

Facultad de Educación

**Master universitario en aprendizaje a lo largo de la vida en
contextos multiculturales**

**Influencia de los dominios
emocionales en las estrategias de
enfrentamiento**

Autor: Daniel Puertas

Director: Santos Orejudo

Facultad de Educación

**Master universitario en aprendizaje a lo largo de la vida en
contextos multiculturales**

**Influencia de los dominios
emocionales en las estrategias de
enfrentamiento**

Autor: Daniel Puertas

Director: Santos Orejudo

Índice

Resumen	7
Abstract	8
1. Presentación.....	9
2. Fundamentación teórica.....	13
2.1 Definición de constructos.....	13
2.1.1 Teoría de las emociones	13
2.1.2 Las competencias emocionales	20
2.1.3 Estrategias de afrontamiento	22
2.1.4 Sentido de coherencia	26
2.2 Relación entre los constructos.....	27
3. Objetivos e hipótesis	31
4. Método.....	33
4.1 Diseño	33
4.2 Participantes	33
4.3 Variables e instrumentos.....	36
4.3.1 Inteligencia emocional (TMMS-24)	36
4.3.2 Afrontamiento (COPE-28).....	36
4.3.3 Sentido de Coherencia (SOC-13).....	37
4.4 Procedimiento	38
4.5 Procedimiento estadístico	38
5. Resultados	40
5.1 Variables sociométricas	40
5.1.1 Puntuaciones distribuidas por edades	40
5.1.2 Puntuaciones distribuidas por sexos	41
5.2 Análisis de correlaciones entre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento.....	42

5.3 Análisis de las subescalas de estrategias de afrontamiento relevantes con inteligencia emocional.....	43
5.4 Análisis de regresiones sobre las estrategias de afrontamiento.	45
6. Conclusiones	49
7. Referencias	55
8. Anexos.....	61
ANEXO 1: Análisis de las escalas	61
COPE-18	61
TMMS-24.....	64
SOC-13.....	64
ANEXO 2: Cuestionarios.....	67
COPE-28	67
TMMS-24.....	69
CUESTIONARIO SOC-13	70
ESCALA DE SATISFACCIÓN CON LA VIDA	72

Resumen

Los estudios muestran como un alto nivel en inteligencia emocional percibida correlaciona con un buen uso de estrategias de afrontamiento. El presente estudio pretende ahondar en los mecanismos que rigen dichas relaciones. Es decir, cómo cada una de las competencias emocionales ayuda a adaptarse al medio. Además se estudiarán las relaciones de mediación que otros constructos asociados a la inteligencia emocional pueden estar ejerciendo.

Para ello se ha pasado a una muestra de estudiantes universitarios una serie de cuestionario que miden los constructos de inteligencia emocional percibida (TMMS-24), estrategias de afrontamiento (COPE-28) y sentido de coherencia (SOC-13).

Encontramos relaciones entre las estrategias de afrontamiento y los dominios emocionales puestos en marcha. También que el sentido de coherencia y las competencias emocionales tienen un papel mediador sobre las estrategias de afrontamiento.

Palabras clave: inteligencia emocional, estrategias de afrontamiento, sentido de coherencia.

Abstract

Studies say high level in perceived Emotional intelligence is related to a good use of coping Strategies. The present study pretends to delve deeper on the mechanisms that regulate the aforementioned connection. It means, how every of the emotional competences help to adapt to the environment. Besides, the mediation links that other constructs associated to Emotional Intelligence could apply will be studied.

That's why (for this,) a series of questionnaires that measures the perceived Emotional intelligence constructs (TMMS-24), coping Strategies (COPE-28) and sense of coherence (SOC-13) has been given to a sample of university students.

We find connections between Confrontation Strategies and the started up emotional skills . Also, the sense of coherence and the emotional competences have a mediator role over Confrontation skills.

Keywords: emotional intelligence, coping, sense of coherence.

1. Presentación

Desde niños se nos enseña cómo vemos, cómo oímos o como funcionan procesos tan complejos como la respiración, incluso se nos enseña qué pautas seguir en las relaciones con los demás. Pero nadie nos ha enseñado nunca qué significa estar feliz, aburrirse o tener miedo.

La alfabetización emocional (Golleman 2006) se da de un modo remedial o, en el mejor de los casos, preventivo pero no de forma sistemática. Es necesario aprender cómo y por qué la evolución nos ha dotado de un sistema tan complejo como el emocional.

Se pretende averiguar las relaciones que existen entre la inteligencia emocional percibida se relaciona y estrategias de afrontamiento ante el estrés. Es decir, cómo cada una de las competencias emocionales ayuda a adaptarse al medio.

Por ejemplo, poco se sabe teóricamente sobre el por qué la inteligencia emocional se asocia a mejores adaptaciones. El presente estudio pretende profundizar teóricamente en las relaciones entre inteligencia emocional y las competencias emocionales.

Además se estudiarán las relaciones de mediación que otros constructos asociados a la inteligencia emocional pueden estar ejerciendo.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2. Fundamentación teórica

2.1 Definición de constructos

2.1.1 Teoría de las emociones

En éste apartado se pretende caracterizar el concepto de emoción a través de diferentes definiciones y teorías que la sustentan.

Un primer aproximamiento a la palabra emoción nos revela que en su origen, proviene del latín *emovere* (mover), con el prefijo *e*, es decir, mover hacia fuera. Nos revela que lo propio de la emoción es promover una acción.

Siguiendo la cita de Wenger, Jones y Jones (1962) “Casi todo el mundo piensa que sabe qué es una emoción hasta que intenta definirla”. El lenguaje cotidiano normalmente hace uso de términos asociados al espectro emocional de modo poco concreto. Siguiendo a Bisquerra (2000) se pueden matizar de la siguiente manera:

- *Emoción*: Caracterizada por una motivación a la acción y por su breve duración.
- *Sentimiento*: Es el componente cognitivo de las emociones por tanto, es posible actuar sobre los mismos.
- *Estado de ánimo*: o “estado de humor” se caracteriza por una duración indefinida pero de menor intensidad que las emociones agudas.
- *Desorden emocional*: Es un estado de ánimo intenso y frecuente que requiere tratamiento por parte de especialistas.
- *Rasgo de personalidad*: En la medida que una persona exterioriza una determinada emoción, puede llegar a constituir un rasgo de personalidad.

El fenómeno emocional ha sido tratado desde el ámbito de la filosofía por pensadores como Aristóteles (384-322 A.C), Juan Luis Vives (1492-1540), Spinoza (1632-1677), Maine de Biran (1732-1804) o Nietzsche (1844-1900), entre otros (Bisquerra 2000) dejando patente que el interés por el tema viene de antiguo.

A continuación se exponen una serie de ideas a que nos acercan al constructo de emoción:

Salovey y Mayer (1990) Definen emoción como respuestas organizadas contempladas en el nivel fisiológico, cognitivo motivacional y experiencial. Desde una perspectiva psicológica.

Fernández-Abascal y Palmero (1999) describen la emoción como señal de alarma, en la que se deben tomar procesos de adaptación, programas de acción genéticamente determinados que se activan y movilizan una gran cantidad de recursos psicológicos.

LeDoux (1999) aporta la idea de que la emoción es un constructo directamente relacionado con la evolución: respuestas físicas controladas por el cerebro que le permitieron sobrevivir a organismos antiguos en entornos humildes.

Fernández-Abascal, Palmero, Chóliz y Martínez-Sánchez (2002) definen las emociones como procesos episódicos que son debidos a algún estímulo o situación que ha sido evaluada y que desencadenan cambios y respuestas subjetivas cognitivas y fisiológicas que implican una adaptación a su medio.

Bisquerra (2000) considera que la emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Se genera habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno.

Según Darder (2003), las emociones nos aportan una valoración de uno mismo y de los demás y su entorno, en función de la significación e impacto que nos producen con la vinculación afectiva-aceptación o rechazo- que el individuo escoge. Cada persona tiene y vive sus emociones y valora la realidad desde su singularidad.

De acuerdo con Lang, Bradley y Cuthbert (1998) las emociones se estructuran en tres dimensiones estratégicas:

- *Valencia afectiva*, es decir, hay emociones positivas o negativas dependiendo de el grado de confort/disconfort que transmiten.
- *Arousal* o activación, determinadas emociones tienen mayor capacidad para mover que otras.
- *Nivel de controlabilidad*, en tanto que sea mas fácil actuar sobre ellas.

1.1 Evolución de la investigación sobre emociones

Puede decirse que la aproximación desde el ámbito científico al estudio de las emociones comenzó con Charles Darwin en su obra de 1856 *The Origin of Species* y su aportación más adelante en 1872 *The Expression of the Emotions in Man and Animals*. Según Darwin las emociones funcionan como comunicadores intencionales. (Bisquerra 2000)

Se inicia con Darwin un primer periodo en que las emociones son eminentemente *fisiológicas*, es decir, relacionadas únicamente con cambios del organismo.

Darwin (1880) Añade que el movimiento facial es en primer lugar “útil” y que su función expresiva se deriva de una función práctica. Idea que más adelante Lange (1885) retoma diciendo que lo prioritario en las emociones son los cambios que éstas producen en el organismo, es decir, que la experiencia emocional es consecuencia de los cambios corporales.

Otra alternativa nos la dan las teorías que centran la atención en el sistema nervioso central (SNC), en la que estudian los circuitos neuronales que se activan durante el proceso emocional. Así, ante un estímulo el tálamo envía impulsos al SN quien produce reacciones psicológicas y envía impulsos a la corteza cerebral creando la sensación consciente de emoción. La experiencia emocional y las reacciones fisiológicas son acontecimientos simultáneos que se originan en el tálamo (De Torres, Tornay y Gómez, 1999). Las emociones en consecuencia son cambios que preparan al organismo para actuar en situaciones de emergencia como lucha o huida (“*fight or fly*”).

