

Inteligencia Emocional

Año 2 Número 1
1er trimestre
2025

Editorial

Nuestro Instituto afronta el presente año 2025 con un gran reto: ofrecer a nuestros seguidores, socios y lectores, una **nueva visión de la Inteligencia Emocional (IE)**, actualizada, científica y práctica, alejándonos de estereotipos o de etiquetas.

Abordaremos las tendencias y mejores prácticas en IE de este año, y situaciones de conflicto latentes en este 2025, donde creemos que la gestión emocional y la Inteligencia Emocional **pueden aportar vías de mejora para alcanzar más fácilmente el bienestar**.

También incorporaremos las **aportaciones de la IE a las prácticas psicológicas más actuales**, ofreciendo herramientas a profesionales –en particular de la psicología–, para mejorar en la prestación de sus servicios.

Pero también, nuestro objetivo es que el público en general descubra que la Inteligencia Emocional **va mucho más allá de una etiqueta** y cómo está evidenciado el resultado positivo de su aplicación en los entornos personales, familiares y profesionales.

En suma, a través de estas *Newsletter*, pero también de nuestras redes y página web, queremos conseguir que el profesional de la psicología o responsable de organizaciones, dispongan de **información, formación y herramientas** de uso en su práctica psicológica orientada a la gestión de las emociones, tanto en el ámbito de la Salud, de las Empresas y Organizaciones y Educativo.

Últimas noticias IE



El IEI+ie participó en los talleres de la XXIV Semana de la Ciencia y la Innovación de Madrid

Los pasados 11 y 14 de noviembre, miembros del IEI+ie, componentes también del Grupo de Trabajo de Inteligencia Emocional del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid (COPM), participamos en los talleres que organizó dicho grupo de trabajo y el COPM: “El poder positivo de las emociones en la expresión artística”, “Sintiendo el tiempo: una experiencia emocionante” y “Cuando la IA produce miedo: ¡Inteligencia Emocional!”, donde tuvimos ponencias y talleres respecto a estos tres temas.

Eventos de IE



VI Congreso Internacional de Inteligencia Emocional y Bienestar

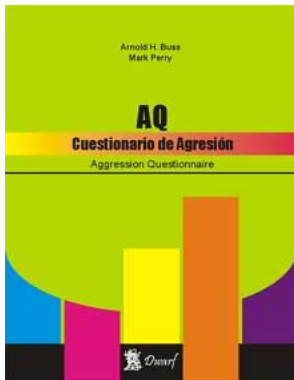
Zaragoza, 16-17 de mayo de 2025

Con la presencia de figuras de la IE en España y fuera de España como Javier G. Campayo (referente del Mindfulness en España, Un. Zaragoza), Pablo Fdz. Berrocal (Un. Málaga), que hablará sobre “Ideas Creativas para mejorar la IE” y “Arte y la Ciencia de Sentir”, Juan Carlos Pérez González (UNED), que hablará sobre “Estrategias para mejorar mi IE que me convienen”, así como Antonella d’Amico. Otras ponencias de interés como: “Neurociencia para activar la Inteligencia de tu corazón”, “Neuroeducando en Emociones”, “Inteligencia Artificial y su relación con la Inteligencia Emocional” o “Acompañamiento emocional en la Neurodiversidad”.

Instrumentos y Herramientas IE



“Herramientas para la Gestión de la Agresividad”



La ira, la hostilidad y en su lado más conductual, la agresividad, son constructos distintos presentes cada vez más en nuestro día a día, como reflejan los marcadores estadísticos consultados, que debido a su gran sobrecarga emocional, nos cuesta mucho gestionar.

Venimos observando en nuestros ámbitos próximos (familia, amigos, trabajo...) o en lo que vemos en los medios, una “mayor crispación”, una constante escalada de la violencia física o verbal, entre adolescentes, pareja, homosexuales, encuentros deportivos, atropellos masivos, armas, etc., muchas veces con resultado de muerte. También venimos observando expresiones negacionistas hostiles de hechos probados científicamente, alineadas con determinadas creencias e ideologías.

Como el lector puede comprobar todo parece apuntar a una desestabilización emocional creciente, y si bien nos vamos a centrar en la agresividad, nos gustaría diferenciar:

- **Ira:** es una **emoción** primaria, que nos ayuda a afrontar desafíos o a establecer límites, y que implica un estado de agitación y un deseo de actuar frente a una percibida afrenta o injusticia.
- **Agresividad:** es una **conducta** (no una emoción) que pretende dañar, intimidar o imponer control sobre otros, de forma física, verbal o no verbal. No tiene por qué ir acompañado de ira. Puede ser impulsiva o planificada.
- **Hostilidad:** es una actitud **cognitiva** persistente y negativa hacia los demás, caracterizada por creencias negativas hacia otras personas o grupos, basada en la desconfianza, el resentimiento y una predisposición a interpretar las acciones de otros como malintencionadas, pudiendo o no devenir en una conducta agresiva.

(Buss, 1961; Dodge, 1980; Spielberger y cols, 1983; Smith, 1994; Mirsky y Siegel, 1994; Fernández – Abascal y cols, 2003; Eckhardt et al, 2004; Raine et al, 2006) .



