

Estudio de la relación entre la inteligencia emocional y la gratitud

Carmen María Salvador

Carmen María Salvador Ferrer es Profesora Titular en el Área de Psicología Social, Departamento de Ciencias Humanas y Sociales de la Universidad de Almería.

Introducción

Tal como señala Seligman (2002) el tema central de estudio de la psicología positiva

son las emociones positivas, puesto que como consecuencia de éstas se obtiene una mayor satisfacción vital (Seligman, 2002). Recientemente, la psicología positiva ha depositado interés en el estudio de la gratitud (Bernabé, García y Gallego, 2014; Seligman y Csikszentmihalyi, 2000; Emmons y McCullough, 2004). Quizás, la principal razón es porque, tal como señalan Lyubomirsky, Dickerhoof, Boehm y Sheldon (2008), las personas que se muestran más agradecidas suelen ser personas que tienen mayor felicidad y bienestar (Rey, 2009; Emmons y McCullough, 2003; Sheldon y Lyubomirsky, 2006). Luego, según indican algunos trabajos de investigación, parece que la gratitud provoca numerosos beneficios para el sistema inmune (Myers, 1993). En este sentido, algunos autores consideran que el estudio de la gratitud es tanto de relevancia cultural (Emmons y Hill, 2001) como de interés para la comunidad científica (Emmons, 2007).

Algunos autores (Wood, Maltby, Stewart, Lindley y Josephs, 2008) consideran que la gratitud es una emoción que ocurre al recibir un beneficio percibido como costoso, valioso y/o entregado de forma altruista (Emmons, 2004). En esta línea, otros autores (McCullough, Kilpatrick, Emmons y Larson, 2001) la definen como la apreciación que emite una persona después de recibir la ayuda de otra persona. En ambos casos, se puede entender que la gratitud es un estado emocional positivo que experimenta una persona cuando recibe, desinteresadamente, algo (objetivo, ayuda, etc.).

Del mismo modo, la psicología positiva ha centrado su interés en el análisis de la inteligencia emocional (Fernández-Berrocal y Extremera, 2006). Tal como apuntan algunos autores, la inteligencia emocional es una estrategia clave en el desarrollo social e individual (Schutte, Malouff, Bobik, Coston, Greeson, Jedlicka, y Wendorf, 2001; Salovey, Stroud, Woolery, y Epel, 2002).

En este sentido, otros autores (Meyer y Salovey, 1997; Fernández-Berrocal y Extremera, 2009) entienden que la inteligencia emocional es una habilidad para razonar sobre las emociones y la capacidad potencial de las emociones para mejorar y guiar el pensamiento (Fernández-Berrocal y Extremera, 2009). Según señalan Meyer y Salovey (1997), las habilidades básicas de la inteligencia emocional son la percepción, comprensión y regulación emocional. Así, pues, tal como recogen Fernández-Berrocal y Extremera (2009), la percepción es una destreza que permite identificar y reconocer tanto nuestros sentimientos como los sentimientos de los demás. La comprensión implica comprender las causas determinantes de nuestras emociones y, también, las posibles consecuencias que éstas generen. Por otro lado, la regulación emocional es una habilidad compleja del manejo o regulación tanto de nuestras emociones como las de los demás.

En línea con lo expuesto, Fernández-Berrocal y Extremera (2009) señalan que “el uso inteligente de las emociones es imprescindible para nuestra felicidad” (p. 88). Por consiguiente, podríamos decir que las personas que dominan sus emociones son más felices. Según señalan Fernández-Berrocal y Extremera (2006) el interés se centra en estudiar la relación entre la inteligencia emocional y diferentes términos (felicidad, bienestar personal y social, etc.). No obstante, hay que destacar al respecto que son escasos los trabajos que analizan la relación entre la inteligencia emocional y la gratitud, siendo éste el objetivo del presente estudio. En concreto, el presente trabajo se centra en *estudiar si existe relación entre la inteligencia emocional y la gratitud en una muestra de estudiantes universitarios*.