Lang (1968) aporta la existencia de tres sistemas de respuesta emocional: cognitivo, físico y motor. Además añade que un mismo estímulo puede generar emociones muy distintas en diferentes personas, incluso en una misma persona en momentos distintos. Se habla de “*especificidad emocional*” para hacer referencia a las características de reacción emocional independientes de las diferencias individuales y contextuales.

Una segunda fase se centrará en el *proceso de aprendizaje* del comportamiento que permite inferir estados emocionales.

Clark, Watson y Mineka (1994: 195) definen la emoción como un “patrón de reacción hereditario que implica cambios profundos del mecanismo corporal en su totalidad, pero en particular de los sistemas visceral y glandular. Entendiendo por patrón de reacción que los diversos aspectos de la respuesta aparecen con cierta constancia, con cierta regularidad y aproximadamente en el mismo orden secuencial, cada vez que el estímulo excitador se ha presentado”.

Un tercer grupo de teorías pone el énfasis en la *actividad cognitiva*, en la valoración de la emoción.

Un concepto clave en el enfoque cognitivo es el de “*appraisal*” que inaugura Arnold (1960) que nos habla de que el sujeto evalúa las situaciones como beneficiosas o peligrosa para nuestro organismo ignorando lo indiferente. Dicha activación será la que desencadene la vivencia subjetiva de la emoción y la posterior acción.

Shachter y Singer (1962) añaden a esto la idea de “*arousal*” (vista anteriormente con Lang, Bradley y Cuthbert 1998) haciendo referencia a la activación fisiológica. Lo relevante de ésta perspectiva es el concepto de atribución causal que hace al sujeto establecer una relación causa-efecto entre el entorno y el arousal.

Lang (1984) considera la emoción como “una disposición a la acción definida por una estructura específica de información localizada en la memoria” es decir, es un producto del procesamiento de la información del cerebro, descrito en términos mensurables de inputs y outputs entre cerebro y organismo.

Plutchik (1980) integra en la teoría general psicoevolucionista la relación entre emoción, cognición y acción. Afirma que el sujeto valorará el ambiente y lo interpretará dando lugar a una emoción. Dicha emoción dará un efecto positivo o negativo. Fridja (1986) añade a esto la relación entre motivación y emoción cuando dice que las emociones son tendencias a la acción resultado de una evaluación automática de una situación que nos afecta en función de los intereses propios para promover una acción.

Según la teoría de los sistemas motivacionales/emocionales, primarios, los *primes* (*Primary Motivacional/ Emotional Systems*) consisten en una jerarquía de orden ascendente, que presenta unos supuestos sistemas motivacionales/emocionales que explicarían tanto el aspecto motivacional como emocional. Buck (1984) con ésta teoría remarca que la emoción es previa a la cognición, es decir, que para que exista emoción no es necesaria una evaluación cognitiva previa.

El marco del constructivismo pone especial atención en los conocimientos previos y en el concepto de “esquemas”. Dichos esquemas conforman el conocimiento del mundo y nos ayudan a situarnos en el espacio y el tiempo y a definir expectativas. La teoría de los esquemas de Mandler (1990) profundiza en las representaciones y en los procesos que construyen la experiencia emocional.

La vivencia emocional es una construcción consciente que une evaluación y activación vegetativa en una estructura unitaria abstracta. Cuando existe una

importante divergencia entre las expectativas producidas por los esquemas existentes y la evidencia disponible se produce una activación fisiológica (arousal) y una valoración cognitiva (appraisal) en búsqueda de una síntesis. Por esto las emociones suelen estar vinculadas a una determinada situación y los estados emocionales subjetivos necesitan de una vinculación a evaluaciones cognitivas. (Garrido: 2000: 209)

Lazarus (1991) habla de dos procesos de valoración: primaria y secundaria. Durante la valoración primaria se tienen en cuenta las consecuencias que pueden derivarse de una determinada situación; mientras que durante la valoración secundaria se hace un balance de la capacidad personal para afrontar la situación.

Durante la valoración primaria pueden producirse tres situaciones:

- Irrelevante, que no implicaría nada
- Benigna que causaría efectos positivos
- Negativa que implicaría dolor, riesgo o amenaza y supone movilizar estrategias de afrontamiento.

En el proceso de evaluación secundaria se ponen en juicio los recursos personales para afrontar la situación. La manera de hacer frente a las emociones (aspecto que será ampliado en el apartado correspondiente). La forma de enfrentarse a las emociones es producto de la personalidad y del ambiente en interacción, el resultado de combinar ambos y compararlos con la incidencia en el bienestar personal es lo que Lázarus denomina “significación relacional”. Si la significación no es neutra se genera una emoción que incluye una tendencia innata a la acción.

La intensidad de la emoción dependerá del grado de amenaza que determina la valoración primaria y de manera inversa con la capacidad de afrontamiento que determina la valoración secundaria.

Componentes de la emoción

De acuerdo con lo anteriormente mencionado podemos afirmar que existe un acuerdo con respecto a la existencia de tres componentes diferentes de la emoción (Bisquerra 2000):

- *Neurofisiológico*: Respuestas involuntarias: taquicardia, rubor, sudoración, sequedad en la boca, neurotransmisores, secreciones hormonales, respiración, presión sanguínea, etc.
- *Comportamental*: Expresiones faciales (donde se combinan 23 músculos); tono de voz, volumen, ritmo, movimientos del cuerpo, etc. . Esta componente se puede disimular.
- *Cognitivo*: Vivencia subjetiva que coincide con lo que se denomina *sentimiento*. Permite etiquetar una emoción, en función del dominio del lenguaje. Sólo se puede conocer a través del autoinforme.

Función de la emoción

Existe acuerdo en que las emociones y sus componentes desempeñan las siguientes funciones.:

- Adaptación y supervivencia
- Motivación
- Dinamización
- Información
- Socialización

Para Darwin tiene una función de adaptación y supervivencia, se produce una activación que nos proporciona la energía necesaria para responder rápidamente a un estímulo que atenta a nuestro bienestar físico o psicológico, permitiendo así nuestra supervivencia. La función adaptativa va a depender de la evaluación que la persona otorgue al estímulo, es decir, del significado que le dé a éste.

La mayoría de autores estudiados están de acuerdo en afirmar que la función principal es la de motivar y dinamizar la conducta permiten movilizar recursos que van acompañados de respuestas fisiológicas que incrementan los potenciales de acción (Fernández-Abascal y Martínez-Sánchez, 2004)

Una corriente mas centrada en la biología afirma que la función de la emoción es perturbar el equilibrio del organismo intraorgánico para *informar* al propio sujeto del cambio que experimenta . La función principal de las emociones para es proveer información, Schwarz y Clore (1983) pues los cambios que experimenta nuestro cuerpo provén de información a nuestro entorno, así pues, es funcional o disfuncional dependiendo del valor de la información.

En lo referente al papel de función social, permite revelar a los demás cómo nos sentimos; ello condiciona la interacción, la comunicación relacional y organiza la conducta de los que nos rodean, la expresión emocional de una persona puede provocar reacciones específicas en otra persona (Izard, 1997:73)

Los investigadores han mostrado interés en aumentar y demostrar el interés en demostrar y aumentar la función de adaptación a lo largo de la filogénesis. Las emociones son importantes en la ontogénesis en la medida que unas personas han de coordinarse con otras, en procesos en los cuales intervienen las emociones constantemente. El punto de vista de las emociones es que son funcionales (Oatley y Jenkins 1996:251-284).

Las emociones tienen efectos sobre otros procesos mentales. Cuando la información es incompleta para tomar decisiones , las emociones pueden tener un papel decisivo. Las emociones pueden afectar a la percepción, el perfección, el razonamiento y la memoria, la atención la creatividad y otras facultades. La emoción positiva aumenta nuestras tendencias prosociales y la felicidad hace mas flexible la organización cognitiva. (Csikszentmihalyi, 1998)

Litziner y Osif (1993) consideran la emoción como uno de los tres niveles de los que se componen las estrategias de aprendizaje al mismo nivel que la cognición y la capacidad de conceptualización

2.1.2 Las competencias emocionales

Si bien, como queda dicho las emociones tienen la función de adaptarnos al medio, el factor determinante que propicie dicha adaptación no será otro que el cómo las utilizemos, en otras palabras, las estrategias que pongamos en marcha una vez sean detectadas las emociones.

Es necesario, que el sujeto que pretende poner en marcha dichas estrategias cuente con una serie de competencias, entendidas como define Bisquerra:

La habilidad para movilizar adecuadamente un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia (Bisquerra 2009:143)

Las competencias emocionales incluyen diferentes procesos y una cierta variedad de consecuencias Bisquerra (2003) las entiende como el “conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales”. Podemos diferenciar dos bloques importantes:

- Capacidad de autoreflexión: identificar las propias emociones y regularlas de forma apropiada.
- Habilidad de reconocer lo que los otros están pensando y sintiendo: habilidades sociales, empatía, captar la comunicación no verbal, etc.

Salovey, Mayer, Goldman, Turvey, Palfai (1995). definieron tres dominios en su teoría de la inteligencia emocional,

1. El primer dominio, *atención*, supone percibir las emociones, incluye las capacidades involucradas en la identificación de las emociones.
2. El segundo dominio, *claridad*, se subdivide en dos:
 - a. El uso de las emociones, refiere a la capacidad de aprovechar la información emocional para facilitar otros procesos cognitivos.
 - b. La comprensión de las emociones designa la capacidad para afinar el conocimiento de cada una de las emociones por separado.
3. El tercer dominio, *reparación*, concierne a la capacidad de controlar las propias emociones y las de los demás.

