonal”, “adaptación”, “manejo del estrés” y “estado de ánimo general”.

El Cuestionario de Inteligencia Emocional Rasgo (TEIQue; Petrides & Furnham, 2009) se basa en la teoría y modelo de la IE rasgo, conceptualizando la IE como un rasgo de personalidad situado en los niveles inferiores de la jerarquía (Petrides & Furnham, 2001). Está compuesto de 153 ítems, una puntuación global, 15 subescalas y cuatro factores: “bienestar”, “habilidades de autocontrol”, “habilidades emocionales” y “habilidades sociales”.

**Cuestionarios de IE rasgo basados en el Modelo de Habilidad**

La Escala de Inteligencia Emocional de Schutte (EIS; Schutte et al., 1998) se sustenta en el modelo original de Salovey y Mayer (1990), por lo que representa de forma incompleta el dominio muestral de la IE rasgo. Tiene un total de 33 ítems de escala likert de 1 a 5. Varios estudios han analizado sus propiedades psicométricas, indicando que podría tener entre 3 y 4 factores (Austin, Saklofske, Huang & McKenney, 2004; Petrides & Furnham, 2000a; Saklofske, Austin & Minski, 2003). Los cuatro factores con mayor coeficiente de fiabilidad alfa (Gignac, Plmer, Manocha & Stough, 2005) son: “evaluación de las emociones en uno mismo” ( $\alpha = 0.80$ ), “evaluación de las emociones en otros” ( $\alpha = 0.81$ ), “regulación de las emociones” ( $\alpha = 0.71$ ) y “uso de las emociones” ( $\alpha = 0.69$ ).

La Escala de Conciencia Emocional (MAS; Swinkels & Giuliano, 1995). Está formada por dos subescalas de 5 ítems cada una denominadas “monitorización” y “etiquetado”. Estas miden la capacidad para evaluar los propios sentimientos, y la habilidad de categorizar e identificar los sentimientos propios, respectivamente. Los ítems deben contestarse en formato likert en una escala de 1 (muy en desacuerdo) a 7 (bastante de acuerdo), y proporciona una puntuación para cada subescala.

La Escala de Regulación de Emociones Negativas (NMR; Catanzaro & Mearns, 1990), la cual mide las creencias de las personas acerca de cambiar sus estados emocionales negativos. Está compuesta de 30 ítems de tipo likert de 1 (muy en desacuerdo) a 7 (bastante de acuerdo). Proporciona una puntuación global que refleja el grado de habilidad en la regulación de las emociones.

La Escala Rasgo de Metaconocimiento Emocional (TMMS; Salovey, Mayer, Goldman, Turvey & Palfai, 1995) se basa ligeramente en el modelo de Salovey y Mayer (1997) y es considerado una medida de la IE en general, y de la IE rasgo en particular. Está compuesto por 30 ítems de tipo likert de 1 (nada de acuerdo) a 5 (totalmente de acuerdo). Contiene 3 factores denominados “atención a las emociones”, “claridad emocional” y “reparación emocional”. El test no proporciona una puntuación global, sino que aporta las puntuaciones obtenidas para uno de los tres factores.

La Escala de Inteligencia Emocional de Wong y Law (WLEIS; Wong & Law, 2002) es una medida breve de la IE rasgo originalmente empleada en contextos organizacionales, y que fue desarrollada dentro del marco teórico de Mayer y Salovey (1997). Se compone de un total de 16 ítems tipo likert de 1 a 7, y evalúa cuatro dimensiones de la IE rasgo: “valoración o percepción de las propias emociones” (SAE), “valoración o percepción de las emociones de los demás” (OAE), “uso de las emociones” (UOE) y “regulación emocional” (ROE).

**3.3. Instrumentos de flexibilidad cognitiva****Cuestionarios basados en la Regulación Emocional**

El Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ; Gross y John, 2003) es una medida fiable y válida en la medición de cómo las personas suelen regular sus emociones. Se compone de un total de 10 ítems que miden flexibilidad cognitiva (6 ítems) y la supresión emocional (4 ítems), donde el participante debe puntuar el grado en el cual haya usado esa estrategia para regular emociones positivas y negativas durante las dos últimas semanas. El formato de respuesta es tipo likert, en una escala de 1 (completamente en desacuerdo) a 7 (completamente de acuerdo). Gross y John (2003) mostraron que el ERQ muestra una estructura bifactorial y una adecuada consistencia interna para ambas escalas en muestras de diferentes edades y culturas ( $\alpha = 0.79$  para flexibilidad cognitiva,  $\alpha = 0.73$  para la supresión emocional).

El Cuestionario de Regulación Cognitiva y Emocional en Español (CERQ-S; Domínguez-Sánchez, Lasa-Aristu, Amor & Holgado-Tello, 2013) es una adaptación de la versión original del CERQ creada y validada por Garnefski, Kraaij y Spinhoven (2002). Su uso permite medir las estrategias de regulación emocionales y cognitivas usadas en respuesta ante las situaciones estresantes diarias. Se compone de un total de 36 ítems que miden 9 escalas de cuatro ítems cada una: “autoculpabilización”,

“aceptación”, “rumiación”, “refocalización positiva”, “refocalización de la planificación”, “flexibilidad cognitiva”, “cambio de perspectiva”, “catastrofización”, y “culpabilización en otros”. Los ítems tienen un formato de respuesta tipo likert de 1 (casi nunca) a 5 (casi siempre). Los valores alfa de Cronbach para estas escalas oscilan en un rango de 0.53 a 0.74.

La Escala de Flexibilidad Cognitiva (CFS; Martin & Rubin, 1995) es una medida de autoinforme que mide flexibilidad cognitiva. Está compuesta por un total de 12 ítems en forma de afirmaciones sobre creencias y sentimientos sobre el comportamiento. Los ítems tienen un formato de respuesta tipo likert de 1 (completamente en desacuerdo) a 7 (completamente de acuerdo). En cuanto a sus propiedades psicométricas, los autores informaron de coeficientes alfa de 0.76 y 0.77 para la escala de flexibilidad cognitiva.

### **Cuestionarios basados en el Modelo de Afrontamiento**

El Cuestionario de Estrategias de Reparación (RSQ) mide el uso disposicional de estrategias de reparación del afecto negativo, siguiendo la taxonomía descrita por Parkinson y Totterdell (1999). Las 4 escalas provenientes de esta taxonomía son la flexibilidad cognitiva (26 ítems,  $\alpha = 0.91$ ), supresión (19 ítems,  $\alpha = 0.72$ ), racionalización (9 ítems,  $\alpha = 0.86$ ) y apoyo social (14 ítems,  $\alpha = 0.90$ ). Los ítems se contestan en una escala de 1 (nunca) a 7 (siempre) en función de la frecuencia con la que usan la estrategia presentada en los ítems.

La Escala de Modos de Afrontamiento (WOCQ; Lazarus & Folkman, 1984) se compone de un total de 66 ítems en forma de afirmaciones acerca del afrontamiento centrado en el problema y la emoción. El formato de respuesta a los ítems es de 0 (en absoluto) a 3 (en gran medida), en función del grado de acuerdo con las afirmaciones. Contiene 8 subescalas, entre las cuales se encuentran la flexibilidad cognitiva ( $\alpha = 0.79$ ), afrontamiento confrontativo ( $\alpha = 0.70$ ), distanciamiento ( $\alpha = 0.61$ ), auto-control ( $\alpha = 0.70$ ), búsqueda de apoyo social ( $\alpha = 0.76$ ), aceptación de responsabilidades ( $\alpha = 0.66$ ), evitación-escape ( $\alpha = 0.72$ ), y planeación de solución de problemas ( $\alpha = 0.68$ ).