Aunque hay otros instrumentos para evaluar la agresividad, os presentamos hoy el **Cuestionario AQ de Agresión de Buss y Perry** de 1992, el cuál tiene adaptación española (Graña, Andreu y Peña, 2002).

Validez científica:

El AQ incorpora mejoras metodológicas al cuestionario en el que se basa (BDHI), de parte del mismo equipo de autores (Buss y Durkee, 1957). Las escalas del BDHI tenían errores metodológicos que han solventado con las subescalas o factores del AQ, utilizando los análisis factoriales oportunos para que cumpla con los estándares psicométricos actuales. Buss y Perry (1992) determinaron las cuatro subescalas a través de la técnica del análisis factorial exploratorio en una primera muestra de estudiantes, replicando dicha estructura factorial en una segunda muestra de sujetos a través del análisis factorial confirmatorio; lo que añadió mayor validez de constructo a la estructura tetradimensional determinada en la primera muestra de estudio. Respecto a los coeficientes de fiabilidad encontrados en el estudio original, éstos fueron satisfactorios: desde 0,72 para la escala de agresión verbal, hasta 0,85 para la escala de la agresión física. Por otra parte, la fiabilidad test-retest a las 9 semanas de la primera aplicación osciló entre un coeficiente de 0,20 para la escala de agresión verbal, y de 0,45 para la física.

Qué mide esta herramienta:

Este cuestionario evalúa y mide el nivel de agresión y agresividad en diferentes dimensiones: Hostilidad, Ira, Agresión Física y Agresión Verbal.

Además, también mide el nivel de agresividad general. El cuestionario original consta de 29 ítems y escala tipo Likert de 5 puntos.

En qué contexto/situación es más útil:

Tanto la versión original del AQ como la adaptación española, y las aplicaciones realizadas del cuestionario en Gran Bretaña, Países Bajos, Eslovenia, Irán o Japón, indican que el contexto propicio sería en los centros educativos tanto de primaria, secundaria como de formación profesional (Archer, Holloway, McLouglin, 1995; Meesters, Muris, Bosma, Schouten y Beuving, 1996; Lovas y Trenkova, 1996; Andreu, Fujihara y Ramírez, 1998; Musazadeh, 1999; Ramírez, Andreu y Fujihara, 2001; Nakano, 2001). Excepcionalmente se han aplicado en muestras de prisioneros y militares (Williams, Boyd, Cascadi y Poythress, 1996; Archer y Haigh, 1997; Morren y Meesters, 1999).

Por qué es útil:

Resulta de utilidad en la detección de individuos agresivos en poblaciones generales. Por ejemplo, la escala de agresividad física resulta ser un pronosticador significativo de un mayor número de comportamientos agresivos (Bushman y Wells, 1998), así como altas puntuaciones en la escala de hostilidad, están asociadas de forma significativa con un mayor nivel de ira en respuesta al maltrato personal (Felsen y Hill, 1999).



Inteligencia Emocional

Año 2 Número 1
1er trimestre
2025

Para qué tipo de persona/rol/etc. está más recomendada:

Como indican diferentes artículos (Graña, Andreu, y Peña, 2002; Del Pino, Sánchez, Rodríguez y Fernández, 2009), se recomienda utilizar en personas con problemas de hostilidad y agresividad, en población general.



Como hemos dicho la agresividad es una conducta, pero con un componente emocional muy vinculado (ira) y que especialmente en los casos individuales hay vías de intervención para su tratamiento a través de terapias psicológicas como por ejemplo la Terapia Cognitivo Conductual, o incluso desde la Terapia de Aceptación y Compromiso.

Desde la Inteligencia Emocional proponemos estas otras herramientas:

I. Preventivas: si nos autopercebimos como vulnerables a los episodios de ira, trabajar pautas de regulación emocional enfocadas al aquí y al ahora (p.e. práctica diaria del Mindfulness), para poder así tener consciencia y racionalizar lo que ocurre en el presente, y no responder a episodios antiguos que nos ofendieron, o anticipar cosas que pueden o no suceder.

Trabajar la empatía afectiva con un profesional.

I. Reactivas:

- **Autoconsciencia y autoconocimiento:** identificando las señales de la ira de forma temprana que pueden desembocar en una conducta agresiva, como puede ser sudoración en las manos, cierre de puños, latidos del corazón, tasa respiratoria o incomodidad.
- **Autorregulación:**
 - Relajación para dejar la agresividad en su justo término.
 - Racionalizar lo que está sucediendo realmente aquí y ahora
 - Tomar distancia de nuestros pensamientos, sentimientos, sensaciones y emociones de forma que no nos disparen automáticamente las respuestas agresivas
 - Ser consciente de que un comportamiento impulsivo puede ser contrario a nuestros intereses para la situación.

(algunas pautas sobre ACT tomadas de García Higuera, 2022)

Pregúntanos sobre cómo puedes convertirte en soci@ del Instituto Europeo de Innovación en Inteligencia Emocional, o ser soci@ colaborador con nosotros.

Envíanos un correo a:

info@ie-inteligenciaemocional.com

O visita nuestra página web:

<https://ie-inteligenciaemocional.com>

¡Te esperamos!

¡Compártelo!

¿Nos sigues?