Método

Participantes

En este estudio participaron 300 estudiantes universitarios, cuyas edades se encuentran comprendidas entre los 17 y los 56 años (siendo la edad media de 21 años). Un 75 % de los participantes eran mujeres y el 25% restante hombres. En lo que respecta a la nacionalidad, la mayoría (95%) son españoles, seguidos de participantes argentinos (2%), rumano (1%) y marroquí (1%).

Instrumento

Para el desarrollo de este trabajo se han aplicado dos escalas que explicaremos detalladamente a continuación.

Escala de gratitud (CG-6), versión original de McCullough, Emmons, Tsang (2001), traducido por Meléndez (2011). Esta escala se compone por un total de 6 ítems (por ejemplo, “tengo tanto en la vida por lo que estar agradecido/a”), con formato de respuesta tipo Likert, siendo 1 “Totalmente en desacuerdo” y 7 “Totalmente de acuerdo”. Esta escala incluye preguntas que hacen referencia a la frecuencia y a la intensidad de gratitud experimentada por la gente (Ray, 2009). El análisis de consistencia interna de la escala, obtenido con la prueba alfa de Cronbach, desprende una puntuación de .859.

Escala de inteligencia emocional (TMMS-24), versión original de Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai (1995). Esta escala está compuesta por un total de 24 preguntas (por ejemplo, “presto mucha atención a los sentimientos”), con un formato de respuesta tipo Likert de 5 alternativas (1=nada de acuerdo y 5=totalmente de acuerdo). Esta escala se compone de tres dimensiones: *percepción* o atención (ser capaz de sentir y expresar los sentimientos de forma adecuada), integrada por ocho preguntas, por ejemplo, “normalmente me preocupo mucho por lo que siento”; *comprensión* o claridad (comprender bien los sentimientos), incluye un total de 8 preguntas, por ejemplo, “tengo claros mis sentimientos”; y *regulación* o reparación (ser capaz de regular las emociones), formada por 8 cuestiones, por ejemplo, “me preocupo por tener un buen estado de ánimo”. En lo que respecta al análisis particular de las dimensiones de la escala, convendría señalar que la consistencia interna de cada dimensión desprendió una magnitud de confianza buena (Nunnally, 1987). En concreto, en la percepción se obtuvo un valor alfa de .872, en la comprensión el valor alfa fue de .779 y, por último, la consistencia interna de reparación fue de .846. En síntesis, en el análisis de fiabilidad general de la escala (es decir, la prueba alfa de Cronbach realizada con todas las dimensiones) se obtiene que un 80.2% de la varianza se debe a la semejanza mostrada por las dimensiones.

Procedimiento

Los cuestionarios fueron cumplimentados por estudiantes pertenecientes a diferentes grados en horario lectivo. En dicha aplicación se garantizó la confidencialidad y el anonimato, así como la voluntariedad de su participación en el estudio. Un investigador estuvo presente durante toda la implantación, para atender las posibles dudas que pudieran existir al respecto.

Análisis de datos

Una vez finalizada la fase anterior, todos los datos recogidos fueron introducidos en ficheros informáticos y codificados, para proceder, pos-

teriormente, a realizar los análisis estadísticos necesarios a través del programa SPSS (en su versión 17.0 para Windows).

Resultados

Para abordar nuestro objetivo se efectuaron varios análisis. Así, en primer lugar, se realizó la prueba de Kolmogorov-Smirnov. En segundo lugar, se mostrarán los datos correspondientes a los análisis descriptivos. En tercer lugar, se expondrán los resultados de covarianza. En cuarto lugar, se reflejarán los datos correspondientes al análisis de correlación de Pearson. Y, en quinto lugar, se presentarán los hallazgos pertenecientes al análisis de regresión lineal método enter.

Prueba de Kolmogorov-Smirnov

Para conocer la distribución de los ítems, se realizó la prueba de Kolmogorov-Smirnov. Tal como reflejan los datos, los ítems de ambas escalas siguen una distribución normal. En concreto, en la escala de inteligencia emocional la prueba de Kolmogorov-Smirnov es de .720 y la significatividad bilateral es de .677. En otro extremo, en la escala de gratitud la puntuación Z de Kolmogorov-Smirnov es de 1.15, con una significatividad de .138. En síntesis, los datos de ambas escalas siguen una distribución normal.