## **4. Resultados**

La búsqueda realizada en la presente revisión sistemática identificó un total de 11 estudios que midieron al menos una vez tanto la IE como la flexibilidad cognitiva.

La IE fue medida un total de 14 veces mediante un total de ocho test diferentes. La IE fue medida a través de cuestionarios de ejecución basados en el Modelo de Habilidad en 2 estudios, mediante cuestionarios de IE rasgo basados en el Modelo Mixto en 3 estudios, y usando cuestionarios de IE rasgo basados en el Modelo de Habilidad en 8 estudios. La mayoría de los estudios midieron la IE mediante un único instrumento de IE (9 estudios), mientras que solo un estudio empleó dos instrumentos de IE, y otro estudio más usó tres instrumentos de IE.

La flexibilidad cognitiva fue medida un total de 11 veces a través de cuatro test diferentes, mediante una tarea de funciones ejecutivas, y usando la flexibilidad como una variable independiente. La flexibilidad cognitiva fue medida a través de cuestionarios basados en el modelo de RE en 7 estudios, mediante cuestionarios basados en el Modelo de Afrontamiento en 2 estudios, usando una tarea de funciones ejecutivas en un estudio, y empleando la flexibilidad cognitiva como una variable independiente en un estudio experimental. Todos los estudios midieron la flexibilidad cognitiva una única vez.

**Tabla 1**  
Estudios que usan cuestionarios de ejecución (Modelo de Habilidad)

Estudio	IE	Flexibilidad	Muestra	Resultados principales
Barbey et al. (2013)	MSCEIT	Tarea: cambio de categoría (1) y fluencia de palabras y categorías (2)	149 pacientes hombres con daños cerebrales focales de la guerra de Vietnam	- Correlaciones positivas entre la IE y la flexibilidad cognitiva - La inteligencia psicométrica (y no la IE o personalidad) predecían las puntuaciones en flexibilidad cognitiva
Mestre et al. (2017)	MSCEIT	CERQ-S	164 adolescentes de 13 a 16 años (76 mujeres) (88 hombres)	- El MSCEIT y el CERQ-S mostraron correlaciones positivas entre sí - MSCEIT y CERQ-S predijeron puntuaciones en resiliencia en un modelo de regresión lineal

Abreviaciones: CERQ-S, Cuestionario de Regulación Cognitiva y Emocional (Domínguez-Sánchez et al., 2013); MSCEIT, Test de Inteligencia Emocional de Mayer-Salovey-Caruso (Mayer et al., 2002).

Para presentar el resultado de los estudios revisados, estos van a ser separados en función del tipo de medida de IE que empleasen, por lo que dichos estudios se presentarán bajo el siguiente criterio: cuestionarios de ejecución basados en el Modelo de Habilidad, cuestionarios de IE rasgo basados en el Modelo Mixto, y cuestionarios de IE rasgo basados en el Modelo de Habilidad.

Por último, la interpretación de los coeficientes de correlación de los estudios aquí revisados va a realizarse según la propuesta de Hemphil (2003). Este autor propuso flexibilizar los criterios inicialmente propuestos por Cohen (1998) en función de los resultados de un metaanálisis de 380 estudios donde se encontró que el primer tercio de los estudios hallaban valores de correlación menores que 0.20 (asociación baja), el segundo tercio tenían valores comprendidos entre 0.20 y 0.30 (asociación moderada), y el último tercio presentaban valores por encima de 0.30 (asociación elevada).

#### **4.1. Estudios que emplean cuestionarios de ejecución (Modelo de Habilidad)**

Se identificaron dos estudios donde la IE fue medida a través de cuestionarios de ejecución basados en el Modelo de Habilidad (tabla 1).

En el primer estudio (Barbey, Colom & Grafman, 2013) se investigaron las bases neurales de competencias clave de la flexibilidad cognitiva, y sus contribuciones a la IE entre otras variables. Midieron la IE con la batería completa del MSCEIT, mientras que la flexibilidad cognitiva fue medida desde la perspectiva de las funciones ejecutivas a través de tareas que comprobaban la adaptabilidad y flexibilidad de pensamiento (cambio de categoría) y la fluencia en la generación de ideas (fluencia de palabras y categorías). También midieron cociente intelectual con la Escala de Inteligencia para Adultos de Wechsler, Tercera Edición (WAIS-III; Wechsler, 1997) y personalidad mediante el Inventario de Personalidad de Neuroticismo-Extraversión-Apertura (NEO-PI; Costa & McCrae, 2000). Los participantes del estudio veteranos varones de la Guerra de Vietnam con daños cerebrales focales (3.19% de pérdida de volumen total en cm<sup>3</sup>). Los resultados en las pruebas de ejecución no mostraron efectos en variables como la edad, los años de escolarización, o el tamaño de la lesión (cuantificada mediante Tomografía Axial Computerizada o TAC).

Los resultados del modelado de variables latentes mediante ecuaciones estructurales mostraron resultados estadísticamente significativos. En dicho modelo tanto la flexibilidad cognitiva como la IE mostraron una correlación positiva elevada entre sí (0.56), así como también mostraron correlaciones positivas con los otros cuatro factores que resultaron significativos en dicho modelo: las escalas de comprensión verbal, inteligencia fluida, memoria de trabajo y velocidad de procesamiento del WAIS-III. Sin embargo, los análisis de regresión lineal que se llevaron a cabo usando la flexibilidad cognitiva como variable dependiente no fueron significativos ni para la IE ni tampoco para el NEO-PI, de forma que solo las puntuaciones del WAIS-III predecían las puntuaciones en flexibilidad cognitiva.

En este segundo estudio (Mestre, Núñez-Lozano, Gómez-Molinero, Rayas & Guil, 2017) se exploró la relación entre habilidades y estrategias de regulación emocional, y la resiliencia. Midieron la IE con las secciones D y H del MSCEIT (las cuales miden capacidad de regulación emocional), mientras que la flexibilidad cognitiva se evaluó a través del CERQ-S. También se evaluó resiliencia mediante la Escala de Resiliencia para Escolares (ERE; Saavedra & Castro, 2009), y se usaron dos variables de control: la personalidad mediante el Cuestionario de Personalidad para Adolescentes (HPSQ-S; Catell & Catell, 1986), y la inteligencia general usando el Test de Inteligencia General Factorial (IGF3-R; Yuste, 1997).

Se encontró que la flexibilidad cognitiva (CERQ-S) y las puntuaciones en el MSCEIT mostraron una correlación positiva baja (0.17). Se llevó a cabo un análisis de validación cruzada cuando se llevó a cabo la regresión lineal por pasos, con el fin de optimizar la precisión y robustez del modelo de regresión. Tomando en consideración el 80% de la muestra, el modelo que mejor predijo las puntuaciones era aquel que incluía el MSCEIT, la flexibilidad cognitiva y la sociabilidad (subescala del HSPQ), ya que estas tres variables explicaban el 31% de la varianza de las puntuaciones en resiliencia (ERE). Las dos variables del modelo que explicaron un mayor porcentaje de varianza fueron las puntuaciones en el MSCEIT (15%) seguida de las puntuaciones en la flexibilidad cognitiva del CERQ-S (9%). Los adolescentes que tenían altas puntuaciones en IE (MSCEIT) y en flexibilidad cognitiva (CERQ-S) mostraron mayores niveles de resiliencia percibida (ERE). Los autores interpretaron estos resultados indicando que la promoción de las capacidades (IE) y estrategias (flexibilidad cognitiva) de regulación emocional mediante programas de intervención podría ayudar a los adolescentes en la gestión del estrés.