A su vez, Bisquerra (2009) propone dos competencias en las que se englobarían las anteriores, conciencia emocional que comprendería las dos primeras y regulación emocional que equivaldría a reparación.

La conciencia emocional sería la capacidad de hacerse consciente y comprender las propias emociones y las de los demás, comprende las siguientes competencias:

- Toma de conciencia de las propias emociones: percibir con precisión los propios sentimientos y emociones.
- Dar nombre a las emociones: es la eficacia en el uso de vocabulario emocional adecuado.
- Comprender las emociones de los demás: Capacidad para poner en juego las dos competencias anteriores en referencia a los otros.
- Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.

A su vez, *la regulación emocional* sería la capacidad para manejar las emociones de forma adecuada, supone un dominio de las competencias anteriores añadiendo las siguientes:

- Expresión emocional adecuada, tanto de uno mismo como de los demás.
- Regulación de emociones y sentimientos a fin de una mayor adaptación al medio
- Habilidades de afrontamiento de situaciones difíciles o retos.
- Competencias para generar emociones positivas en pos de una mejora en la calidad de vida.

2.1.3 Estrategias de afrontamiento

Dentro de las corrientes cognitivas de las emociones, hemos visto el modelo transaccional de Folkman y Lazarus (1985) en el que se daba un doble proceso de valoración. Por un lado la valoración primaria que evaluaba la situación que produce la emoción como placentera o amenazante. Y una valoración secundaria que compara la situación con las estrategias disponibles para hacerle frente, en dicha comparación entra en juego lo que llamamos estrategias de afrontamiento.

Frydenberg y Lewis (1997) Definen al afrontamiento como “las estrategias conductuales y cognitivas para lograr una transición y una adaptación efectivas”, De acuerdo a éstos autores, no serían las situaciones en si las que propiciarían la puesta en marcha de las estrategias de afrontamiento sino la percepción que el sujeto tiene de las mismas .El afrontamiento es definido por Everly (1989:44) “como un esfuerzo para reducir o mitigar los efectos aversivos del estrés, esfuerzos que pueden ser psicológicos o conductuales”.

La utilización de un tipo determinado de estrategia de afrontamiento variará dependiendo del sujeto y de la situación. Las estrategias de afrontamiento según Giordano y Everly (1986) pueden resultar adaptativas o inadaptables según promuevan el estrés y la salud a largo plazo o únicamente a corto plazo (con el consiguiente efecto a largo plazo)

Podemos diferenciar los estilos de afrontamiento de las estrategias de afrontamiento. “Los estilos de afrontamiento se refieren a predisposiciones personales para hacer frente a las situaciones y son los responsables de las preferencias individuales en el uso de unos u otros tipos de estrategia de afrontamiento, así como de su estabilidad temporal y situacional. Por otro lado, las estrategias de afrontamiento son los procesos concretos que se utilizan en cada contexto y pueden ser altamente cambiantes dependiendo de las condiciones desencadenantes” (Fernández-Abascal, 1997:190).

Encontramos en la bibliografía diferentes intentos para clasificar éstas estrategias. Lazarus y Folkman (1985) propusieron ocho estrategias de afrontamiento:

1. *Confrontación*: constituyen los esfuerzos de un sujeto para alterar la situación. Indica también cierto grado de hostilidad y riesgo para él. Se da en la fase de afrontamiento.

2. *Planificación*: apunta a solucionar el problema. Se da durante la evaluación de la situación (evaluación secundaria).
3. *Aceptación de la responsabilidad*: indica el reconocimiento del papel que juega el propio sujeto en el origen y/o mantenimiento del problema. Es lo que comúnmente se señala como “hacerse cargo”.
4. *Distanciamiento*: Implica los esfuerzos que realiza el joven por apartarse o alejarse del problema, evitando que éste le afecte al sujeto.
5. *Autocontrol*: Se considera un modo de afrontamiento activo en tanto indica los intentos que el sujeto hace por regular y controlar sus propios sentimientos, acciones y respuestas emocionales.
6. *Re evaluación positiva*: supone percibir los posibles aspectos positivos que tiene una situación estresante.
7. *Escape o evitación*: A nivel conductual, implica el empleo de estrategias tales como beber, fumar, consumir drogas, comer en exceso, tomar medicamentos o dormir más de lo habitual. También puede ser evitación cognitiva, a través de pensamientos irreales improductivos. En general, apunta a desconocer el problema.
8. *Búsqueda de apoyo social*: Supone los esfuerzos que el joven realiza para solucionar el problema acudiendo a la ayuda de terceros, con el fin de buscar consejo, asesoramiento, asistencia, información o comprensión y apoyo moral.

Las dos primeras estrategias estarían *centradas en el problema* (en tanto resultan más instrumentales ya que modifican el problema haciéndolo menos estresante); las cinco siguientes están *centradas en la emoción* (ya que apuntan a la regulación de la emoción) y la última estrategia se focaliza en *ambas áreas*. Lazarus y Folkman (1985) señalan además que algunas estrategias son más estables a través de diversas situaciones estresantes, mientras que otras se hallan más asociadas a contextos situacionales particulares. Por ejemplo, *pensar positivamente* es relativamente estable y depende sustancialmente de la personalidad; en cambio, la búsqueda de soporte social es inestable y depende principalmente del contexto social (Leibovich, Figueroa, Schmidt y Marro, 2002).

Fernández-Abascal (1997) realizó un exhaustivo listado de las estrategias de afrontamiento que fueron definidas en la literatura científica. Se identificaron dieciocho que pueden agruparse en tres estilos básicos de afrontamiento Frydenberg y Rowley (1998):

- a- *Dirigido a la resolución de problemas*: aquellas estrategias que modifican la situación problemática para hacerla menos estresante.
- b- *Afrontamiento en relación con los demás*: aquellas que apuntan a reducir la tensión, la activación fisiológica y a la reacción emocional.
- c- *Afrontamiento improductivo*, apuntan a los jóvenes que no enfrentan la situación problema. Los sujetos que utilizan estrategias de este estilo suelen tener sentimientos y pensamientos de autorreproche, e inutilidad; pueden negar el problema o minimizarlo; no se preocupan por las demandas del medio ni de sus reacciones, es decir que en general, no se esfuerzan en buscar las posibles soluciones a la problemática planteada.

Posteriormente se interpretan las estrategias en relación al estilo al que pertenece:

a) *Dirigido a la resolución de problemas*

- 1- Buscar diversiones relajantes (Dr), describe actividades relajantes: oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, etc.
- 2- Esforzarse y tener éxito (Es), supone compromiso, ambición y dedicación para estar mejor.
- 3- Distracción física (Fi), elementos que se refieren a hacer deporte, mantenerse en forma, etc.
- 4- Fijarse en lo positivo (Po), busca el aspecto positivo de la situación y considerarse afortunado.
- 5- Concentrarse en resolver el problema (Rp), acciones dirigidas a analizar los diferentes puntos de vista de la situación.

b) *Afrontamiento en relación con los demás*

- 1- Buscar apoyo espiritual (Ae), supone recurrir a la ayuda de un ser superior para solucionar los conflictos. Emplean la oración y la creencia en la ayuda de un líder espiritual.
- 2- Buscar ayuda profesional (Ap), consiste en buscar la opinión de profesionales, como maestros, terapeutas o a una persona competente.
- 3- Invertir en amigos íntimos (Ai), se refiere búsqueda de relaciones personales íntimas.
- 4- Buscar apoyo social (As), consiste en una estrategia de compartir. los problemas con otros y buscar apoyo en su resolución.

- 5- Buscar pertenencia (Pe), implica preocupación e interés por sus relaciones con los demás y por lo que los otros piensan.
- 6- Acción social (So), supone dejar que otros conozcan el problema y tratar de conseguir ayuda a través de grupos.

c) Afrontamiento improductivo

- 1- Autoinculparse (Cu), ciertos sujetos se ven como responsables de los problemas o preocupaciones que tienen.
- 2- Hacerse ilusiones (Hi), estrategia expresada por elementos basados en la esperanza y en la anticipación de una salida positiva.
- 3- Ignorar el problema (Ip), rechazar conscientemente la existencia del problema.
- 4- Falta de afrontamiento (Na), incapacidad personal para tratar el problema y desarrollo de síntomas psicosomáticos
- 5- Preocuparse (Pr), indica preocupación por el futuro y la felicidad futura.
- 6- Reservarlo para sí (Re), expresa que el sujeto huye de los demás y no desea que conozcan sus problemas
- 7- Reducción de la Tensión (Rt), utilización de elementos que reflejan un intento de sentirse mejor y relajar la tensión (Fumar, beber, drogarse).

Por su parte, dado que el afrontamiento de una situación no equivale a tener éxito, a veces pueden funcionar bien y otras mal, según las personas, sus circunstancias y contextos, éste será eficaz cuando permita al individuo tolerar, minimizar y aceptar o incluso ignorar aquello que no pueda dominar o controlar.

Olson y Mc Cubbin (1989) nos señalan la importancia de entender al afrontamiento tanto como un proceso, como una estrategia. El afrontamiento constituye un proceso que el sujeto pone en marcha para hacer frente a situaciones estresantes; sin embargo, no siempre la puesta en marcha de este proceso garantiza su éxito. Si ponerla en juego resulta en éxito, repetirá el mismo ante situaciones similares; en caso contrario buscará otro recurso. Estaríamos ante una situación de aprendizaje por ensayo y error. Fernández-Abascal (1997).

2.1.4 Sentido de coherencia

Se define sentido de coherencia (SOC) como una disposición personal hacia la valoración de las experiencias vitales como comprensibles, manejables y llenas de significado.