Análisis descriptivos

En el análisis descriptivo observamos (ver Tabla 1) que las dos escalas (puntuación media de 3.30 en la escala de inteligencia emocional y puntuación media 5.60 en la escala de gratitud) y sus correspondientes dimensiones desprenden puntuaciones medias por encima del punto de corte (2.5 en la escala de inteligencia emocional y 3.5 en la escala de gratitud) y unas correctas medidas de dispersión (desviación típica de .570 en la escala de inteligencia emocional y desviación típica de 1.02 en la escala de gratitud).

En concreto, en la escala de inteligencia emocional apreciamos que el valor más elevado se obtiene en la dimensión regulación (media=3.38, desviación típica de .806), seguido de percepción y comprensión (media=3.36 y desviación típica de .777; media= 3.17 y desviación típica de .975, respectivamente).

Por otro lado, tal como se refleja en la Tabla 1, los resultados correspondientes a la asimetría demuestran que la escala de inteligencia emocional presenta una asimetría positiva, mientras que la escala de gratitud refleja una asimetría negativa. En lo que respecta a la curtosis, los hallazgos indican que la escala de inteligencia emocional es mesotónica y la escala de gratitud es leptotónica. Por consiguiente, los hallazgos de asimetría y curtosis denotan que sendas escalas parecen seguir una distribución normal.

Tabla 1

Análisis descriptivos de las dos escalas (inteligencia emocional y gratitud) y las dimensiones de la escala de inteligencia emocional (percepción, comprensión y regulación)

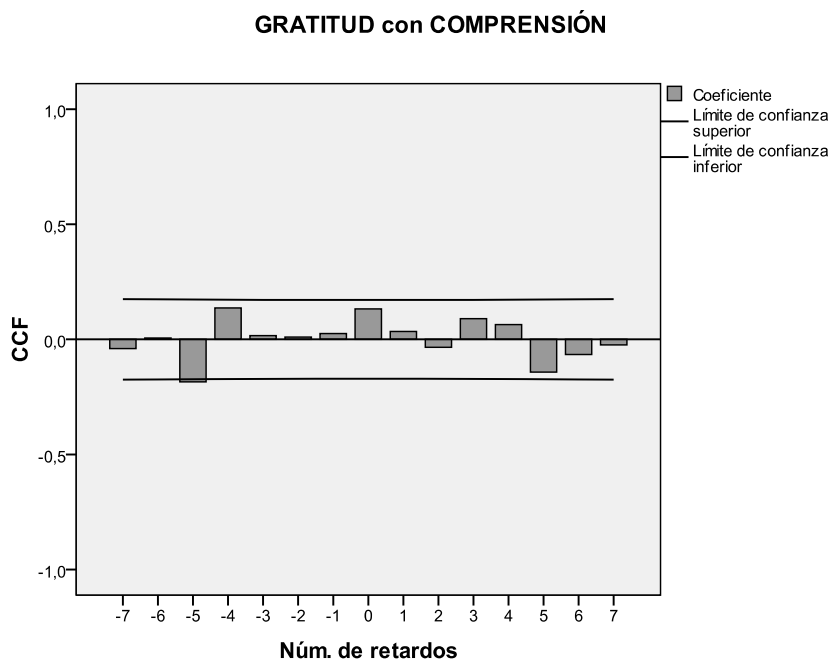
	inteligencia			gratitud	
	percepción	comprensión	regulación	emocional	
Media	3.3619	3.1783	3.3849	3.3086	5.6043
Moda	3.63	3.13	3.13 ^a	3.17	5.50
Desv. típ.	.77796	.97543	.80617	.57090	1.02227
Varianza	.605	.951	.650	.326	1.045
Asimetría	-.140	.823	-.218	.148	-.795
Error típ. de asimetría	.138	.138	.138	.138	.206
Curtosis	-.522	.350	-.319	.030	.405
Error típ. de curtosis	.275	.275	.275	.275	.410
Rango	3.63	7.88	4.00	3.64	4,67
Mínimo	1.38	1.13	1.00	1.75	2.33
Máximo	5.00	5.00	5.00	5.00	7.00

En síntesis, los datos indican que tanto las dos escalas (inteligencia emocional y gratitud) como las dimensiones que conforman la escala de inteligencia emocional desprenden puntuaciones medias y medidas de dispersión adecuadas, además de seguir una distribución normal.