**Tabla 2**  
Estudios que usan cuestionarios de IE rasgo (Modelo Mixto)

Estudio	IE	Flexibilidad	Muestra	Resultados principales
Beath et al. (2015)	TEIQue EIS* WLEIS*	ERQ	423 participantes (188 mujeres) (253 hombres)	- TEIQue, EIS y WLEIS mostraron correlaciones positivas elevadas con el ERQ - Los MES de los tres instrumentos mostraron un fuerte efecto negativo sobre el malestar psicológico
Johnson et al. (2017)	TEIQue	ERQ	Sin muestra (revisión de estudios)	- Mayor IE y menor rasgo flexibilidad cognitiva podrían ser factores que confieran resiliencia (evidencia débil)
Roothman et al (2003).	EQ-I	CFS	378 participantes de 18 a 65 años. (288 mujeres) (90 hombres)	- Diferencias de sexo significativas: hombres mayores puntuaciones que mujeres en CFS; mujeres mayores puntuaciones que hombres en las subescalas "empatía" y "responsabilidad" del EQ-I - Diferencias de género no significativas: puntuaciones similares en las subescalas "autoconciencia emocional" y "felicidad" del EQ-I

Abreviaciones: CFS, Cuestionario de Flexibilidad Cognitiva (Martin & Martin, 1995); EIS, Escala de Inteligencia Emocional de Schutte (Schutte et al., 1998); EQ-I, Inventario de Cociente Emocional (Bar-On, 1997b); ERQ, Cuestionario de Regulación Emocional (Gross & John, 2003); MES (Modelo de ecuación estructural); TEIQue, Cuestionario de Inteligencia Emocional Rasgo (Petrides & Furnham, 2009); WLEIS, Escala de Inteligencia Emocional de Wong y Law (Wong & Law, 2002).

\* EIS y WLEIS están basados en el Modelo de Habilidad.

#### 4.2. Estudios que emplean cuestionarios de IE rasgo (Modelo Mixto)

Se identificaron tres estudios donde la IE rasgo fue medida a través de cuestionarios de basados en el Modelo de Mixto (tabla 2). En el caso del estudio de Beath, Jones y Fitness (2015) se empleó más de un instrumento de IE tanto del Modelo Mixto (TEIQue) como del Modelo de Habilidad (EIS y WLEIS). Para la comodidad del lector y para evitar disociar los resultados de dicho estudio, estos se van a presentar en conjunto y en este apartado.

En el primer estudio (Beath, Jones & Fitness, 2015) se investigó en qué medida la flexibilidad cognitiva y los estilos de afrontamiento pueden explicar la asociación negativa existente entre la IE rasgo y el malestar psicológico. La flexibilidad cognitiva se evaluó mediante el ERQ, mientras que para medir la IE rasgo se emplearon tres instrumentos distintos: el TEIQue (Modelo Mixto), el EIS y el WLEIS (Modelo de Habilidad). Se emplearon otros cuestionarios para medir otras variables: la personalidad mediante el Inventario de Ítems de Personalidad Internacional (Goldberg, Johnson, Eber, Hogan, Ashton, Cloninger & Gough, 2006); el afrontamiento mediante el COPE breve (COPE; Carver, 1997); y el malestar empleando las subescalas de ansiedad y depresión de la Escala de Estrés, Depresión y Ansiedad (DASS; Lovibond & Lovibond, 1995).

Las correlaciones fueron positivas entre los tres instrumentos de IE rasgo y la flexibilidad cognitiva (ERQ), siendo el WLEIS el que mostró una correlación mayor (0.65), seguido del EIS (0.41) y del TEIQue (0.40). Para comprobar qué medida de IE rasgo predeciría menor malestar psicológico se llevaron a cabo modelos de ecuaciones estructurales para cada uno de los instrumentos de IE rasgo, manteniendo constantes los valores del resto de variables.

El efecto total del EIS sobre el malestar fue negativo (67% de la varianza del malestar). La mayor parte de este efecto se explica porque las personas que puntuaron alto en el EIS experimentaron menos malestar a través del menor uso del afrontamiento evitativo. Los efectos de la vía de la flexibilidad cognitiva en el modelo del EIS no fueron significativos. El efecto total del TEIQue sobre el malestar fue algo mayor que en el EIS (69% de la varianza del malestar). Los resultados fueron los mismos que en el EIS: las personas que puntuaron alto en EIS experimentaron menos malestar mediante el uso menor del afrontamiento evitativo, así como la vía de la flexibilidad cognitiva no resultó significativa. Por último, el efecto total del WLEIS sobre el malestar fue el menor de los tres instrumentos de IE rasgo (63% de la varianza). En este modelo la vía de la flexibilidad cognitiva sí resultó significativa, de forma que aquellas personas que puntuaron alto en el WLEIS usaron más la flexibilidad cognitiva, lo que se relacionó con menor malestar.

En el segundo estudio (Johnson, Panagioti, Bass, Ramsey & Harrison, 2017) se llevó a cabo una revisión sistemática de 46 estudios sobre factores psicológicos que confieren resiliencia al sufrimiento en respuesta al fracaso, en error o el fallo; con el objetivo de evaluar y comparar la evidencia de diferentes tipos de variables psicológicas en la conferencia de resiliencia. Dos de estos estudios (Agnoli, Pittarello, Hysenbelli & Rubaltelli, 2015) midieron la IE a través del TEIQue, y otros dos estudios (Johnson, Gooding, Wood, Taylor & Tarrier, 2011) usaron la flexibilidad cognitiva mediante el ERQ. Los autores realizan una síntesis narrativa de los resultados debido a la heterogeneidad de los instrumentos de medida usados, de forma que estos se integraron de forma no cuantitativa pero conectando los diversos hallazgos. Los factores que mostraron mayor evidencia en la conferencia de resiliencia fueron alta autoestima, mayor estilo atribucional positivo y menos perfeccionismo socialmente prescrito. En comparación, altos niveles de IE y el menor uso de flexibilidad cognitiva mostraron menor evidencia en la conferencia de resiliencia; un mayor uso de la flexibilidad cognitiva ante situaciones de fracaso podría incrementar el afecto negativo. Los autores apuntan que la menor evidencia para la flexibilidad cognitiva y la IE en este estudio se debiese a que solo se incluyeron 4 artículos.

En el tercer estudio (Roothman, Kirsten & Wissing, 2003) el objetivo fue determinar si existían diferencias de género entre hombres y mujeres en la consideración de aspectos de bienestar psicológico. Midieron la flexibilidad cognitiva a través del CFS, y usaron el EQ-I para medir IE usando 4 de sus quince escalas: “autoconciencia emocional”, “felicidad”, “empatía” y “responsabilidad social”. También emplearon otros 10 cuestionarios para medir aspectos como el bienestar psicológico en aspectos sociales, afectivos, cognitivos, espirituales, entre otros. Para optimizar la validez interna de los resultados se realizó un análisis de la covarianza (ANCOVA) ajustando variables como la edad y el estado civil.

Se encontraron diferencias de género en flexibilidad cognitiva (CFS). Los hombres obtuvieron puntuaciones más altas flexibilidad cognitiva en comparación con las mujeres, aunque el tamaño del efecto fue pequeño ( $d = 0.21$ ). En cuanto a la IE sí se encontraron diferencias de género en la expresión de emociones (subescalas “empatía” y “responsabilidad” del EQ-I). Las mujeres obtuvieron puntuaciones mayores en comparación con los hombres en ambas subescalas, siendo el tamaño del efecto pequeño ( $d = -0.43$ ) y mediano ( $d = -0.54$ ), respectivamente. Sin embargo, no se encontraron diferencias de género significativas entre hombres y mujeres en la experimentación de emociones (subescalas “autoconciencia emocional” y “felicidad” del EQ-I). Los autores del estudio consideraron algunas limitaciones metodológicas, como la desigualdad en la representatividad entre hombres y mujeres, así como que la muestra utilizada podría no ser totalmente representativa.

