

## **REGULACION DE EMOCIONES Y SU RELACION CON LA PERCEPCION DE AUTOCONTROL FRENTE A LOS RIESGOS EN ADOLESCENTES**

**Gabriela Livia Cassullo<sup>1</sup>**

### **Resumen**

En el marco de la Psicología Positiva, Mayer y Salovey (1993) introducen el concepto de Inteligencia Emocional, como la habilidad para percibir, valorar, comprender y manejar las emociones. Petrides y Furdham (2001) la han conceptualizado como una constelación de emociones, percepciones y rasgos de la personalidad, subrayando entre los últimos la empatía, felicidad y optimismo.

Si bien el concepto de Inteligencia Emocional ha sido más estudiada con adultos todavía son pocos los estudios que se han llevado adelante con adolescentes, más específicamente con la percepción de autocontrol frente al riesgo.

Desde una perspectiva preventiva se plantea la necesidad de estudiar las emociones y su relación con las conductas de riesgo en los adolescentes. En este sentido, la percepción del autocontrol frente a diversas situaciones de riesgo permite conocer en qué medida los adolescentes pueden anticiparse y/o evitar el compromiso con el riesgo.

Palabras clave Adolescencia-inteligencia emocional -riesgos

### **Abstract**

From the Positive Psychology theoretical framework Mayer y Salovey (1993) introduce the concept of Emotional Intelligence as the ability to perceive, assess, understand and manage emotions. Petrides y Furdham (2001) understand this concept as a group of emotions, perceptions y personality traits, outstanding the empathy, happiness and optimism.

Even though the construct Emotional Intelligence has been studied with adults, there have been few studies concerning teenagers and their selfcontrol towards risks.

From a preventive perspective, need to study emotions and its relationship with risks behaviors among adolescents is stated. Following this idea, selfcontrol perception towards risks permits to know the way in which adolescents can anticipate or avoid the involvement with risk situations.

Key words: Adolescence- emotional intelligence -risks

### **Resumo**

Na marca da Psicologia Positiva, Mayer e Salovey (1993) eles introduzem o conceito de Inteligência Emocional, como a habilidade para perceber, avaliar, entender e administrar as emoções. Petrides e Furdham (2001) eles conceituaram isto como uma constelação de emoções, percepções e

---

<sup>1</sup> Licenciada en Psicología, UBA; Doctora en Psicología, UBA; Profesora Adjunta Interina de la materia Teoría y Técnica de Exploración y Diagnóstico Psicológico; Docente a cargo del Curso Virtual Adolescencia y Riesgos en nuestra sociedad contemporánea en Asociación de Psicólogos de Buenos Aires; Coordinadora Docente de la Maestría en Psicodiagnóstico y Evaluación Psicológica de la Facultad de Psicología, UBA; Profesora a cargo de la Materia Técnicas de Evaluación Psicológica y Educativa del Instituto Superior del Profesorado “Joaquín V. González”.

características da personalidade, enquanto sublinhando entre o último a empatia, felicidade e otimismo. Embora o conceito de Inteligência Emocional foi mais instruído com adultos que eles ainda são poucos os estudos que foram levados à frente com adolescentes, mais especificamente com a percepção de autocontrol em frente ao risco. De uma perspectiva preventiva ele/ela pensa na necessidade para estudar as emoções e a relação deles/delas com os comportamentos de risco nos adolescentes. Neste senso, a percepção do autocontrol em frente a situações diversas de risco permite saber em que medida os adolescentes podem ser cede e/ou evitar o compromisso com o risco.

Palabras chave: Adolescencia - Inteligência Emocional- Riscos.

## **Introducción**

El estudio científico de las emociones ha resurgido con fuerza en el ámbito de la Psicología en las dos últimas décadas, enfatizando el papel que las emociones pueden tener en el bienestar, al influenciar en las reacciones individuales y el procesamiento de la información contextual de las personas en contextos de las organizaciones empresariales, familia y escuela.

En el marco de la Psicología Positiva, Mayer y Salovey (1993) introducen el concepto de Inteligencia Emocional, como la habilidad para percibir, valorar, comprender y manejar las emociones. Petrides y Furdham (2001) la han conceptualizado como una constelación de emociones, percepciones y rasgos de la personalidad, subrayando entre los últimos la empatía, felicidad y optimismo.