Análisis de covarianza

Para estudiar el grado de variación conjunta de las dos variables recurrimos a las correlaciones cruzadas o covarianza (gratitud y las tres dimensiones de la inteligencia emocional –comprensión, regulación y percepción-). Los datos de la Gráfica 1 podrían indicar dependencia entre la gratitud y la comprensión emocional, siendo mayoritariamente positiva. Por consiguiente, a mayores valores de gratitud mayores serán los valores de la comprensión emocional.

Gráfico 1
Análisis de la covarianza de la gratitud y la comprensión emocional



Los resultados de la Gráfica 2 muestran que entre ambas variables podría existir una dependencia, principalmente positiva, por tanto cuanto mayores sean los valores de gratitud mayores serán los valores de regulación emocional.

En la Gráfica 3 se refleja que algunas las puntuaciones son superiores a cero, luego parece que existe dependencia entre las variables. Sin embargo, a diferencia de las relaciones anteriores, en este caso la dependencia es negativa, por tanto, cuanto mayor es la gratitud menor será la percepción emocional.

Gráfico 2
Análisis de la covarianza de la gratitud y la regulación emocional

GRATITUD con REGULACIÓN

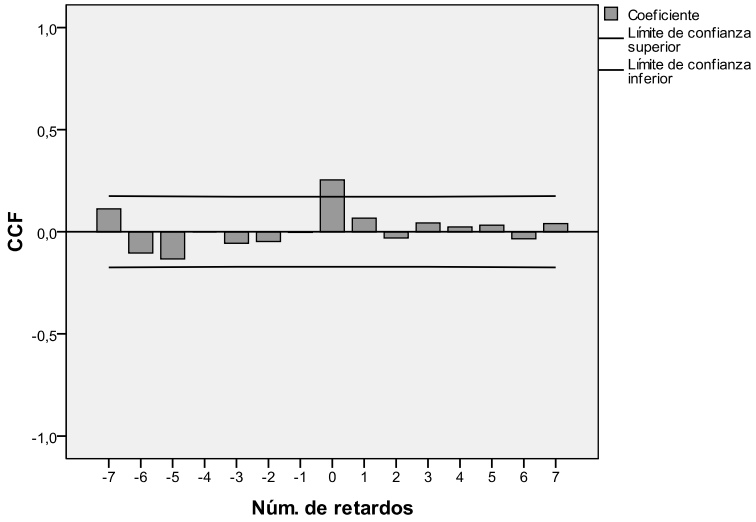
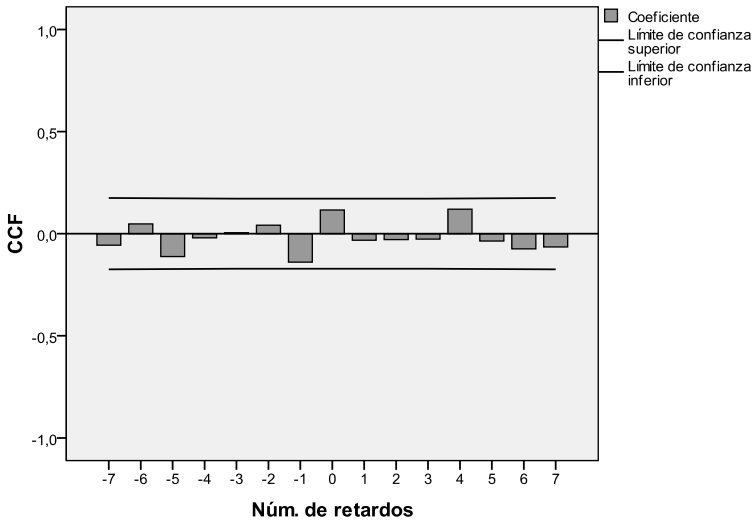