#### **4.3. Estudios que emplean cuestionarios de IE rasgo (Modelo de Habilidad)**

Se identificaron siete estudios donde la IE rasgo fue medida a través de cuestionarios de basados en el Modelo de Habilidad (tabla 3). El primer estudio corresponde al realizado por Beath, Jones y Fitness (2015), ya descrito en el apartado anterior. Este también figura en la tabla 3 debido a que incluye dos medidas de IE basadas en el Modelo de Habilidad.

En el segundo estudio (Cabello, Fernández-Berrocal, Ruiz-Aranda & Extremera, 2006) se investigó la validez de diversas medidas de regulación emocional en la explicación de la varianza en satisfacción vital y autoestima. La IE fue medida con el TMMS y la flexibilidad cognitiva usando el ERQ. Se midieron otras variables como: el afrontamiento con la Escala de Afrontamiento Emocional (EAC; Stanton, Kirk, Cameron, & Danoff-Burg, 2000), la autoestima con la Escala de Autoestima de Rosenberg (Rosenberg, 1965), y la satisfacción vital con la Escala de Satisfacción Vital (SWLS; Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1993).

**Tabla 3**  
Estudios que usan cuestionarios IE rasgo (Modelo Habilidad)

Estudio	IE	Flexibilidad	Muestra	Resultados principales
Beath et al. (2015)	TEIQue* EIS WLEIS	ERQ	423 participantes (188 mujeres) (253 hombres)	- TEIQue, EIS y WLEIS mostraron correlaciones positivas elevadas con el ERQ - Los MES de los tres instrumentos mostraron un fuerte efecto negativo sobre el malestar psicológico
Cabello et al. (2006)	TMMS	ERQ	161 estudiantes universitarios de 19 a 27 años (127 mujeres) (34 hombres)	- "Claridad" (TMMS) y ERQ correlacionaron positivamente. El análisis factorial aportó una dimensión relevante que englobaba ambas medidas - Las escalas del TMMS fueron significativas en la predicción de autoestima y satisfacción vital
Gunduz (2013)	EIS	CFS	414 profesores en prácticas de 18-32 años (241 mujeres) (173 hombres)	- EIS y CFS mostraron correlaciones positivas elevadas, y mostraron una relación inversa con las puntuaciones en depresión y ansiedad - Los análisis de regresión lineal concluyeron que las puntuaciones en el EIS y el CFS predecían puntuaciones en ansiedad y depresión
Hemenover y Harbke (2017)	MAS NMR	RSQ	227 estudiantes universitarios de 17 a 21 años. (61 mujeres) (166 hombres)	- Tanto la IE como la extroversión se relacionaron positivamente (neuroticismo negativamente) con la predicción de eficacia de las estrategias. El uso disposicional de estas estrategias (flexibilidad cognitiva) se asocia con el pronóstico de eficacia y el bienestar psicológico
Khosla y Dokania (2010)	WLEIS	ERQ	200 estudiantes universitarios de 18 a 24 años (100 mujeres) (100 hombres)	- El grupo "felices" mostraron mayores puntuaciones en IE y un menor uso de la flexibilidad cognitiva, en comparación con el grupo "infelices" - Diferencias de género: las mujeres "felices" informaron de mayor IE y mayores puntuaciones en flexibilidad cognitiva, en comparación con los hombres "felices"
Shah y Thingujam (2008)	EIS	WOCQ	197 estudiantes de 18 a 25 años (117 mujeres) (80 hombres)	- Correlaciones positivas significativas entre flexibilidad cognitiva y las subescalas AES, AEO y ERS del EIS - No se encontraron diferencias de género en las puntuaciones del EIS ni en las de flexibilidad cognitiva
Tolegenova et al. (2014)	TMMS	Condición experimental de flexibilidad cognitiva	136 universitarios de 18 a 27 años (71 mujeres) (65 hombres)	- TMMS predijo mayor potencia en ondas gamma y theta, un patrón de respuesta que podría representar atención dirigida al procesamiento emocional - Las diferencias de género incluyeron elevadas theta en las mujeres en la condición de flexibilidad cognitiva, pero los efectos de género y TMMS parecen ser disociados

Abreviaciones: CFS, Cuestionario de Flexibilidad Cognitiva (Martin & Martin, 1995); EIS, Escala de Inteligencia Emocional de Schutte (Schutte et al., 1998); ERQ, Cuestionario de Regulación Emocional (Gross & John, 2003); MAS, Escala de Conciencia Emocional (Swinkels & Giuliano, 1995); MES (Modelo de ecuación estructural); NMR, Escala de Regulación de Emociones Negativas (Catanzaro & Mearns, 1990); RSQ, Cuestionario de Estrategias de Reparación (Parkinson & Totterdell (1999); TEIQue, Cuestionario de Inteligencia Emocional Rasgo (Petrides & Furnham, 2009); TMMS, Escala Rasgo de Metaconocimiento Emocional (Salovey et al., 1995); WLEIS, Escala de Inteligencia Emocional de Wong y Law (Wong & Law, 2002); WOCQ, Escala de Modos de Afrontamiento (Lazarus & Folkman, 1984).

\* TEIQue está basado en el Modelo Mixto.

Tanto la escala de "reparación emocional" del TMMS como el ERQ mostraron una correlación positiva moderada (0.26). El análisis factorial de componentes principales del TMMS, el ERQ y el EAC que aportó tres dimensiones relevantes, entre las cuales la "regulación emocional" contenía el ERQ y la escala "claridad" del TMMS. Estos datos indican que ambas escalas están relacionadas, y que la estrategia de reparación emocional podría ser una estrategia más amplia que englobaría la flexibilidad cognitiva.

Posteriormente llevaron a cabo varios análisis de regresión lineal, usando como variables criterio la autoestima (Rosenberg) y la satisfacción vital (SWLS). El 28% de la varianza en autoestima fue explicada por las puntuaciones en el EAC, y las escalas "atención" y "claridad" del TMMS, mientras que el 38.6% de la varianza de la satisfacción vital fue explicada por la autoestima, y las escalas de "claridad" y "reparación" del TMMS. La flexibilidad cognitiva no fue significativa como variable predictora en ambos modelos.

El tercer estudio (Gunduz, 2013) tenía el propósito de analizar la relación entre IE, flexibilidad cognitiva y síntomas psicológicos de ansiedad y depresión. La IE se midió con el EIS y la flexibilidad cognitiva usando el CFS, así como los síntomas psicológicos con el Inventario de Síntomas Breves (BSI; Derogatis, 1992). Las tres escalas del EIS mostraron correlaciones positivas con el CFS: “regulación de las emociones” (0.45), “evaluación de las emociones” (0.51) y “uso de las emociones” (0.14). Tanto las puntuaciones en el EIS como en el CFS mostraron una relación inversa con las puntuaciones en el BSI, por lo que a medida que aumentan las puntuaciones en IE y flexibilidad cognitiva, se reducen los síntomas psicológicos de ansiedad y depresión.

Los análisis de regresión lineal múltiple revelaron que tanto el EIS como la flexibilidad cognitiva explicaban un 30% de la varianza en ansiedad; la variable con mayor valor predictivo fue “evaluación de las emociones”, seguido de “uso de las emociones”, la flexibilidad cognitiva y “regulación de las emociones”. En el caso de la depresión, tanto el EIS como la flexibilidad cognitiva explicaron un 23% de dicha varianza; el orden predictivo de las variables fue igual que en el modelo de la ansiedad. El mayor predictor de ansiedad y depresión en ambos modelos fue la subescala “evaluación de las emociones” (EIS). El mayor poder predictivo de la IE podría deberse a que los síntomas de ansiedad y depresión estén más relacionados con situaciones emocionales, más que con procesos cognitivos.