Según Antonovsky (1991) , «el individuo con un sentido de coherencia elevado selecciona el tipo de estrategia de afrontamiento que resulta más apropiada en función del estresor ante el que se encuentra». El constructo se escinde en 3 dominios cognitivos estrechamente relacionados: comprensibilidad, manejabilidad y significación.

- **La comprensibilidad:** se caracteriza por percibir de forma estructurada, predecible y explicable la estimulación procedente del ambiente tanto interno como externo del individuo.
- **La manejabilidad** indica que los recursos para alcanzar las demandas planteadas por tal estimulación están disponibles.
- **La significación** hace referencia a que el individuo percibe esas demandas como desafíos merecedores de esfuerzo e implicación.

De acuerdo con el modelo original de Antonovsky (1991), hay 3 mecanismos mediante los cuales el sentido de coherencia C favorece el estado objetivo y percibido de salud física, mental y social:

- a) Los individuos con sentido de coherencia elevado tienen menor riesgo de percibir situaciones desfavorables como estresantes, lo que les protege de los efectos negativos del estrés sobre el estado de salud.
- b) La percepción de «controlabilidad», que subyace a los componentes del SOC, tiene efectos fisiológicos protectores.
- c) Las personas con sentido de coherencia alto tienen una mayor probabilidad de adoptar conductas saludables (p. ej., practicar ejercicio físico o abstenerse del consumo de drogas).

La literatura médica indica que los individuos con sentido de coherencia elevado presentan un nivel de salud autorreferido más estable ante recientes acontecimientos vitales de carácter estresante y un mejor funcionamiento inmunológico ante acontecimientos estresantes en edades avanzadas (Richardson y Ratner 2005)

2.2 Relación entre los constructos

Las revisiones sobre la inteligencia emocional percibida han puesto de manifiesto que la capacidad de percibir, comprender y regular nuestras emociones funciona como predictora de un mejor funcionamiento personal y psicológico. (Fernandez-Berrocal y Extremera 2008, Lizeretti y Rodriguez 2011, Rey y Extremera 2011)

Cabello, Ruiz-Aranda y Fernández-Berrocal (2010) dicen que la inteligencia emocional nos ayuda a prestar atención a todo lo que nos permite adoptar diferentes puntos de vista y múltiples perspectivas de los problemas y, en suma, ser capaces de diseñar mejores estrategias de afrontamiento. En palabras de Gohm y Clove (en Pena, Extremera y Rey 2011:71) “las personas con elevados índices de habilidad emocional tienden a afrontar los problemas en vez de evitarlos, debido a que perciben que su solución no depende de causas externas a ellos, sino que son atribuibles a un locus de control estable e interno”

De hecho, se han demostrado correlaciones entre la inteligencia emocional y constructos como la felicidad, (Extremera, Salguero y Fernandez-Berrocal 2011, Augusto Pulido y Lopez Zazfra 2011) la autoestima (Echevarria y López Zafra 2011, Rey, Extremera y Pena 2011) y la satisfacción vital (Extremera Durán y Rey 2009)

Por otro lado bajos niveles de inteligencia emocional percibida, se relaciona con diversas variables de desajuste psicológico tales como alta sintomatología depresiva (Extremera y Fernández-Berrocal, 2006; Salovey, Stroud, Woolery, y Epel, 2002), mayor ansiedad (Lizeretti y Extremera, 2011;) y un ajuste emocional más bajo (Jiménez y López-Zafra, 2008).

La inteligencia emocional estaría también relacionada con los procesos de adaptación, facilitando las respuestas más adecuadas a cada contexto respecto a las necesidades individuales, disminuyendo las reacciones emocionales desadaptativas, facilitando la experimentación de estados de ánimo positivos y reduciendo la incidencia de los negativos (MacCann, Joseph, Newman, Roberts, 2014. Mayer y Salovey, 1997 Limonero, Tomás-Sábado, Fernández-Castro, Gómez-Romero y Ardilla-Herrero 2012).

Un mecanismo explicativo de ésta relación podría ser que las personas emocionalmente inteligentes utilizan estrategias de respuesta y afrontamiento mas efectivas para manejar las emociones negativas y establecer un estado de ánimo positivo (Zeinder Matters y Roberts, 2009, Rey y Extremera 2011).

De esta manera nuestro objetivo pretende comprobar que en en una muestra española de universitarios se mantienen determinadas relaciones y que éstas no solamente son globales sino que dependen específicamente de los dominios emocionales. Por lo tanto el objetivo es analizar las relaciones entre inteligencia emocional y las diferentes estrategias de afrontamiento.

Además se pretende comparar el papel que puede jugar otro constructo de personalidad como el sentido de coherencia estudiando las relaciones de mediación que establece con la inteligencia emocional en las estrategias de afrontamiento.

Esto nos permitirá ahondar en las relaciones que existen tnre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento a fin de clarificar en cierta medida cómo funcionan dichas relaciones.

ESTUDIO EMPÍRICO

3. Objetivos e hipótesis

Tras el desarrollo de la caracterización de los aspectos teóricos mas relevantes para el estudio, se pasa a formular el objetivo general y los específicos derivados del mismo que guiarán el proceso de investigación en el que nos encontramos inmersos. Además de las hipótesis generales y específicas en que se desglosan.

El objetivo general no es otro que analizar los mecanismos de adaptación ante situaciones estresoras (caracterizados como estrategias de afrontamiento) y su relación con constructos como la inteligencia emocional y el sentido de coherencia en una muestra de estudiantes universitarios. De éste, se desprenden los siguientes objetivos específicos:

1. Conocer las características de inteligencia emocional, estilos de afrontamiento, sentido de coherencia y su relación con variables sociodemográficas de un grupo de estudiantes universitarios
2. Analizar las relaciones entre la inteligencia emocional y los estilos de afrontamiento en la misma.
3. Comparar el poder predictivo de la inteligencia emocional sobre los estilos de afrontamiento controlando el efecto de otras variables de personalidad centradas en el afrontamiento como el sentido de coherencia.

Del mismo modo, a continuación se presentan las hipótesis planteadas para el presente estudio:

Hipótesis 1: Esperamos encontrar que no todos los estudiantes reportan los mismos niveles de inteligencia emocional, sentido de coherencia ni ponen en juego las mismas estrategias de afrontamiento y que éstos varíen en función de la edad y el sexo.

El sexo y la edad son factores que influyen en gran medida en los constructos estudiados y que de una manera estadísticamente significativas encontraremos diferencias derivadas de diferentes grupos de edad y de diferencias de género.

Hipótesis 2: El constructo de inteligencia emocional es un elemento predictor de qué estrategias de afrontamiento se ponen en juego.

Entendemos que los mecanismos de adaptación están relacionados con la manera en que las personas son competentes en los dominios de atención, claridad y reparación, es mas, podemos establecer incluso relaciones de mediación entre ellos.

Ésta hipótesis la desglosamos en dos, ya que esperamos encontrar ciertas relaciones concretas:

1. El dominio de claridad funciona como predictor de las estrategias centradas en el problema.

La claridad emocional supone que el sujeto es capaz de conocer las propias emociones e identificarlas con precisión de manera unívoca y diferenciada. Asimismo, también supone el ser capaz de dilucidar qué información le está proporcionando y a que conducta le predispone.

Siendo así, el sujeto hábil en éste tipo de habilidades tenderá a poner en marcha conductas que actúen sobre el entorno a fin de solucionar las necesidades que se le presenten.

2. El dominio de reparación funciona como predictor de las estrategias centradas en la búsqueda de apoyo social.

La reparación emocional supone la capacidad para modificar las propias emociones, para operar sobre las mismas atenuándolas, fortaleciéndolas o cambiándolas.

Un sujeto con una buena capacidad a la hora de operar con sus emociones tenderá a solucionar sus necesidades con conductas que supongan dicho tipo de operaciones, es decir, estrategias centradas en la emoción.

Hipótesis 3: El sentido de coherencia es un elemento predictor de qué estrategias de afrontamiento se ponen en juego.

La valoración de las experiencias vitales es un elemento mediador de las estrategias de afrontamiento que se ponen en juego.

4. Método

4.1 Diseño

La metodología empleada en este estudio es una modalidad de investigación cuantitativa sin intervención, es decir, no experimental. Más concretamente se ha elegido la metodología correlacional o método selectivo como lo denomina Fontes, García, Garriga, Pérez-Llantada y Sarriá (2001).

Este método consiste en la búsqueda de algún tipo de relación entre dos o más variables, y en qué medida la variación de una de las variables afecta a la otra, sin llegar a conocer cuál de ellas puede ser causa o efecto. Para conocer la causa o efecto de dichas variables deberíamos proceder con un estudio experimental.

La metodología correlacional permite estudiar fenómenos que no son susceptibles de manipulación al ser constructos hipotéticos (realidades no observables) como los dominios emocionales, las estrategias de afrontamiento y el sentido de coherencia que ya existe los sujetos.

Con éste diseño la información será mucho más rica que la que pudiéramos obtener organizando primero la muestra con respecto al dominio predominante y medir cómo actuará en la estrategia de afrontamiento. Si bien con éste diseño podremos entender igual el fenómeno, también entenderemos el grado de incidencia que se está dando.

Por último se establecerá además una segunda fase en la que se pretende investigar las relaciones de mediación por el procedimiento de Step-Wise. Con ello mediremos si a las relaciones de se les puede añadir un valor predictor.

4.2 Participantes

Para el estudio se realizó un muestreo estratégico entre alumnos de primero de cuatro grados de la universidad de Zaragoza. Se escogió la etapa de primer curso por adecuarse a los requisitos establecidos en las diferentes escalas y por tener, a priori unas características similares en cuanto a la edad.