Gráfico 3
Análisis de la covarianza de la gratitud y la percepción emocional

GRATITUD con PERCEPCIÓN



Análisis de correlación

Con el propósito de conocer si existe relación entre la inteligencia emocional y la gratitud, se realizó un análisis de correlación de Pearson (ver Tabla 2). Tal como se refleja en la tabla existen correlaciones (intra e inter) estadísticamente significativas. En el análisis intra-dimensional (escala de la inteligencia emocional), apreciamos (ver Tabla 2) que la mayoría de relaciones son estadísticamente significativas (a nivel de .001). En concreto, la mayor relación se desprende en el par comprensión vs. regulación ($r=.327$; $\text{Sig.}=.000$), seguido de comprensión vs. percepción ($r= .120$; $\text{Sig.}=.033$). Además, convendría destacar la ausencia de relación estadísticamente significativa en el par percepción vs. regulación ($r=.017$; $\text{Sig.}=.769$).

En el análisis inter-dimensional (inteligencia emocional vs. gratitud) apreciamos que existe una relación estadísticamente significativa entre ambos términos ($r=.257$; $\text{Sig.}=.002$). En concreto, cuando estudiamos la relación entre la escala de gratitud y las dimensiones de la escala de inteligencia emocional observamos que sólo existe una asociación estadísticamente significativa, correspondiente a gratitud vs. regulación ($r=.254$; $\text{Sig.}=.003$).

Tabla 2
Análisis de correlación de Pearson

		percep.	comp.	regul.	grati.	ie
percepción (percep.)	Correlación de Pearson	1				
comprensión (comp.)	Correlación de Pearson	.120*	1			
	Sig. (bilateral)	.033				
regulación (regula.)	Correlación de Pearson	.017	.327**	1		
	Sig. (bilateral)	.769	.000			
gratitud (grati)	Correlación de Pearson	.116	.133	.254**	1	
	Sig. (bilateral)	.176	.121	.003		
inteligencia emocional (ie)	Correlación de Pearson	.529**	.780**	.666**	.257**	1
	Sig. (bilateral)	.000	.000	.000	.002	

*=La correlación es significativa al nivel 0.05 (bilateral); **=La correlación es significativa al nivel 0.001 (bilateral).

En síntesis, los datos parecen reflejar que las dimensiones de la escala de inteligencia emocional se relacionan entre sí. Además, los resultados muestran que existe relación entre la inteligencia emocional y

la gratitud, siendo estadísticamente significativa la relación entre gratitud y regulación.

Análisis de regresión

A continuación vamos a presentar los datos obtenidos en el análisis de regresión lineal (véase Tabla 3), siendo la variable dependiente la gratitud y la variable independiente las distintas dimensiones que conforman la escala de inteligencia emocional (es decir, percepción, comprensión y regulación). Tal como se refleja en los resultados generales, los datos son estadísticamente significativos ($F=3.757$; $Sig.=.012$; Media cuadrática= 3.703). En concreto, los datos indican que la dimensión regulación influye significativamente sobre la gratitud ($Beta=.229$; $Sig.=0.10$).

Tabla 3
Análisis de regresión

	B	Error típ.	Beta	t	Sig.
percepción	.125	.107	.097	1.167	.245
comprensión	.061	.086	.062	.712	.477
regulación	.278	.106	.229	2.628	.010

Variable dependiente: Gratitud

En síntesis, los datos obtenidos en el análisis de regresión reflejan que la inteligencia emocional impacta significativamente sobre la gratitud. En concreto, la dimensión de la inteligencia emocional que es determinante en la gratitud es la regulación emocional, es decir, la capacidad que tienen las personas de regular las emociones.