En el cuarto estudio (Hemenover & Harbke, 2017) se examinaron las diferencias individuales en la predicción de eficacia de cinco estrategias de regulación afectiva (apoyo social, racionalización, confrontación, flexibilidad cognitiva y supresión emocional). Al principio del estudio (T1) se midieron la flexibilidad cognitiva (RSQ), la IE con el MAS (escalas de “monitorización” y “etiquetado”) y el NMR, y personalidad (NEO-PI; Costa & McCrae, 2000). Dos meses después (T2) se midió el pronóstico de efectividad de las estrategias del RSQ (puntuando la efectividad de cada estrategia), la efectividad del pronóstico de las estrategias (usando una tarea de inducción de enfado), bienestar psicológico con la Escala de Bienestar Psicológico (SPWB; Ryff, 1989), y satisfacción vital mediante un ítem.

Los resultados revelaron que la IE se relacionaba con el pronóstico de efectividad de las estrategias. Concretamente, el NMR correlacionó positivamente con la flexibilidad cognitiva y el resto de las estrategias salvo la supresión; mientras que las dos escalas del MAS no se relacionaron con la flexibilidad cognitiva, y sí con la racionalización y la confrontación. En cuanto al bienestar psicológico (SPWB), la flexibilidad cognitiva y el resto de las estrategias (salvo la supresión) mostraron correlaciones positivas similares (0.18-0.30). Según los resultados, se hipotetizó que en un nivel superior se encuentran las características individuales de personalidad e IE. Estos rasgos modularían la creencia de las personas sobre qué estrategias son más efectivas en la regulación del afecto negativo, creencia que inclina la estrategia a usar. La regulación efectiva del afecto negativo es lo que posibilita en última instancia la adaptación.

En el quinto estudio (Khosla & Dokania, 2010) se analizó la influencia de la felicidad en el afecto, la regulación emocional y la IE. Los participantes fueron divididos en dos grupos en función de sus puntuaciones en la Escala de Felicidad Subjetiva (SHS; Lyubomirsky & Lepper, 1999). Las personas con altas puntuaciones en la SHS se asignaron al grupo “felices” (50 mujeres y 50 hombres), y aquellos con bajas puntuaciones se incluyeron en el grupo “infelices” (50 mujeres y 50 hombres). La IE fue medida con el WLEIS y la flexibilidad cognitiva a través del ERQ, así como se midió el afecto mediante la Escala Revisada de Afecto Negativo y Positivo (PANAS-R; Watson, Clark & Tellegen, 1988).

Los resultados del ANOVA 2x2 (género x grupo) mostraron diferencias entre ambos grupos. El grupo “felices” mostraban mayor IE que el grupo “infelices” así como puntuaron más en la escala ROE del WLEIS, mientras que las puntuaciones entre ambos grupos no variaron significativamente para las tres escalas restantes del WLEIS (SAE, OAE y UOE). El grupo “felices” mostró un menor uso de la flexibilidad cognitiva (ERQ) en comparación con el grupo “infelices”. Esto puede deberse a que el uso de dicha estrategia en relación al estado de ánimo negativo pudo promover dicho estado. Los resultados del ANOVA también indicaron diferencias de género en IE y en flexibilidad cognitiva: las mujeres del grupo “felices” informaron de mayor IE que los hombres del grupo “felices”, así como también mostraban mayor capacidad para reevaluar sus emociones que los hombres del grupo “feliz”.

En el sexto estudio (Shah & Thingujam, 2008) se analizó el afrontamiento en relación con la IE. La flexibilidad cognitiva fue medida con el WOCQ y la IE a través del EIS. Se encontraron correlaciones positivas entre la flexibilidad cognitiva (WOCQ) y las escalas SAE (0.24), OAE (0.18) y ROE (0.30) del EIS, pero no en la escala UOE. Según estos resultados, el uso de las emociones en la resolución de problemas no parece estar relacionada con la flexibilidad cognitiva ni con los procesos de afrontamiento. No se encontraron diferencias de género entre hombres y mujeres ni en las puntuaciones del WLEIS ni tampoco en flexibilidad cognitiva.

Por último, en el séptimo estudio (Tulegenova, Kustubayeva & Matthews, 2014) se examinó si las relaciones entre IE y el bienestar podría reflejar diferencias individuales en las estrategias empleadas

para la regulación de emociones negativas. Los participantes fueron asignados aleatoriamente a tres grupos experimentales: un grupo control (solo se les pedía ver el vídeo), un grupo de flexibilidad cognitiva (se les pidió ver el vídeo con una actitud neutral para evitar un exceso de emociones negativas), y un grupo de supresión emocional (se les pedía ver el vídeo evitando mostrar las emociones externamente); por tanto, la flexibilidad cognitiva era uno de los niveles de la variable independiente del estudio (estrategia de regulación emocional). La IE fue medida mediante el TMMS, así como se registró la actividad electroencefalográfica (EEG) de los participantes en condiciones basales y durante la condición experimental. Para la inducción de la emoción de miedo en las condiciones experimentales se eligió un fragmento de una película, para lo cual se siguieron las recomendaciones de Gross y Levenson (1995), y realizando un estudio piloto previo.

Se encontraron correlaciones positivas entre las escalas “atención” y “reparación” del TMMS y las ondas theta y gamma (EEG). En toda la muestra, ambas escalas del TMMS tendían a asociarse con una mayor actividad gamma bilateral, así como la escala “reparación” también correlacionó positivamente con la actividad theta. En comparación con el resto de condiciones, las escalas del TMMS mostraron mayores correlaciones en la condición de flexibilidad cognitiva. Los análisis de regresión lineal múltiple permitieron confirmar que las asociaciones entre el TMMS y las ondas theta y gamma eran atribuibles a la condición experimental, y la escala “reparación” fue predictor de theta ( $R^2 = 0.14$ ) y gamma ( $R^2 = 0.10$ ) en ambos modelos. La actividad de estas ondas representa interacciones entre pensamiento y emoción, y podrían reflejar una inversión de esfuerzo mental en personas más inteligentes emocionalmente. Así, las ondas gamma y theta podrían ser sensibles a la IE rasgo debido a que su actividad está asociada a procesos cognitivos y emocionales, y su sincronización podría apoyar la modulación emocional del pensamiento.

Se encontraron diferencias de género que indicaban que la actividad bilateral de theta era mayor para las mujeres, y en personas con altas puntuaciones en la escala “reparación” del TMMS. Los resultados del ANCOVA mostraron una interacción significativa entre el género y la estrategia de regulación, así como un efecto significativo en la escala “reparación”. Por tanto, ser mujer y tener una mayor puntuación en “reparación” se asociaron a una mayor actividad theta durante la condición de flexibilidad cognitiva, pero los resultados del ANCOVA sugieren que estos efectos son independientes. Las elevaciones de theta durante el visionado de la película en las mujeres podrían reflejar que estas son más sensibles al contenido emocional de la misma.

## 5. Conclusiones

El objetivo principal de este trabajo ha sido comprobar mediante la técnica de la revisión sistemática si la IE y la flexibilidad cognitiva están relacionadas entre sí. Los resultados de la presente revisión apoyan la hipótesis planteada inicialmente de que la IE y la flexibilidad cognitiva están asociadas. Ambas variables no solo suelen presentar correlaciones positivas a lo largo de los diversos estudios revisados, sino que lo hacen a pesar de la gran diversidad de instrumentos de medida disponibles, así como a través de diseños y muestras diferentes tanto a nivel cuantitativo como cualitativo. Este hallazgo proporciona evidencia a estudios anteriores que ya proponían en sus hipótesis y planteamientos los puntos comunes entre la IE y la RE (Cabello et al., 2006; Sarrionandia, Mikolajczak & Gross, 2015).