Si bien la Inteligencia Emocional ha sido más estudiada con adultos todavía son pocos los estudios que se han llevado adelante con adolescentes, más específicamente con la percepción de autocontrol frente al riesgo.

En el contexto educativo son de interés particular las relaciones positivas establecidas entre la Inteligencia Emocional y el logro académico, prevención de conductas de riesgo, el ajuste social y la calidad y cantidad de relaciones interpersonales. (Fernández Berrocal, Extremera y Palomera, 2008).

Desde una perspectiva preventiva se plantea la necesidad de estudiar las emociones y su relación con las conductas de riesgo en los adolescentes. En este sentido, la percepción del autocontrol frente a diversas situaciones de riesgo permite conocer en que medida los adolescentes pueden anticiparse y/o evitar el compromiso con el riesgo.

Según Fernández Berrocal y Ruiz Aranda (2008) una de las áreas fundamentales en las cuales la falta de inteligencia emocional provoca o facilita la aparición de problemas de conducta entre jóvenes, es el caso de la aparición de las conductas disruptivas.

Según Cassullo (2000) la adolescencia se caracteriza por el inicio de algunas actividades amenazantes como fumar, beber, consumir drogas, manejar vehículos, entre otras. Pero aún hoy, se sigue desconociendo la causa por la cual los adolescentes se involucran en actividades imprudentes; como así también si la experimentación adolescente es impulsada por sentimientos de invulnerabilidad y deseos de exponerse a riesgos o en cambio, si simplemente refleja el fracaso de percibir sus propias acciones como peligrosas.

Algunos investigadores sugieren que las personas con menos inteligencia emocional se implican más en conductas autodestructivas tales como el consumo del tabaco (Brackett y Mayer, 2003; Brackett, Mayer y Warner, 2004). Los adolescentes con una mayor capacidad para manejar sus emociones son más capaces de afrontar hechos adversos y estresantes en su vida cotidiana facilitando un mejor ajuste psicológico y teniendo así un menor riesgo de consumo abusivo de tabaco. Los adolescentes con un mayor repertorio de competencias afectivas basadas en la comprensión, manejo y regulación de sus propias emociones no necesitan de reguladores externos (tabaco, alcohol y drogas ilegales) para reparar los estados de ánimo negativos provocados por la variedad de eventos vitales y acontecimientos conflictivos a los que se exponen en esas edades. (Ruiz Aranda, Fernández Berrocal, Cabello y Extremera, 2006)

La articulación conceptual entre inteligencia emocional y la percepción de autocontrol asume una característica distintiva en este estudio al focalizarse en una población de adolescentes.

Quadrel, Fischhoff y Davis (1993) acuñaron el término invulnerabilidad adolescente para dar cuenta de la doble lectura que hace el adolescente de la realidad. Por un lado se ve protegido al abrigo de los padres; por el otro subestima la posibilidad de malos resultados de su toma de decisiones.

Unas décadas atrás Elkind (1967) desde el modelo de la Invulnerabilidad percibida o Egocentrismo adolescente, usó el término Fábula Personal para describir la difundida percepción que tienen los adolescentes de sí mismos, de ser únicos, especiales e invulnerables a los riesgos, normalmente asociada a conductas atolondradas e imprudentes. La idea que ejemplifica esta característica es "a mi no puede pasarme." Sin embargo, esta sensación de omnipotencia y egocentrismo, va también acompañada de su opuesto, la vulnerabilidad. La característica clave del recorrido adolescente es la vulnerabilidad-invulnerabilidad. "Es vulnerable porque está cambiando el caparazón y la sociedad ofrece muy pocas rocas para protegerlo y mientras realiza esta operación queda a la intemperie y las heridas que se le producen afectan todo el andamiaje sobre el que se fue construyendo su estructura" (Efron, 1996, p.36). El análisis de este rasgo típicamente adolescente, aunque no ausente en la etapa adulta, introduce el camino que los jóvenes deberán transitar involucrando un proceso de maduración psicológica y física tendiente a desprenderse de su núcleo primario, la familia. Así los adolescentes generarán nuevas redes sociales apelando a las propias habilidades sociales y emocionales consideradas esenciales como sostén y contención para adaptarse funcionalmente a la escuela, para mantener un empleo y trabajar

junto con otras personas e integrarse, de manera productiva, en la comunidad para formar relaciones adecuadas a lo largo del ciclo vital.