Discusión y conclusiones

Nuestros datos indican que la inteligencia emocional influye sobre la gratitud, siendo especialmente importante la regulación emocional. Estos hallazgos coinciden con los resultados obtenidos en el trabajo de Anmin, Qinyuan, Qiuping y Qiuping (2012). Estos autores estudiaron la relación existente entre la gratitud, la inteligencia emocional y el burnout en una muestra de profesores. Entre sus hallazgos se obtiene una relación entre la gratitud y la inteligencia emocional, datos similares se encontraron en otro estudio desarrollado por Qiuping y Anming (2012). Pese a todo, y a nuestro entender, nuestro estudio supone un avance, puesto que no sólo demuestra la relación estadísticamente significativa

entre la inteligencia emocional y la gratitud, sino que, también, pone de manifiesto la influencia de las distintas dimensiones que conforman la inteligencia emocional sobre la gratitud. Así, pues, atendiendo a los datos de este trabajo podríamos decir que si las personas son capaces de regular las emociones es bastante probable que sean más agradecidas. Según señalan Fernández-Berrocal y Extremera (2002) ser capaces de dirigir nuestra energía hacia el logro de una meta, siendo capaz de superar los obstáculos encontrados durante el proceso, o dicho con otras palabras, la "regulación emocional", es un elemento fundamental en la inteligencia emocional. Estos hallazgos van en consonancia con los obtenidos en nuestro trabajo, aunque en esta investigación, además, se demuestra que la regulación emocional es fundamental en la gratitud.

A grandes rasgos, podríamos decir que nuestros resultados coinciden con los postulados ofrecidos por Rey (2009), quien señala que el auto-control es un componente muy importante y que existe cierta relación con la gratitud. Hallazgos similares se han obtenido en el trabajo de Nelson, de Lucca, Brien, Calkins, Leerkes y Marcovitch (2013). Estos autores encontraron que existía una vinculación entre la gratitud y el conocimiento de las emociones. A diferencia de nuestro trabajo, en esta investigación se plantea que las personas más agradecidas conocen mejor sus emociones. En síntesis, podríamos decir que existe evidencia empírica para demostrar la importancia de la gratitud y la inteligencia emocional en los estudiantes. Además, los hallazgos reflejan que la inteligencia emocional es determinante de la gratitud, luego si queremos que las personas muestren comportamientos de agradecimiento, y consecuente con ello que sean más felices o gocen de bienestar, tendríamos que trabajar la inteligencia emocional, especialmente la regulación.

Quisiéramos destacar que los datos de esta investigación son preliminares, por lo que representan el inicio de una línea de trabajo básica para comprender qué aspectos son decisivos en la gratitud. Entre las limitaciones queremos señalar el procedimiento utilizado, el cual se centra en la conveniencia investigadora. En este sentido, convendría impulsar más trabajos extendiendo los planteamientos a otros perfiles muestrales y, a ser posible, a otras realidades socioculturales. De igual forma, quisiéramos destacar alguna debilidad relacionada con los instrumentos empleados, los cuales analizan los constructos en una situación específica (Emmons y Crumpler, 2000; McCullough et al., 2001). A esto convendría señalar que los constructos sometidos a análisis son complejos y subjetivos, por lo que convendría impulsar más investigaciones que combinen planteamientos cuantitativos y cualitativos para intentar abordar la realidad socio-cultural de manera más precisa. De igual forma, convendría profundizar en el análisis de sendos constructos, para averiguar, tal como citan algunos autores (Kashdan, Mishra, Breen y Froh, 2009), si existen diferencias de género en esta relación.

Entre las implicaciones prácticas del presente estudio, queremos destacar que con estos hallazgos, además de confirmar la importancia que tiene la inteligencia emocional en los estudiantes, argumento que ya venía siendo defendido por algunos autores (Fernández-Berrocal y Extremera, 2002), se demuestra la asociación que existe con la gratitud. Por tanto, si queremos conseguir que nuestros estudiantes muestren un comportamiento de gratitud y, como consecuencia, mejoren su bienestar psicológico (Ryan, 2009), tendríamos que trabajar en las aulas la inteligencia emocional. Por consiguiente, en el ámbito de la enseñanza superior deberían implantarse estrategias y métodos que sirvan para lograr este propósito.