En algunos de los estudios revisados se pusieron a prueba medidas de IE y de flexibilidad cognitiva en la predicción de variables criterio como la resiliencia, la depresión, la ansiedad, o incluso patrones EEG. Los resultados de las regresiones lineales sugieren que tanto la IE como la flexibilidad tienen un papel predictor en la explicación de la varianza de variables criterio relacionadas con la salud física y psicológica (Cabello et al., 2006; Gunduz, 2013; Mestre et al., 2017). Aunque el número de estudios que llevaron a cabo esta aproximación estadística fue bajo, la evidencia preliminar de estos resultados es positiva.

Otro aspecto importante que debe tenerse en cuenta son las diferencias de género en IE y flexibilidad cognitiva. Por lo que se sabe, el estudio de ambas variables por separado suele reflejar el hecho de que las mujeres suelen obtener puntuaciones mayores que los hombres tanto en IE (Extremera, Fernández-Berrocal & Salovey, 2006; Mestre, Guil, Lopes, Salovey & Gil-Olarte, 2006), como en flexibilidad cognitiva (McRae, Ochsner, Mauss, Gabrieli & Gross, 2008), entre otros hallazgos (Cabello, Fernández-Pinto, Extremera y Fernández-Berrocal, 2016). Los resultados de esta revisión sugieren que es importante considerar las diferencias debidas al género en el estudio de la IE y la flexibilidad cognitiva. Esto se debe a que en algunos de los estudios sí que se encuentran los efectos del género en la dirección que suele indicar la literatura científica, mientras que también se han encontrado que estos efectos no siempre suelen ir en dicha dirección (Khosla & Dokania, 2010; Roothman, Kirsten & Wissing, 2003; Shah & Thingujam, 2008). Este hecho debe motivar que las investigaciones que aborden estas

cuestiones, sigan haciéndolo atendiendo a las posibles diferencias que puedan presentar tanto mujeres como hombres. Es importante además porque todavía es incierto en qué medida dichas diferencias pueden interaccionar cuando la IE y la flexibilidad cognitiva son consideradas en común.

En conjunto, los hallazgos de esta revisión sistemática pueden ser considerados como una evidencia preliminar del potencial que tiene el estudio de las relaciones entre la IE y la flexibilidad cognitiva. Debido a la dificultad de realizar un metaanálisis de los datos recogidos por la gran heterogeneidad de medidas y constructos, estos resultados deben tenerse en cuenta desde una perspectiva cualitativa más que cuantitativa. La heterogeneidad de medidas de IE y flexibilidad cognitiva, la diversidad de los diseños cuasiexperimentales, o las diferencias entre las distintas muestras entre otros aspectos, justifican que la limitación principal de esta revisión es que el grado de generalizabilidad de los resultados y de los datos sea muy baja (Higgins & Green, 2011).

Llegados a este punto es necesario plantear qué aporta esta revisión sistemática más allá de los resultados aquí expuestos, así como qué utilidad práctica y/o teórica podría tener este trabajo. En primer lugar, esta revisión sistemática podría considerarse como el punto de partida de futuros estudios que quieran explorar la posible relación entre la IE y la flexibilidad cognitiva. Los datos aquí expuestos son de utilidad para plantear futuras hipótesis de trabajo, ya que permiten comprobar cuál es el estado actual de la cuestión sobre IE y flexibilidad cognitiva. El punto fuerte de las revisiones sistemáticas es que éstas suponen un buen resumen de los estudios que se han llevado a cabo hasta la fecha. En segundo lugar, teniendo en cuenta las limitaciones de esta revisión, sí es posible tener en cuenta las implicaciones de los hallazgos clínicos referentes a la IE y la flexibilidad cognitiva. Tiene sentido por tanto fomentar el desarrollo de la IE en las personas en la medida en que podría ser un factor protector ante el malestar psicológico. La flexibilidad cognitiva puede constituir la estrategia de regulación emocional más relevante a nivel clínico en la regulación del afecto negativo y ser, por tanto, una herramienta más desde la perspectiva de la IE.

Por último, es esencial hablar de la implicación de este trabajo en relación a la profesión del Psicólogo General Sanitario. Una de las competencias más importantes dentro de esta profesión es la de fomentar la salud de las personas y llevar a cabo tareas de prevención del malestar psicológico. Los hallazgos de esta revisión se ajustan a estas competencias del Psicólogo General Sanitario en la medida en la que estos datos pueden ser tenidos en cuenta en el diseño de programas de prevención. Tanto la IE como la flexibilidad cognitiva cuentan con evidencia empírica que avala su uso y que estipula los criterios a tener en cuenta cuando se diseñan programas de prevención. Debido a que la conclusión más sólida de esta revisión es que tanto la IE como la flexibilidad cognitiva parecen estar relacionadas entre sí, es plausible considerar de forma conjunta ambas variables en el futuro diseño y puesta a prueba de programas de prevención.

## 6. Referencias

- Agnoli, S., Pittarello, A., Hysenbelli, D., & Rubaltelli, E. (2015). "Give, but Give until It Hurts": The Modulatory Role of Trait Emotional Intelligence on the Motivation to Help. *PloS one*, 10(6), e0130704.
- Armbruster, D. J., Ueltzhöffer, K., Basten, U. & Fiebach, C. J. (2012). Prefrontal cortical mechanisms underlying individual differences in cognitive flexibility and stability. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 24(12), 2385-2399.
- Austin, E. J., Saklofske, D. H., Huang, S. H. S. & McKenney, D. (2004). Measurement of trait emotional intelligence: testing and cross-validating a modified version of Schutte et al.'s (1998) measure. *Personality and Individual Differences*, 36, 555-562.
- Batool, S. S. & Khalid, R. (2009). Low emotional intelligence: a risk factor for depression, *Journal of Pakistan Psychiatric Society*, 6(2): 65-72.
- Barbey, A. K., Colom, R. & Grafman, J. (2013). Architecture of cognitive flexibility revealed by lesion mapping. *NeuroImage*, 82, 547-554.
- Bar-On, R. (1997a). *Emotional Quotient Inventory (EQ-i): A measure of emotional intelligence*. Toronto: Multi-Health Systems.
- Bar-On, R. (1997b). *Bar-On Emotional Quotient Inventory technical manual*. Toronto: Multi-Health Systems Inc.
- Boyatzis, R. E., Goleman, D. & Rhee, K. S. (2000). Clustering competence in emotional intelligence: Insights from the emotional intelligence competence inventory. En R. Bar-On & J. D. A. Parker (Eds), *The handbook of emotional intelligence* (343-362). San Francisco: Jossey-Bass.
- Beath, A. P., Jones, M. P. & Fitness, J. (2015). Predicting distress via emotion regulation and coping: Measurement variance in trait EI scales. *Personality and Individual Differences*, 84, 45-51.