4. Método.

La muestra final está compuesta por un total de 160 estudiantes universitarios que cursan asignaturas de 1º curso de las titulaciones de Magisterio, Bioquímica y Física, esto es, titulaciones de dos ramas de conocimiento distintas. Sus edades están comprendidas entre los 18 y los 46 años (tabla 1) , con una media de 18.96 años (D.T.=3.027).

Tabla 1 Descripción de la muestra con respecto a los grupos de edades.

		Frecuencia	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	>18	10	6,3	6,3
	18	85	53,1	59,4
	19	50	31,3	90,6
	20<	15	9,4	100,0
	Total	160	100,0	

Como se aprecia, el 90.06% está comprendido en edades en torno los 18 y 19 años. No se observan diferencias por edad en función del sexo (Chi-cuadrado=2,284, $p=.516$).

Uno de los criterios de elección de las especialidades, además de la accesibilidad, fue el género, no obstante, como se aprecia en la siguiente tabla la muestra está muy feminizada:

Tabla 2 Descripción de la muestra en función al sexo.

		Frecuencia	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Hombre	56	35,0	35,0
	Mujer	104	65,0	100,0
	Total	160	100,0	

Influencia de los dominios emocionales en las estrategias de afrontamiento

En cuanto a las especialidades se utilizaron dos especialidades de la rama de ciencias, Biotecnología y Física y dos de educación distribuidos de la siguiente manera:

Tabla 3 Descripción de la muestra en función de la especialidad.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Biotecnología	63	39,4	39,4	39,4
	Física	31	19,4	19,4	58,8
	Grado_Infantil	25	15,6	15,6	74,4
	Grado_Primeria	41	25,6	25,6	100,0
	Total	160	100,0	100,0	

Se observa que hay una relación entre el sexo y la titulación ($\chi^2=68,662$, $p<.001$), de tal manera que el porcentaje de chicas es mucho mayor en biotecnología, y en las dos especialidades de magisterio (tabla 4).

Tabla 4 Distribución de sexos respecto a las especialidades.

		Sexo		
		Hombre	Mujer	Total
Especialidad	Biotecnología	17	46	63
		27,0%	73,0%	100,0%
	Física	30	1	31
		96,8%	3,2%	100,0%
	INF	1	24	25
		4,0%	96,0%	100,0%
	Grado_Primeria	8	33	41
		19,5%	80,5%	100,0%
Total	56	104	160	
	35,0%	65,0%	100,0%	

4.3 Variables e instrumentos.

Los datos se recogieron mediante un cuadernillo que constaba de unas instrucciones y recogía datos referentes a la edad, el sexo, la titulación y los siguientes cuestionarios: (Anexo 2)

4.3.1 Inteligencia emocional (TMMS-24)

Bisquerra (2003) entiende las habilidades emocionales como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales.

Para evaluarla se utiliza el trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) de Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos (2004) una versión reducida y adaptada a la población española de una escala americana que evalúa el metaconocimiento de los estados emocionales mediante 48 ítems. El TMMS-24 contiene tres dimensiones clave de la inteligencia emocional con 8 ítems en cada una de ellas, evaluando la Inteligencia Emocional Percibida, a través de los tres procesos: (Anexo 1)

- Atención: Si soy capaz de sentir y prestar atención a los sentimientos de forma adecuada.
- Claridad: Si identifico y comprendo bien mis estados emocionales.
- Reparación: Si soy capaz de regular los estados emocionales negativos y mantener los positivos.

En cuanto a las propiedades psicométricas de este instrumento se puede decir que han presentado en consistencia interna el siguiente alfa de Cronbach: atención (.900) claridad (.874) reparación (.831).

4.3.2 Afrontamiento (COPE-28)

El afrontamiento es considerado como una serie de esfuerzos cognitivos y conductuales que se desarrollan para manejar aquellos acontecimientos valorados por el sujeto como estresantes o desbordantes de los recursos que éste tiene. Para evaluarlo se ha utilizado el Cuestionario COPE-28 (Carver, 1997), del cual se extraen 14 modos de afrontamiento: Afrontamiento activo, planificación, apoyo social emocional, apoyo social instrumental, religión, reinterpretación positiva, aceptación, negación, humor, autodistracción, autoinculpación, desconexión conductual, desahogo emocional y uso de sustancias.

Éstos se agrupan a su vez en 4 factores descritos por Morán, Landero y González. (2010) en la validación de la versión española: afrontamiento cognitivo, afrontamiento social, bloqueo del afrontamiento y afrontamiento espiritual.

Dicho cuestionario ha sido utilizado con frecuencia en investigaciones españolas y consta que es un cuestionario validado y adaptado a esta población (Anexo 1).

En cuanto a las propiedades psicométricas de este instrumento se puede decir que han presentado en consistencia interna el siguiente alfa de Cronbach:

- Afrontamiento cognitivo: .341
- Afrontamiento social: .647
- Bloqueo del afrontamiento: .308
- Afrontamiento espiritual: .793

4.3.3 Sentido de Coherencia (SOC-13)

El sentido de coherencia es una orientación general que se manifiesta como un sentimiento dinámico de confianza, de manera que los estímulos internos o externos son estructurados, predecibles y explicables (Ureña, 2008). Para recoger los datos se ha utilizado el Cuestionario de Sentido de Coherencia (SOC-13) de Antonowsky en su versión castellana, el cual se puede encontrar en Fernández Martínez (2009). De él se derivan tres puntuaciones que hacen referencia a las tres dimensiones del constructo: comprensibilidad, manejabilidad y significatividad.

Ha sido utilizado con frecuencia en investigaciones españolas, está validado y se puede adaptar perfectamente a la población a la que va dirigida esta investigación (Anexo 1).

En cuanto a las propiedades psicométricas de este instrumento se puede decir que han presentado en consistencia interna el siguiente alfa de Cronbach:

- Comprensibilidad: .343
- Manejabilidad: .476
- Significatividad: .632.

4.4 Procedimiento

La recogida de información se realizó por el investigador principal quien acudió directamente a un aula en periodo de clase, previa cita con el profesor responsable de la misma y pidió a los alumnos que rellenaran los cuestionarios (Anexo 1).

Las encuestas fueron voluntarias y se garantizó en todo momento la confidencialidad de los datos recogidos.

4.5 Procedimiento estadístico

En primer lugar se caracterizó la muestra en función de sus propiedades sociodemográficas atendiendo al sexo, la edad y la titulación de pertenencia.

En segundo lugar se calculó el valor de las subescalas en TMMS, SOC y COPE, dejando las puntuaciones directas, en lugar de las ponderadas en las diferentes escalas a fin de compararlas entre si con mayor riqueza en los valores.

En primer lugar se realizaron comparaciones de grupos con respecto a sexo, edad y titulación. En las comparaciones con respecto a la titulación y el sexo se han utilizando estadísticos paramétricos según las recomendaciones de Hair, Anderson. (1999). En la comparación con respecto a la edad se ha utilizado el estadístico no paramétrico de Kruskal-Wallis.

En un segundo paso, se estudian las correlaciones generales entre las escalas de TMMS y COPE a fin de establecer cómo se relaciona cada uno de los dominios emocionales con las escalas de estrategias de afrontamiento.

Una vez estudiadas estas relaciones, se profundizará en un análisis de las subescalas de COPE para entender qué correlación existe entre cada dominio emocional y cada estrategia concreta de afrontamiento.

En último lugar se realiza una regresión que permitirá establecer si el sentido de coherencia y los dominios emocionales predicen las estrategias de afrontamiento ante el estrés. Se usa el procedimiento step-wise o por pasos y se plantean dos modelos independientes para probar las relaciones de mediación, atendiendo al procedimiento planteado por Baron y Kenny (1986).

Para ello, se utiliza un procedimiento de regresión con un primer modelo en el que se proponen como variables predictoras las escalas del sentido de coherencia. Tras esto, en un segundo bloque, se añaden las sub-escalas del TMMS-24. De esta manera, según los resultados, podremos tener indicadores de la posible mediación entre las variables o de una contribución independiente de ambas a la predicción de los estilos de afrontamiento.

5. Resultados

A fin de conocer las características de inteligencia emocional, estilos de afrontamiento, sentido de coherencia y su relación con variables sociodemográficas de un grupo de estudiantes universitarios.

5.1 Variables sociométricas

A continuación se detallan las diferencias en las escalas estudiadas con relación a la edad y al sexo de los participantes.

5.1.1 Puntuaciones distribuidas por edades

En la distribución de las estrategias de afrontamiento por edades (Tabla 5) encontramos que no podemos establecer relaciones significativas entre los mecanismos de adaptación y la edad a tenor de los datos recogidos. Si bien es cierto que podemos ver un aumento en los valores de bloqueo (de .50 puntos) y de una manera mayor en religiosidad (de 1.07 puntos) entre losm mas jóvenes y los mas mayores.

Tabla 5 Distribución de los resultados de COPE por egrupos de edad.

		N	Media	D.T.	Kruskal-Wallis	Sig
COPE_cognitivo	Total	156	14,53	2,65286	4.733	,192
	<18	9	13,22	2,77389		
	18	85	14,78	2,40086		
	19	47	14,42	2,56010		
	>19	15	14,20	3,96773		
COPE_apoyo social	Total	159	10,68	3,09785	1.249	,741
	<18	10	10,90	2,13177		
	18	84	10,40	3,17034		
	19	50	11,06	2,75836		
	>19	15	10,86	4,25721		
COPE_bloqueo	Total	160	11,10	3,56538	5.321	,150
	<18	10	10,30	4,11096		
	18	85	10,58	3,20451		
	19	50	12,24	3,87856		
	>19	15	10,80	3,52947		
COPE_religiosidad	Total	160	,82	1,302	3.779	,286
	<18	10	,40	,699		
	18	85	,67	1,117		
	19	50	,96	1,399		
	>19	15	1,47	1,959		

Con respecto al constructo de sentido de coherencia (tabla 6), tampoco podemos encontrar relaciones significativas ni variaciones destacables entre los valores.