Los objetivos de este trabajo son tres: describir los factores predominantes de la Inteligencia Emocional en adolescentes, presentar la Percepción de Autocontrol frente al Riesgo en adolescentes y analizar la relación entre la Inteligencia Emocional y la Percepción de Autocontrol frente al Riesgo en adolescentes.

Se trata de un estudio descriptivo-exploratorio llevado adelante con población adolescente. Se seleccionó una muestra intencional conformada por 40 alumnos de una escuela pública de nivel secundario de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, siendo 60 % son mujeres y el restante 40% hombres. Las edades de los participantes se encuentran comprendidas entre los 16 y 20 años, siendo la media de edad de 17 años (SD=1). Considerando la composición familiar, el 50% de los alumnos refiere vivir en familias constituidas por ambos padres y hermanos. Mientras que el restante 50% se distribuye entre familias formadas por madre y otros familiares, como abuelos, pareja de la madre, etc.

El nivel educativo de los padres se distribuye mayoritariamente entre nivel primario, abarcando el 35% las madres y 30% los padres y en relación al nivel secundario, las madres 31% y los padres 40%.

Las ocupaciones de los padres se distribuyen entre los oficios, empleados y comerciantes mientras que las de las madres entre personal de servicio, empleadas y amas de casa.

Como parte de la batería se aplicaron a los adolescentes los siguientes instrumentos. En primer lugar y previo a la administración de las técnicas de evaluación psicológica se entregó a los padres de los adolescentes el Consentimiento Informado. Las pruebas psicológicas fueron aplicadas solamente a aquellos adolescentes cuyos padres habían firmado dicho Consentimiento. La modalidad de participación fue voluntaria, individual y anónima.

Para evaluar el constructo Inteligencia Emocional se administró el Cuestionario de Rasgo de Inteligencia Emocional (TEIQue, Petrides y Furnham, 2001, 2003, Adaptación Mikulic, 2009). Este instrumento está basado en el modelo de la Inteligencia Emocional Rasgo, en cuyo marco la Inteligencia Emocional abarca varias disposiciones del dominio de la personalidad, como la empatía, impulsividad, asertividad, autoestima; así como elementos de la inteligencia social y de la inteligencia personal.

Los datos aportados por el análisis factorial realizado (Mikulic, 2009) convergen en apoyar la validez del TEIQue, identificando la presencia de cuatro factores, que incluye "bienestar psicológico", "habilidades emocionales", "autocontrol y "habilidades sociales". El factor Bienestar Psicológico conformado por las Escalas de Felicidad, Adaptabilidad, Empatía, Autoestima, y Asertividad. El factor Habilidades Emocionales con las Escalas de Expresión Emocional,

Habilidades Sociales, Empatía y Percepción Emocional. El tercer factor fue ponderado por las escalas de Manejo del Estrés, Impulsividad, Regulación Emocional y Automotivación, factor que puede denominarse de acuerdo a Petrides y Furnham Autocontrol. Por último, las escalas Manejo Emocional (de los otros) y Competencia Social saturaron el cuarto factor llamado Habilidades Sociales.

Para evaluar la Percepción de Autocontrol se administró la Escala de Percepción de Autocontrol frente al Riesgo (EPA, Cassullo, 2002) que se compone de 5 dimensiones, Consumo de Drogas, Violencia e Inseguridad pública, Salida Exogámica, Accidentes en la Vía Pública o de Tránsito, Presión del Grupo de Pares. Esta Escala, cuyos ítems tienen 5 opciones de respuesta, abarcando de nunca a siempre, permite describir a los adolescentes según su percepción de autocontrol frente a diversas situaciones de riesgo sociales y personales de la vida cotidiana, entendiendo el control percibido como las creencias de control, en función de las cuales los jóvenes establecen si posee o no las capacidades o recursos necesarios para llevar a cabo la conducta. Todo este proceso lleva implícita la toma de una decisión en el cual también intervienen las expectativas de poder controlar la conducta implicada (Bandura, 1986).

Los resultados, con las medias y desviaciones típicas para las variables estudiadas, figuran en las Tablas 1, 2 y 3. Como se puede apreciar en la Tabla 1 las medias de las variables de Consumo de Drogas, Violencia e Inseguridad, Salida Exogámica, Accidentes en la Vía Pública y Presión de Pares arrojaron valores moderados. Se puede inferir que el grupo estudiado tiene una percepción de autocontrol adecuada, pudiendo desarrollar conductas de autocuidado en situaciones que se les presentan de manera cotidiana como el consumo del alcohol y drogas, actos de violencia e inseguridad en las calles, en las relaciones sexuales y en momentos en que la presencia del grupo de pares y amigos puede ejercer alguna presión para involucrarse en conductas de riesgo.