Concluyendo, con este trabajo podemos decir que presumiblemente las personas que dominan sus emociones suelen mostrar gratitud. De este modo, el objetivo a partir de ahora consiste en seguir investigando sobre esta relación para conocer detalladamente todos los aspectos (causas y consecuencias) que se desprende de dicha asociación.

Referencias

- Anmign, H., Qinyaua, H., Qiuping, H. y Qiuping, H. (2012). The situation and relationship among gratitude, intrapersonal emotional intelligence and burnout of teacher. *International Journal of Psychology*, 47, 301-301.
- Bernabé, G., García, J. y Gallego, J. (2014). Construcción de un cuestionario para la evaluación de la gratitud: El Cuestionario de Gratitud-20 ítems (G-20). *Anales de psicología*, 30(1), 278-286.
- Emmons, R. A. (2007). *Thanks! How the new science of gratitude can make you happier*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Emmons, R. A. y McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily-life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389.
- Emmons, R.A. (2004). Gratitude. En M.E.P. Seligman y C. Peterson (Eds.), *The VIA Taxonomy of human strengths and virtues* (553-568). Nueva York: Oxford University Press.
- Emmons, R.A. y Crumpler, C. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 56-69.
- Emmons, R.A. y McCullough, M.E. (2004). *The psychology of gratitude*. New York: Oxford University Press.
- Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2002). La Inteligencia emocional como habilidad esencial en la escuela. *Revista Iberoamericana de Educación*, 29, 1-6.
- Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2009). La inteligencia emocional y el estudio de la felicidad. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 66, 85-108.
- Kashdan, T., Mishra, A., Breen, W. y Froh, J. (2009). Gender differences in gratitude: Examining appraisals, narratives, the willingness to express emotional, and changes in Psychological needs. *Journal of Personality*, 77(3), 691-730.
- Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehme, J.K. y Sheldon, K.M. (2008). *How and why do positive activities work to boost well-being? Two experimental longitudinal investigations of regularly practicing optimism and gratitude*. Manuscript under review.

- Mayer, J.D. y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey y D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books.
- McCullough, M.E., Kilpatrick, S.D., Emmons, R.A. y Larson, D.B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127, 249-266.
- Nelson, J., de Lucca, L., Brien, M., Calkins, S., Leerkes, E. y Marcovitch, S. (2013). Preschool-aged children's understanding of gratitude: Relations with emotion and mental state knowledge. *British Journal of Development Psychology*, 31(1), 42-56.
- Nunnally, J.C. (1987). *Teoría psicométrica*. México: Trillas.
- Qiuping, H. & Anming, H. (2012). The role of emotional intelligence in gratitude and subjective well-being of the rural left-behind elderly: Mediator or moderator? *International Journal of Psychology*, 47, 721-721.
- Rey, D. (2009). *The Relationship of Gratitude and Subjective Well-Being to Self-Efficacy and Control of Learning Beliefs Among College Students*. UMI Dissertation Publishing
- Salovey, P., Stroud, L.R., Woolery, A. y Epel, E.S. (2002). Perceived emotional intelligence, stress reactivity, and symptom reports: Further explorations using the Trait Meta-Mood Scale. *Psychology and Health*, 17, 611-627.
- Schutte, N. S., Malouff, J., Bobik, C., Coston, T., Greeson, C., Jedlicka, C. y Wendorf, G. (2001). Emotional intelligence and interpersonal relations. *Journal of Social Psychology*, 141, 523-536.
- Seligman, M.E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of Positive Psychology*, 2, 3-12.
- Seligman, M. E. P. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Sheldon, K. M. y Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The Journal of Positive Psychology*, 1, 73-82.
- Wood, A.M., Maltby, J., Stewart, N., Lindley, P.A. y Joseph, S. (2008). A social-cognitive model of trait and state levels of gratitude. *Emotion*, 8(29), 282-290.