.Tabla 6 Distribución de los resultados de SOC por grupos de edad

		N	Media	D.T.	Kruskal-Wallis	Sig
SOC_comp	Total	146	20,22	4,12690	7.962	,047
	<18	7	23,00	4,86484		
	18	81	19,81	4,12041		
	19	47	19,89	3,82914		
	>19	11	22,90	3,78033		
SOC_man	Total	143	17,51	3,79745	3.391	,335
	<18	7	18,85	3,76070		
	18	78	17,02	3,99992		
	19	46	17,73	3,44115		
	>19	12	19,00	3,54196		
SOC_sign	Total	153	20,15	4,14502	7.073	,070
	<18	9	16,44	6,16667		
	18	84	20,52	3,80702		
	19	46	19,76	3,83078		
	>19	14	21,57	4,58617		

La variable de inteligencia emocional, (tabla 7) no nos ofrece evidencias de estar relacionada con la edad de forma significativa, no obstante, podemos observar que los valores de las medias aumentan conforme mayor es la edad de la población estudiada. Así, vemos que en el dominio de claridad, hay una mayor variación(3.47) que en los dominios de atención (2,00 puntos) y reparación (2.47).

Tabla 7 Distribución de las puntuaciones de TMMS-24 por grupos de edad.

		N	Media	D.T.	Kruskal-Wallis	Sig
TMMS_Atención	Total	160	25,91	6,770	5,969	,113
	<18	10	22,00	5,121		
	18	85	25,68	7,113		
	19	50	26,74	6,226		
	>19	15	27,00	7,031		
TMMS_Claridad	Total	160	25,40	6,015	2,155	,541
	<18	10	22,80	7,627		
	18	85	25,31	5,839		
	19	50	25,76	5,741		
	>19	15	26,47	6,854		
TMMS_Reparación	Total	160	26,73	6,206	,739	,864
	<18	10	25,00	6,110		
	18	85	26,72	6,647		
	19	50	26,86	5,440		
	>19	15	27,47	6,479		

5.1.2 Puntuaciones distribuidas por sexos

Con respecto a la diferencia de puntuaciones con respecto al sexo, (tabla 8) encontramos relaciones estadísticamente significativas ($p<.001$) con respecto a las

estrategias de afrontamiento de apoyo social ($F=18.632$) y el dominio emocional de atención ($F=14.590$). También encontramos relaciones, en la escala de comprensibilidad del sentido de coherencia ($F=7.821$).

Encontramos que las mujeres puntúan mas alto en las escalas de apoyo social (2.05 puntos) y en el dominio emocional de atención(1.44 puntos). Sin embargo, los hombres puntúan más que las mujeres en comprensibilidad (1.93 puntos).

Tabla 8 Relaciones significativas entre los resultados de COPE SOC y TMMS-24 y sexo.

		N	Media	D.T.	F	Sig	n2p
COPE_apoyo social	Total	159	10,68	3,09785	18,632	,000	,106
	Hombre	56	9,32	3,05172			
	Mujer	103	11,42	2,87519			
SOC_comp	Total	146	20,22	4,12690	7,821	,006	,052
	Hombre	54	21,44	3,86892			
	Mujer	92	19,51	4,12576			
TMMS_Atención	Total	160	25,91	6,770	14,590	,000	,085
	Hombre	56	23,23	6,229			
	Mujer	104	27,35	6,637			

5.2 Análisis de correlaciones entre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento.

Podemos decir que existen correlaciones estadísticamente significativas entre dominios emocionales y las dimensiones estudiadas de estrategias de afrontamiento (tabla 9).

En primer lugar vemos que el dominio de atención correlaciona con todas las estrategias de afrontamiento, si bien correlaciona con afrontamiento cognitivo (.220), búsqueda de apoyo social (.515) y bloqueo (.240) a un nivel mayor ($p<.001$) que con religiosidad (.169) que lo hace a un nivel menos ($p<.005$). Es decir, una persona con un alto dominio en atención emocional tenderá a poner en juego estrategias de búsqueda de apoyo en los demás de manera prefetente.

Encontramos que el dominio de reparación tiene una alta correlación ($p<.001$) con afrontamiento cognitivo (.413) y una correlación menor ($p<.005$) con búsqueda de apoyo social (.195). Es decir, la capacidad de regular las propias emociones está relacionado con utilizar las estrategias de tipo activo, que supongan actuar sobre el estresor, bien sea individualmente o mediante el apoyo social.

El dominio de claridad, del que ya se ha dicho que correlaciona con los otros dos dominios de la inteligencia emocional, lo hace asimismo de manera significativa ($p<.005$) con la búsqueda de apoyo social (.177)

Tabla 9 Correlaciones entre TMMS-24 y COPE

	TMMS_Atención	TMMS_Claridad	TMMS_Reparación
COPE_cognitivo	,220**	,150	,413**
COPE_apoyo social	,515**	,177*	,195*
COPE_bloqueo	,240**	-,024	,061
COPE_religiosidad	,169*	,070	,033

*. La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

**. La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

5.3 Análisis de las subescalas de estrategias de afrontamiento relevantes con inteligencia emocional.

Pasamos a analizar qué estrategias de afrontamiento concretas correlacionan con cada una de las competencias emocionales.

En primer lugar, se comparan las estrategias agrupadas como estrategias de afrontamiento cognitivo (Tabla 10). No encontramos coincidencias estadísticamente significativas para ninguno de los tres dominios ni en afrontamiento activo ni en desconexión conductual.

Planificación correlaciona significativamente ($p<.001$) con el dominio de claridad (.206). Es decir, que el conocer las señales emocionales y el significado que éstas tienen ayuda a elaborar planes de acción.

Por último, reinterpretación positiva correlaciona muy significativamente ($p<.001$) con reparación (.525), es decir, una persona capaz de actuar sobre sus emociones, es capaz de cambiar las negativas, por otras positivas mediante procesos cognitivos. Ésta estrategia correlaciona también de manera significativa ($p<.005$) con atención (.196), es necesario ser consciente del propio estado emocional, según éste dato, para poder cambiar la valencia del estresor.

Tabla 10 Correlaciones de las escalas de afrontamiento cognitivo y TMMS-24

	COPE Afrontamiento activo	COPE Planificación	COPE	
			Reinterpretación Positiva	COPE Desconexión Conductual
TMMS_Atención	,135	,153	,196*	,120
TMMS_Claridad	,125	,206**	,012	-,021
TMMS_Reparación	,098	,117	,525**	-,109

**. La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

*. La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

En cuanto a la relación entre las estrategias basadas en la búsqueda de apoyo social (Tabla 11), vemos que el dominio de atención está relacionado de manera significativa ($p<.001$) con todas ellas. Es decir, tomar conciencia del propio estado emocional se relaciona con una búsqueda de apoyo social (.493) de apoyo instrumental (.352) y de desahogo (.338).

Además la búsqueda de apoyo emocional se relaciona con la capacidad de actuar sobre las propias emociones (.297) con una alta significatividad ($p<.001$).

Tabla 11 Correlaciones de las escalas de apoyo social y TMMS-24

	COPE Social emocional	COPE Social instrumental	COPE Desahogo
TMMS_Atención	,493**	,352**	,338**
TMMS_Claridad	,179*	,133	,112
TMMS_Reparación	,297**	,147	-,010

*. La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

**. La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Por último, estudiamos las relaciones que existen entre las estrategias basadas en la evitación de las cuales podemos descartar dos por no existir una relación estadísticamente significativa: autodistracción y uso de sustancias. Cabe señalar no obstante, que las escalas de claridad y reparación tienen una relación negativa (aunque no es significativa) con los dominios de claridad y reparación.

A tenor de los datos podemos decir que existen evidencias estadísticas ($p < .001$) de que una persona con altos niveles de atención emocional recurrirá a la negación (.278) y a la autoinculpación (.220).

La reparación emocional, por otra parte correlaciona ($p < .001$) con estrategias relacionadas con el humor (.220).

Tabla 12 Correlaciones de las escalas de Bloqueo del afrontamiento y TMMS-24

	COPE Negación	COPE Humor	COPE Autodistracción	COPE Autoinculpación	COPE Uso de sustancias
TMMS_Atención	.278**	-,021	,097	.220**	,093
TMMS_Claridad	,033	,107	-,128	-,050	-,058
TMMS_Reparación	-,104	.220**	,102	-,125	-,003

*. La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

**, La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Cabe añadir que el afrontamiento espiritual no consta más que de una estrategia que ya ha sido analizada anteriormente.

5.4 Análisis de regresiones sobre las estrategias de afrontamiento.

El último paso de nuestra investigación supone investigar las relaciones de predicción que sobre las estrategias de afrontamiento ejercen variables como el sentido de coherencia y los dominios emocionales. Se procede a un análisis de las regresiones sobre cada uno de los bloques de estrategias de afrontamiento.

En primer lugar, con respecto a las estrategias centradas en el bloqueo del afrontamiento (Tabla 13). Vemos que la significatividad y la atención emocional predicen conjuntamente un 14% el uso de estrategias de bloqueo. Es decir, por un lado, prestar atención al estado emocional (.243) y por otro, percibir el objeto de bloqueo como inmerecedor de un esfuerzo o implicación ya que correlaciona negativamente (-.310).