Tabla 1. Estadísticos descriptivos: Medias y Desviaciones típicas de las variables de Percepción de autocontrol.

<b>Variables</b>	<b>M</b>	<b>DS</b>
Consumo	3,9	,58
Violencia	3,4	1
Exogamia	3,9	,55
Accidentes Vía Pública	3,8	,47
Presión Pares	3,8	,59

Como se puede observar en la Tabla 2 las dimensiones valoradas con mayores puntajes son la Felicidad, Optimismo, Expresión Emocional, Automotivación, Habilidades Sociales y Adaptación. Aquellas dimensiones valoradas con puntuaciones menores son Manejo del Estrés, Asertividad, Manejo Emocional de los Otros y Percepción Emocional.

Tabla 2. Estadísticos descriptivos: Medias y Desviaciones típicas de las variables de Inteligencia Emocional.

<b>Variables</b>	<b>M</b>	<b>DS</b>
Felicidad	93	14
Optimismo	82	15
Expresión Emocional	85	24
Automotivación	74	17
Habilidades Sociales	74	12,4
Adaptación	70	12,8
Impulsividad	65	17
Autoestima	63	11
Regulación Emocional	60	15,
Empatía	60	11,5
Competencia Social	49	7
Manejo Estrés	43	11
Asertividad	42	6,5
Manejo emocional de los otros	35	9,4
Percepción Emocional	31	8

La Tabla 3 permite registrar que los Factores de Bienestar Psicológico, Habilidades Emocionales y Autocontrol concentran los valores más elevados.

Tabla 3. Estadísticos descriptivos: Medias y Desviaciones típicas de los Factores de Inteligencia Emocional.

<b>Variables</b>	<b>M</b>	<b>DS</b>
Bienestar Psicológico	74	9,4
Habilidades Emocionales	67	12,3
Autocontrol	66,5	12,6
Habilidades Sociales	48	6,8

El análisis de las correlaciones estudiadas, Factores de **Inteligencia Emocional** y Dimensiones de *Percepción de Autocontrol frente al Riesgo*, revela que los resultados fueron en la dirección esperada. Con respecto a las Dimensiones de la Escala de Percepción de Autocontrol, *Accidentes en la Vía Pública* correlacionó de forma positiva y directa con **Bienestar Psicológico** ( $r = .538$   $p < 0.05$ ), **Autocontrol** ( $r = .522$   $p < 0.05$ ) y **Habilidades Sociales** ( $r = .400$   $p < 0.01$ ). La Dimensión de *Consumo de Drogas* también obtuvo correlaciones positivas y directas con **Bienestar Psicológico** ( $r = .390$   $p < 0.01$ ) y **Autocontrol** ( $r = .5218$   $p < 0.05$ ). Ambas dimensiones de Autocontrol frente al riesgo a su vez correlacionaron con el factor global de Inteligencia Emocional Rasgo.

Los adolescentes que perciben mayor autocontrol frente a posibles accidentes que pudieran ocurrir en la vía pública, es decir que se perciben asumiendo conductas de autocuidado, muestran mayor bienestar psicológico, autocontrol emocional y habilidades sociales. Frente al consumo de alcohol y drogas, los adolescentes que expresan autocontrolarse también muestran mayor bienestar psicológico y autocontrol emocional.

## Discusión

Este estudio ha incluido la variable inteligencia emocional como factor asociado e interviniente en la percepción de autocontrol frente al riesgo en

población adolescente. Los resultados de los análisis estadísticos realizados reflejan que aquellos adolescentes que tienen una mayor percepción de habilidades a la hora de regular sus emociones informan de un mayor autocontrol en la vía pública, adoptando conductas de cuidado, por ejemplo no conducir vehículos habiendo bebido alcohol o evitando viajar en un auto cuyo conductor se encuentra alcoholizado; y un mayor autocontrol frente al consumo del alcohol y drogas, no aceptando consumir o no excediéndose en su consumo. Estos resultados coinciden con aquellos obtenidos en investigaciones realizadas por Ruiz Aranda, Fernández Berrocal, Cabello y Extremera (2006) que demuestran que aquellos adolescentes con mayores habilidades percibidas para atender, comprender y manejar sus propias emociones tienen un menor consumo de sustancias. Una alta regulación emocional se relaciona con un menor número de conductas autodestructivas (Brackett y Mayer (2003). Las situaciones de riesgo asociados con las conductas de fumar, beber y la falta de control en la vía pública van en aumento progresivo, siendo los jóvenes cada vez más, protagonistas de muchas de ellas. Frente a esta realidad de nuestros días, es posible intervenir desde un enfoque salugénico, focalizando nuestro abordaje con adolescentes sobre las habilidades que permiten comprender y regular emociones, previniendo conductas de riesgo futuras.