- Brackett, M. & Mayer, J. D. (2001). "Comparing measures of emotional intelligence". In *Paper presented at the Third Positive Psychology Summit* (Washington, DC).
- Bhullar, N., Schutte, N. S. & Malouff, J. M. (2012). Trait emotional intelligence as a moderator of the relationship between psychological distress and satisfaction with life. *Individual Differences Research, 10*(1):19-26.
- Cabello, R., Fernández-Berrocal, P., Ruiz-Aranda, D. & Extremera, N. (2006). Una aproximación a la integración de diferentes medidas de regulación emocional. *Ansiedad y Estrés, 12*(2-3), 155-166.
- Cabello, R., Sorrel, M. A., Fernández-Pinto, I., Extremera, N & Fernández-Berrocal, P. (2016). Age and Gender Differences in Ability Emotional Intelligence in Adults: A Cross-Sectional Study. *Developmental Psychology, 52*, 1486-1492.
- Campbell-Sills, L. & Barlow, D. H. (2007). Incorporating emotion regulation into conceptualizations and treatments of anxiety and mood disorders. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (542-559). New York: Guilford.
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine, 4*, 92-100.
- Catanzaro, S. J. & Mearns, J. (1990). Measuring generalized expectancies for negative mood regulation: Initial scale development and implications. *Journal of Personality Assessment, 54*, 546-563.
- Cattell, R. B. & Cattell, M. D. (1986). HSPQ: Cuestionario de Personalidad para Adolescentes: 12-18 Años : Manual. Madrid: TEA Ediciones.
- Clark, D. A. & Beck, A. T. (2010). Cognitive theory and therapy of anxiety and depression: convergence with neurobiological findings. *Trends in Cognitive Sciences, 14*(9), 418-424.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd ed.). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Costa, P. T. & McCrae, R. R. (2000). Overview: innovations in assessment using the revised NEO personality inventory. *Assessment 7*, 325-327.
- Daus, C. S. & Ashkanasy, N. M. (2005). The case for the ability-based model of emotional intelligence in organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior, 26*(4), 453-466.
- Derogatis, L. R. (1992). *The Brief Symptom Inventory (BSI). Administration, scoring, and procedures manual-II*. Baltimore: Johns Hopkins University School of Medicine. Clinical Psychometrics Research Unit.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life Scale. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*, 71-75.
- Domínguez-Sánchez, F. J., Lasa-Aristu, A., Amor, P. J. & Holgado-Tello, F. P. (2013). Psychometric properties of the Spanish version of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *Assessment 20*, 253-261.
- Enríquez, H., Ramos, N. & Esparza, O. (2017). Impact of the Mindful Emotional Intelligence Program on Emotional Regulation in College Students. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy, 17*(1), 39-48.
- Extremera, N., Fernández-Berrocal, P. & 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.
- Feder, A., Haglund, M., Wu, G., Southwick, S. M. & Charney, D. S. (2013). The neurobiology of resilience. En D. Charney. *Neurobiology of mental illness* (1144-1170). Oxford: Oxford university press.
- Fernández-Berrocal, P. & Ramos, N. (2002). *Corazones Inteligentes*. Barcelona: Kairos.
- Fernández-Berrocal, P. & Extremera, N. (2016). Ability emotional intelligence, depression, and well-being. *Emotion Review, 8*, 311-315.
- Garnefski, N., Kraaij, V. & Spinhoven, Ph. (2002). *Manual for the use of Cognitive Emotion Regulation Questionnaire*. Leiderdorp, Netherlands: DATEC.
- Gentet, J. J. & Siemer, M. (2011). Flexible control in processing affective and non-affective material predicts individual differences in trait resilience. *Cognition and Emotion, 25*(2), 380-388.
- Gignac, G. E., Palmer, R. B., Manocha, R. & Stough, C. (2005). Examination of the factor structure of the Schutte Self-Report Emotional Intelligence Scale (SSREI Scale) via confirmatory analysis. *Personality and Individual Differences, 6*, 1029-1042.
- Goldberg, L. R., Johnson, J. A., Eber, H. W., Hogan, R., Ashton, M. C., Cloninger, C. R. & Gough, H. (2006). The International Personality Item Pool and the future of public domain personality measures. *Journal of Research in Personality, 40*, 84-96.

- Gross, J. J. & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362.
- Gross, J. J. & Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: physiology, self-report and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 970–986.
- Gross, J. J. & Levenson, R. W. (1995). Emotion elicitation using films. *Cognition and Emotion*, 9, 87–108.
- Gross, J. J. & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2, 151-164.
- Gross, J. J. & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. En J. Gross. *Handbook of emotion regulation* (3-24). New York: Guilford Press.
- Gunduz, B. (2013). Emotional Intelligence, Cognitive Flexibility and Psychological Symptoms in Pre-Service Teachers. *Educational Research and Reviews*, 8(13), 1048–1056.
- Higgins J. P. T. & Green, S. (2011). *Cochrane Handbook for Systematic Reviews of Interventions* (Version 5.1.0). Recuperado de [www.cochrane-handbook.org](http://www.cochrane-handbook.org).
- van Heck, G. L. & den Ouden, B. L. (2008). Emotional intelligence: Relationships to stress, health, and well-being. In A. Vingerhoets (Ed.), *Emotion regulation: Conceptual and clinical issues* (97–121).
- Hemenover, S. H. & Harkke, C. R. (2017). Individual differences in forecast effectiveness of 5 negative affect repair strategies. *Personality & Individual Differences*, 114, 175–180.
- Hemphill, J. F. (2003). Interpreting the magnitudes of correlation coefficients. *American Psychologist*, 58, 78–79.
- Hogeveen, J., Salvi, C. & Grafman, J. (2016). 'Emotional Intelligence': Lessons from Lesions. *Trends in Neurosciences*, 39(10), 694-705.
- Jacobs, M., Snow, J., Geraci, M., Vythilingam, M., Blair, R. J., Charney, D. S., Pine, D. S. & Blair, K. S. (2008). Association between level of emotional intelligence and severity of anxiety in generalized social phobia. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(8), 1487-1495.
- Johnson, J., Gooding, P. A., Wood, A. M., Taylor, P. J. & Tarrier, N. (2011). Trait reappraisal amplifies subjective defeat, sadness, and negative affect in response to Failure versus success in nonclinical and psychosis populations. *Journal of Abnormal Psychology*, 120, 922-934.
- Johnson, J., Panagioti, M., Bass, J., Ramsey, L. & Harrison, R. (2017). Resilience to emotional distress in response to failure, error or mistakes: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 52, 19–42.
- Khosla, M. & Dokania, V. (2010). Does happiness promote emotional intelligence? *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 36(1), 45–54.
- Lazarus, R. S. & Alfert, E. (1964). Short-circuiting of threat by experimentally altering cognitive appraisal. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 69, 195–205.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lizeretti, N. P. & Extremera, N. (2011) Emotional intelligence and clinical symptoms in outpatients with generalized anxiety disorder (GAD), *The Psychiatric Quarterly*, 82(3), 253-260.
- Lloyd, S. J., Malek-Ahmadi, M., Barclay, K., Fernandez, M. R. & Chartrand, M. S. (2012). Emotional intelligence (EI) as a predictor of depression status in older adults. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 55(3):570-573.
- Lovibond, P. F. & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33, 335–343.
- Lyubomirsky, S. & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137-155.
- Martins, A., Ramalho, N. & Morin, E. (2010). A comprehensive meta-analysis of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences*, 49, 554–564.
- Martin, M. M. & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76(2):623-626.
- Mayer, J. D., Roberts, R. D. & Barsade, S. G. (2008). Human abilities: Emotional intelligence. *Annual Review of Psychology*, 59, 507-536.
- Mayer, J. D. & 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. & Caruso, D. R. (2000). Models of emotional intelligence. In R. J. Sternberg (Ed.), *Handbook of intelligence* (392–420). Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Mayer, J. D., Salovey, P. & Caruso, D. (2002). *Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT) User's Manual*. Toronto: MHS.

- Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R. & Sitarenios, G. (2003). Measuring emotional intelligence with the MSCEIT V2.0. *Emotion*, 3, 97–105.
- McRae, K., Ciesielski, B. & Gross, J. J. (2012). Unpacking cognitive reappraisal: goals, tactics, and outcomes. *Emotion*, 12(2), 250–255.
- McRae, K., Jacobs, S. E., Ray, R. D., John, O. P. & Gross, J. J. (2012). Individual differences in reappraisal ability: links to reappraisal frequency, well-being, and cognitive control. *Journal of Research in Personality*, 46(1), 2–7.
- McRae, K., Ochsner, K. N., Mauss, I. B., Gabrieli, J. D. E., & Gross, J. J. (2008). Gender differences in emotion regulation: An fMRI study of cognitive reappraisal. *Group Processes & Intergroup Relations*, 11(2), 143–162.
- Mestre, J. M., Guil, R., Lopes, P. N., Salovey, P. & Gil-Olarte, P. (2006). Emotional intelligence and social and academic adaptation to school. *Psicothema* 18, 112–117.
- Mestre, J. M., Núñez-Lozano, J. M., Gómez-Moliner, R., Zayas, A. & Guil, R. (2017). Emotion Regulation Ability and Resilience in a Sample of Adolescents from a Suburban Area. *Frontiers in Psychology*, 8, 1980.
- Mikolajczak, M., Luminet, O., Leroy, C. & Roy, E. (2007). Psychometric properties of the trait emotional intelligence questionnaire: factor structure, reliability, construct, and incremental validity in a French-speaking population. *Journal of Personality Assessment*, 88(3), 338–353.
- Mikolajczak, M., Menil, C. & Luminet, O. (2007). Explaining the protective effect of trait emotional intelligence regarding occupational stress: Exploration of emotional labour processes. *Journal of Research in Personality*, 41(5), 1107–1117.
- Moore, S. A., Zoellner, L. A. & Mollenholt, N. (2008). Are expressive suppression and cognitive reappraisal associated with stress-related symptoms? *Behaviour Research and Therapy*, 46, 993–1000.
- Morris, M. C., Evans, L. D., Rao, U. & Garber, J. (2015). Executive function moderates the relation between coping and depressive symptoms. *Anxiety, Stress, and Coping*, 28(1), 31–49.
- Nes, L. S. & Segerstrom, S. C. (2006). Dispositional optimism and coping: a meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 10(3), 235–251.
- Nezlek, J. B. & Kuppens, P. (2008). Regulating positive and negative emotions in daily life. *Journal of Personality*, 76(3), 561–580.
- O'Connor, R. M. & Little, I. S. (2003). Revisiting the predictive validity of emotional intelligence: self-report versus ability-based measures. *Personality and Individual Differences*, 35, 1893–1902.
- Palmer, B., Donaldson, C. & Stough, C. (2002). Emotional intelligence and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 33, 1091–1100.
- Parkinson, B. & Totterdell, P. (1999). Classifying affect-regulation strategies. *Cognition and Emotion*, 13, 277–303.
- Peña-Sarrionandia, A., Mikolajczak, M. & Gross, J. J. (2015). Integrating emotion regulation and emotional intelligence traditions: a meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 6, 160.
- Pérez-González, J. C., Petrides, K. V. & Furnham, A. (2007). La medida de la inteligencia emocional rasgo. En Mestre, J. M. & Fernández-Berrocal, P., *Manual de inteligencia emocional*, pp. 81–97. Madrid: Pirámide.
- Petrides, K. V. (2009). *Technical manual for the Trait Emotional Intelligence Questionnaires (TEIQue)*. London: London Psychometric Laboratory.
- Petrides, K. V. & Furnham, A. (2000a). On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 29, 313–320.
- Petrides, K. V. & Furnham, A. (2000b). Gender differences in measured and self-estimated trait emotional intelligence. *Sex roles*, 42, 449–461.
- Petrides, K. V. & Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15, 425–448.
- Petrides, K. V. & Furnham, A. (2003). Trait emotional intelligence: behavioural validation in two studies of emotion recognition and reactivity to mood induction. *European Journal of Personality*, 17(1), 39–57.
- Petrides, K. V., Niven, L. & Mouskounti, T. (2006). The trait emotional intelligence of ballet dancers and musicians. *Psicothema* 18, 101–107.
- Roothman, B., Kirsten, D. K. & Wissing, M. P. (2003). Gender differences in aspects of psychological well-being. *South African Journal of Psychology*, 33(4), 212–218.
- Rosenberg, M., (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rude, S. S. & McCarthy, C. T. (2003). Emotional functioning in depressed and depression-vulnerable college students. *Cognition and Emotion*, 17(5):799–806.

- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081.
- Saavedra, E. & Castro, A. (2009). *Escala de Resiliencia Escolar*. Santiago.
- Saklofske, D. H., Austin, E. J. & Minski, P. S. (2003). Factor structure and validity of a trait emotional intelligence measure. *Personality and Individual Differences*, 34, 707–721.
- Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185–211.
- 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. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, and health* (pp. 125–154). Washington, DC: APA.
- Salovey, P., Stroud, L. R., Woolery, A. & Epel, E. S. (2002). Perceived emotional intelligence, stress reactivity, and symptom reports: Further explorations using the trait meta-mood scale. *Psychology and Health*, 17(5), 611–627.
- Samoilov, A. & Goldfried, M. R. (2000). Role of emotion in cognitive-behavior therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 7, 373–385.
- Sánchez-Álvarez, N., Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2016). The relation between emotional intelligence and subjective well-being: A meta-analytic investigation. *The Journal of Positive Psychology*, 11, 276–285.
- Scheier, M. F., Weintraub, J. K. & Carver, C. S. (1986). Coping with stress: divergent strategies of optimists and pessimists. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1257–1264.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J. & Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25, 167–177.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., Bhullar, N. & Rooke, S. E. (2007). A meta-analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences*, 42(6), 921–933.
- Scott, W. A. (1962). Cognitive complexity and cognitive flexibility. *Sociometry*, 25(4), 405–414.
- Shah, M. & Thingujam, N. S. (2008). Perceived emotional intelligence and ways of coping among students. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 34(1), 83–91.
- Stanton, A. L., Kirk, S. B., Cameron, C. L. & Danoff-Burg, S. (2000). Coping through emotional approach. Scale construction and validation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1078–1092.
- Stanton, A. L., Kirk, S. B., Cameron, C. L. & Danoff-Burg, S. (2000). Coping through emotional approach. Scale construction and validation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1078–1092.
- Stanton, A. L., Parsa, A. & Austenfeld, J. L. (2002). The adaptative potencial of coping through emotional approach. En C. R. Snyder y S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive Psychology* (pp.148–158). New York: Oxford University Press.
- Swinkels, A. & Giuliano, T. A. (1995). The measurement and conceptualization of mood awareness: Monitoring and labeling one's mood states. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 934–949.
- Tolegenova, A. A., Kustubayeva, A. M. & Matthews, G. (2014). Trait Meta-Mood, gender and EEG response during emotion-regulation. *Personality & Individual Differences*, 65, 75–80.
- Warwick, J. & Nettelbeck, T. (2004). Emotional intelligence is...? *Personality and Individual Differences*, 37, 1091–1100.
- Watson, D., Clark, L. A. & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063–1070.
- Wechsler, D. (1997). *Wechsler Adult Intelligence Test Administration and Scoring Manual*. The Psychology Corporation, San Antonio, Texas.
- Williams, F. M., Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., Ramos, N. & Joiner, T. E. (2004). Mood regulation skill and the symptoms of endogenous and hopelessness depression in Spanish high school students. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(4):233–240.
- Wong, C. S. & Law, K. S. (2002). The effects of leader and follower emotional intelligence on performance and attitude: An exploratory study. *Leadership Quarterly*, 13, 243–274.
- Wu, G., Feder, A., Cohen, H., Kim, J. J., Calderon, S., Charney, D. S. & Mathé, A. A. (2013). Understanding resilience. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 7(10), 1–15.
- Yuste, C. (1997). IGF. *Inteligencia General Factorial*. Madrid: TEA Ediciones.
- Zeidner, M., Matthews, G. & Roberts, R. D. (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, 1–30.