El hecho de que en el primer paso entre la significatividad y que en el segundo ésta mantenga su peso en la regresión, avalaría la hipótesis de que SOC e inteligencia emocional contribuyen de manera independiente a la explicación de este estilo de afrontamiento.

Tabla 13 Regresión de SOC y TMMS-24 sobre COPE- Bloqueo

Modelo		Beta	Sig.	R ²
1	SOC_sign	-,284	,001	.081
2	SOC_sign	-,310	.000	
	TMMS_Atención	,246	.003	.140

El uso de estrategias de apoyo social es explicado, en un 20% por el dominio de atención (.447), es decir, es necesaria cierta conciencia del propio estado emocional para poner en juego estrategias de éste tipo. En este caso, ninguna variable del SOC entra en la ecuación de regresión.

Tabla 14 Regresión sobre: COPE-Apoyo Social

Modelo		Beta	Sig.	R ²
1	TMMS_Atención	,447	,000	,200

El afrontamiento sognitivo (Tabla 15) , por su parte, puede ser explicado en un 19.9% por los dominios de reparación emocional (.299) y Atención (.273). Deducimos de éstos datos que además de ser conscientes del propio estado emocional, actúa el ser capaz de actuar sobre las propias emociones.

Tabla 15 Regresión de SOC y TMMS-24 sobre COPE- Aafrontamiento Cognitivo

Modelo		Beta	Sig.	R ²
1	TMMS_Reparación	,358	,000	.128
2	TMMS_Reparación	,299	,000	
	TMMS_Atención	,273	,001	.199

Por último, el uso de la religiosidad (Tabla 16) viene explicada, en un 3.9% por la atención (.197) , es decir, que existen evidencias estadísticas de que hacerse consciente del propio estado emocional predice el uso de estrategias relacionadas con la religiosidad.

Tabla 16 Regresión de SOC y TMMS-24 sobre COPE-Religiosidad

Modelo		Beta	Sig.	R ²
1	TMMS_Atención	.197	.022	.039

CONCLUSIONES

6. Conclusiones

En el presente trabajo hemos intentado analizar los mecanismos de adaptación caracterizados como estrategias de afrontamiento en relación con constructos como la inteligencia emocional y el sentido de coherencia en una muestra de estudiantes universitarios.

En cuanto a las diferencias con respecto a las variables sociodemográficas, pretendíamos establecer si la edad se relacionaba con los diferentes niveles de los constructos fruto de nuestro estudio. No se encontraron coincidencias estadísticamente significativas en inteligencia emocional ni en los constructos de estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia.

En cuanto a la relación de la inteligencia emocional y el sexo, únicamente encontramos diferencias significativas en el dominio de atención dónde las mujeres puntúan más que los hombres.

Con respecto a las otras variables implicadas encontramos diferencias en cuanto al uso de estrategias centradas en el apoyo social con una puntuación para hombres de y para mujeres de. Y también en el constructo de sentido de coherencia se encuentran diferencias significativas en cuanto a comprensibilidad con una media para hombres de y para mujeres de.

Otro de los objetivos planteados consistía en analizar las relaciones entre la inteligencia emocional y los estilos de afrontamiento en la misma. Establecíamos como hipótesis que los dominios emocionales correlacionan con las estrategias de afrontamiento.

Encontramos, que como ya habíamos visto en la literatura revisada (MacCann, Fogarty, Zeidner y Roberts, 2011; Mayer y Salovey, 1997 Limonero, Tomás-Sábado, Fernández-Castro, Gómez-Romero y Ardilla-Herrero 2012) la inteligencia emocional está efectivamente relacionada con los procesos de adaptación.

Concretamente encontramos que el dominio de atención correlaciona con todas las estrategias de afrontamiento si bien correlaciona con afrontamiento cognitivo, búsqueda de apoyo social y bloqueo a un nivel mayor que con religiosidad que lo hace a un nivel menor. Entendemos pues que el ser conscientes de las propias emociones es un factor importante de cara a poner en juego cualquiera de las estrategias de afrontamiento.

Hemos encontrado también que el dominio de claridad únicamente correlaciona con las estrategias de apoyo social y el dominio de reparación correlaciona con afrontamiento cognitivo y búsqueda de apoyo social. Es decir, que las estrategias de afrontamiento que se consideran mas activas, ya que tanto la búsqueda de apoyo como el afrontamiento cognitivo requieren implicación activa, se relacionan con los dominios emocionales de claridad y reparación emocional.

Se relaciona con los estudios de Zeinder Matters y Roberts, (2009) y los de Rey y Extremera (2011) que establecían que las personas emocionalmente inteligentes utilizan estrategias de respuesta y afrontamiento mas efectivas para manejar las emociones negativas y establecer un estado de ánimo positivo.

Una vez estudiadas las relaciones de correlación establecíamos una segunda fase a fin de comparar el poder predictivo de la inteligencia emocional sobre los estilos de afrontamiento controlando el efecto de otras variables de personalidad centradas en el afrontamiento como el sentido de coherencia.

Establecíamos que el constructo de inteligencia emocional es un elemento predictor de qué estrategias de afrontamiento se ponen en juego. De tal manera aventurábamos dos relaciones específicas: que el dominio de claridad funciona como predictor de las estrategias de afrontamiento cognitivo y que el dominio de reparación funciona como predictor de las estrategias centradas en la búsqueda de apoyo social.

Encontramos sin embargo que son los dominios de atención y reparación quienes predicen el uso de estrategias de afrontamiento cognitivo y es la atención quien se muestra como predictor de las estrategias de afrontamiento centradas en el apoyo social. Por su parte las estrategias de bloqueo del afrontamiento y afrontamiento espiritual se relacionan también con la atención emocional.

Si bien las relaciones de predicción específicas por dominios emocionales que establecíamos en un principio no se cumplen, se cumple la hipótesis general de que los dominios de inteligencia emocional predicen las estrategias de afrontamiento, pese a que el elemento principal, en contra de lo esperado en un principio es la atención emocional.

En cuanto al valor del sentido de coherencia como elemento predictor de qué estrategias de afrontamiento se ponen en juego vemos la dimensión de significatividad (junto con la atención) como predictores del uso de estrategias de

bloqueo. Como ya adelantaban Cabello, Ruiz-Aranda y Fernández-Berrocal (2010) dicen que la inteligencia emocional nos ayuda a prestar atención a todo lo que nos permite adoptar diferentes puntos de vista y múltiples perspectivas de los problemas y, en suma, ser capaces de diseñar mejores estrategias de afrontamiento.

Encontramos que el dominio de atención se revela como predictor a todas las estrategias de afrontamiento. Entendemos pues, que para poner mecanismos de adaptación en juego es necesario hacerse consciente del propio estado emocional.

Dadas las características del diseño, la validez interna es el elemento más débil; al medir ambas variables a la vez sin controlar mediante grupos los diferentes valores de la variable independiente es difícil precisar si hay o no relación de causa efecto entre las variables.

En la presente investigación, no obstante, se trabaja con una serie de constructos que la literatura ha demostrado que si que establecen la relación causa/efecto deseada, además el medir con instrumentos estandarizados y lo suficientemente validados nos aporta la seguridad de que se pretende medir lo que queremos medir y no otra cosa.

El que esté ampliamente asegurada por la comunidad científica la validez de constructo es un plus añadido a la validez interna del estudio.

Bien es cierto que, al dirigirnos a una población relativamente pequeña no suponía una amenaza a nuestro diseño el establecer la validez externa, hubiera variado mucho si el estudio hubiera sido realizado a nivel nacional o europeo dado que las medidas implementadas hubieran resultado inviables.

De cara a continuar indagando en el asunto que nos ocupa, se proponen algunas potencialidades de mejora:

En primer lugar, pese a que el muestreo estratégico ha intentado subsanarlo, lo feminizado de la muestra ha hecho difícil establecer inferencias con respecto al sexo entre los alumnos estudiados. Nuestra muestra está muy feminizada debido a las características sociodemográficas de la universidad.

Con respecto a la edad, sería interesante una perspectiva evolutiva de la relación entre los constructos, llegando a muestras de diferentes edades lo que requeriría pruebas adaptadas a población mas adulta y a población infantil además de la que se ha utilizado y una muestra con características diferentes.

Encontrar indicadores de ajuste, nos permitiría establecer hasta qué punto el uso de determinadas estrategias son más o menos adaptativas. Se intentó utilizar el SWLS (caracterizado en el estado de la cuestión y en los anexos) pero tubo que ser descartado tras un análisis de fiabilidad ($\alpha=.307$).

Por último, cabría un tercer nivel de análisis que estableciera el valor predictor de los constructos de inteligencia emocional para cada una de las estrategias de afrontamiento estudiadas, así como introducir otro tipo de constructos relacionados con el ámbito de estudio de las emociones.