## **Conclusiones**

Este estudio con sus resultados ha aportado la necesidad de reforzar la incorporación al trabajo con adolescentes el lugar de las emociones y su regulación en relación con el compromiso de aquellos con conductas de riesgo. Según Fernández Berrocal y Ramos Díaz (1999) la creencia en poder reparar los estados emocionales negativos, prolongar los positivos, y una alta confianza en poder experimentar con claridad los sentimientos propios es un potente predictor de ajuste psicológico en adolescentes.

El estudio de las conductas de riesgo en los adolescentes aparece como una tarea permanente para quienes trabajan con esta población, y buscan potenciar su desarrollo. Van der Pligt (2000) sostiene a necesidad de integrar enfoques cognitivos y emocionales en los estudios sobre la percepción del riesgo y toma de decisiones.

Desde esta perspectiva, se hace necesario mejorar los sistemas permanentes de vigilancia epidemiológica, de tal forma que pueda monitorearse esa población en particular, incluyendo en dicho monitoreo el estudio de los comportamientos de riesgo en integración con la regulación de emociones.

## Bibliografía

Bandura, A. (1986) *Social Foundations of thought and action: A social cognitive theory*. New York: Prentice Hall.

Brackett, M.A y Mayer, J.D. (2003) Convergent, discriminant and incremental validity of competing measures of emotional intelligence. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 1147-1158.

Brackett, M.A.; Mayer, J.D. y Warner, R.M. (2004) Emotional Intelligence and the prediction of behavior, *Personality and Individual Differences*, 36, 1387-1402.

Cassullo, G.L. (2000) Riesgos Sociales. Ambientales y percibidos por adolescentes. VIII Anuario de Investigaciones, pp. 307-321.

Cassullo, G.L. (2008) El Adolescente y la percepción de los riesgos y amenazas. Construcción y Validación de una Escala de Percepción del autocontrol frente al Riesgo. Tesis Doctoral. Manuscrito No publicado  
Fernández Berrocal, P. y Ruiz Aranda, D. (2008) La Inteligencia Emocional en la Educación. *Revista Electrónica de investigación Psicoeducativa*, N°15 Vol. 6 (2), 421-436.

Fernández Barrocal, P.; Extremera, N. & Palomera, R.(2008) Emotional Intelligence as a crucial mental ability on educational context. En A. Valle; J.C.

Núñez; R. G. Cabanach, J. A. González-Pineda y S. Rodríguez (Eds.) *Handbook of Instructional Resources and their applications in the classroom* Nueva York: Nove Science Publishers, pp. 67-68.

Fernández Berrocal, P. y Ramos Díaz, N. (1999) Investigaciones empíricas en el ámbito de la inteligencia Emocional *Ansiedad y Estrés*, 5 (2-3) 247-260.

Mayer, J.D. & Salovey, P. (1993) The Intelligence of Emotional Intelligence. *Intelligence* 17, 433-442.

Mestre Navas, J.M. & Fernández Barrocal, P. (2007) *Manual de Inteligencia Emocional*, Madrid: Pirámide.

Petrides, K.V. & Furnham, A. (2001) Trait Emotional Intelligence: Psychometric Investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15, 425-448.

Ruiz Aranda, Fernández Berrocal, Cabello y Extremera, (2006) Inteligencia Emocional percibida y consumo de tabaco y alcohol en adolescentes, *Ansiedad y Estrés*, 12 (2-3) 223-230.

Van der Pligt, J. (2000, julio) Cognition and affect in risk perception and risky decision-making. En Conferencia en *XXVII International Congress of Psychology*, Estocolmo, Suecia.

Yarnoz Yaben, S (1989) El amor romántico a la luz de las teorías del apego. En A. Echebarría y D. Páez (eds) *Emociones: Perspectivas psicosociales*. Fundamentos: Madrid. pp 343-366.