REFERENCIAS

7. Referencias

- Antonovsky, A. (1991). The structural sources of salutogenic strengths. En: C. L. Cooper y R. Payne. *Personality and Stress: individual differences in the stress process*. Chichester: John Wiley & Sons, pp. 67-104.
- Antonovsky, A. (1993b). The structure and properties of the sense of coherence scale. *Social Science and Medicine*, 6:725-733.
- Arnold, M. B. (1960). *Emotion and personality. Volume I: Psychological aspects*. New York: Columbia University Press.
- Augusto, J.M., Pulido-Martos, M., y López-Zafra, E. (2011). Does Perceived Emotional Intelligence and Optimism/pessimism Predict Psychological Well-being? *Journal of Happiness Studies*, 12, 463-474.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa (RIE)*, 21, 1, 7-43.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R., y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10,. 61-82
- Buck, R. (1984): *The communication of emotion*. Nueva York: Guilford Press.
- Cabello, R., Ruiz-Aranda, D. y Fernández-Berrocal, P. (2010). Docentes emocionalmente inteligentes. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 13 (1), 41-49.
- 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(1), 92-100.
- Clark, L. A., Watson, D., Mineka, S. (1994). Temperament, personality, and the mood and anxiety disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 103, 103-116.
- Csikszentmihalyi, M. 1998: *Creatividad el flujo y la psicología del descubrimiento y la invención*. Barcelona, Paidós.
- Darder, P. (2003). Las emociones y la educación. En Francesc López Rodríguez (dir.), *Emociones y educación. Qué son y como intervenir desde la escuela* (pp. 11-16). Barcelona: Editorial Laboratorio Educativo, Graó
- Darwin, Charles (1880). *El origen del hombre. La selección natural y la sexual*. Barcelona: Trilla y Serra.
- Echevarría, A. y López-Zafra, E. (2011). Pigmalión, ¿Sigue vivo? Inteligencia emocional y la percepción del profesorado de alumnos de E.S.O. *Boletín de Psicología*, 102, 7-22.
- Everly, G.S. (1989). *A Clinical Guide to the Treatment of the Human Stress Response*. Nueva York: Plenum Press.
- Extremera, N., Durán, A. y Rey, L. (2009). The moderating effect of trait meta-mood and perceived stress on life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 47, 116-121.
- Extremera, N., Fernández-Berrocal, P., Ruiz-Aranda, D. y Cabello, R. (2006). Inteligencia emocional, estilos de respuesta y depresión. *Ansiedad y Estrés*.
- Extremera, N., Salguero, J. M. y Fernández-Berrocal, P. (2011). Trait Meta-Mood and Subjective Happiness: A 7-week Prospective Study. *Journal of Happiness Studies*, 12, 509-517.
- Fernández Martínez, M^a. E. (2009). *Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional*. Tesis doctoral. León: Universidad de León.

7. Referencias

- Fernández-Abascal, E.G. (1997). Estilos y Estrategias de Afrontamiento. En E.G. Fernández-Abascal, F. Palmero, M. Chóliz y F. Martínez (Eds.), *Cuaderno de Prácticas de Motivación y Emoción*. Madrid: Pirámide.
- Fernández-Abascal, E.G. y Martínez-Sánchez, F. (2004). *¿Lloramos porque estamos tristes o estamos tristes porque lloramos? (Cómo procesamos las emociones)*. Madrid: UNED.
- Fernández-Abascal, E.G. y Palmero, F. (1999): *Emociones y salud*. Barcelona: Ariel
- Fernández-Berrocal, P. Extremera, N. Ramos, N.(2004): Validity and reliability of the Spanish modified versión of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*. 94, 751-755
- Fernández-Berrocal, P., Ruiz-Aranda, D. (2008). La educación de la inteligencia emocional desde el modelo de Mayer y Salovey (pp.45-60). *En Educación emocional y convivencia en el aula*. Madrid: Ministerio de Educación, Política Social y Deporte.
- Folkman, S. y Lazarus, R.S. (1985). If It Changes It Must Be a Process: Study of Emotion and Coping During Three Stages of a College Examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150-170.
- Folkman, S.; Lazarus, R.S.; Gruen, R.J. y DeLongis, A. (1986). Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 571-579
- Fontes, C., García, A. J., Garriga, M. C., Pérez-Llantada y E. Sarriá (2001). *Diseño de investigaciones en Psicología*. Madrid: UNED.
- Frijda, N.H. (1986) *The Emotion*. Cambridge and New York: Cambridge University Press.
- Frydenberg, E. & Lewis, R. (1997). *ACS. Escalas de Afrontamiento para adolescentes. Manual Madrid: TEA, adaptación Española*.
- Frydenberg, E. y Rowley, G. (1998). Coping with social issues: What Australian university students do. *Issues in Educational Research*, 8 (1), 33-48.
- Garrido, E. (2000). *Autoeficacia percibida: el origen de una teoría*. Universidad de Salamanca
- Girdano, D. y Everly, G.S. (1986). *Controlling Stress and Tension*. 2ª Edición. *Englewood Cliffs*, NJ: Prentice-Hall.
- Hair, J., Anderson, R., Tatham, R. & Black, W. (1999). *Análisis multivariante*. España: Prentice Hall.
- Izard, C. E. (1997). Emotions and facial expressions: A perspective from Differential Emotions Theory. In J. A. Russell & F. M. Fernandez-Dols (Eds.), *The psychology of facial expression* (pp. 57-77). New York, NY: Cambridge University Press.
doi:10.1017/CBO9780511659911.005
- Jiménez, M. I. y López-Zafra, E. (2008). El autoconcepto emocional como factor de riesgo emocional en estudiantes universitarios: Diferencias de género y edad. *Boletín de Psicología*, 93, 21-39.
- Julio Santiago de Torres, Francisco Tornay Mejías, Emilio Gómez Milán (1999). *Procesos psicológicos básicos*. McGraw-Hill
- Lang PJ, Bradley MM, Cuthbert BN. (1998) Emotion, motivation, and anxiety: Brain mechanisms and psychophysiology. *Biological Psychiatry*.
- Lang, P. J. (1968): "Fear reduction and fear behavior: Problems in treating a construct". En J. M. Shlien (Ed). *Research in psychotherapy. Vol. III*. (p. 90-103). Washington D. C. American Psychological Association.
- Lang, P.J. (1984). Cognition in emotion: concept and action. En C.E. Izard, J. Kagan, y R.B. Zajonc (Eds.): *Emotion, cognition, and behavior*. Nueva York: Cambridge University Press.
- Lange, C. G. (1885): *The emotion*. Baltimore: Williams y Wilkins
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. London: Oxford University Press.
- LeDoux, J.(1999) *El cerebro emocional*. Barcelona: Ariel-Planeta,
- Leibovich de Figueroa, N., Schmidt, V. I. y Marro, C. T. (2002). Afrontamiento. En: N. Leibovich de Figueroa, V.I Schmidt y C. T. Marro, *El "malestar" y su evaluación en diferentes contextos*, (pp. 45-59). Buenos Aires: Eudeba.

- Limonero, J.T. Tomás-Sábado, J. Fernández-Castro, J. Gómez-Romero, M.J. , Ardilla-Herrero, A. (2012). Estrategias de afrontamiento resilientes y regulación emocional: Predictores de satisfacción con la vida. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 20, 183-196
- Litzinger, M. and Osif, B. (1993) Accommodating diverse learning styles: designing instruction for electronic information sources. In: Shirato, L. (ed) *What is good instruction now? Library Instruction for the 90s*. MI: Pieran Press.
- Lizeretti, N. P. y Rodríguez, A. (2011). La inteligencia emocional en salud mental: Una revisión. *Ansiedad y Estrés*, 17, 233-253.
- Lizeretti, N. y Extremera, N. (2011). Emotional intelligence and clinical symptoms in out patients with Generalized Anxiety Disorder (GAD). *Psychiatric Quarterly*, 82,253-260.
- MacCann, C., Joseph, D., Newman, D., Roberts, R. (2014). Emotional Intelligence Is a Second-Stratum Factor of Intelligence: Evidence From Hierarchical and Bifactor Models. *Emotion*, 14(2), 358-374
- Mandler, J. M. (1990). Recall of events by preverbal children. In A. Diamond (Ed.), *The development and neural bases of higher cognitive functions* (pp 485-516). New York: New York Academy of Sciences.
- Mayer 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.
- Morán, C., Landero, R. & González, M.T. (2010). COPE-28: un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE. *Universitas Psychologica*, 9 (2), 543-552.
- Nunnally, J.C. y Bernstein, I.H. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed.). Nueva York: McGraw-Hill.
- Oatley, K., & Jenkins, J. H. (1996). *Understanding emotions*. Cambridge, MA: Blackwell Publishers.
- Olson, D. H. & Mc Cubbin, H. I. (1989). *Families, what makes them work*. California: Sage.
- Palomero,F. Fernández-Abascal. E.G., Martínez-Sánchez.F. y Chóliz, M. *Psicología de la motivación y la Emoción*. Madrid: McGraw-Hill.
- Pena Garrido, M. Extremera Pacheco,N. Rey Peña, L. (2011) El papel de la inteligencia emocional percibida en la resolución de problemas sociales en estudiantes adolescentes. *REOP*. Vol 22, nº1, 1er Cuatrimestre, pp 69-79.
- Plutchik (1980) *Emotions: A general psychoevolutionaty synthesis*. Nueva York: Harper Row
- Rey, L., Extremera, N. y Pena, M. (2011). Perceived Emotional Intelligence, Self-Esteem and Life Satisfaction in Adolescents. *Psychosocial Intervention*, 20, 227-234.
- Richardson CG, Ratner PA. (2005) Sense of coherence as a moderator of the effects of stressful life events on health. *J Epidemiol Community Health*.59:979-84.
- 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*.
- 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, 611-627.
- Schachter, S., y Singer, J.(1962) Cognitive, social and physiological determinants of emotional state. *Psychological Review*, 69, 379-399.
- Schwarz, N., & Clore, G.L. (1983). Mood, misattribution, and judgments of well-being: Informative and directive functions of affective states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 513-523.
- Ureña, P. (2008). Calidad de vida, sentido de coherencia y niveles de sedentarismo en académicos (AS) y administrativos (AS) del campus presbítero Benjamín Núñez,UNA. *Revista MHSalud* 5 (2).

7. Referencias

- Wenger, M.A., Jones, F.N. y Jones, M.H. (1962). Emotional behaviour. In D.K. Candland (Ed.): *Emotion: Bodily change. Princeton, N.J.: van Nostrand.*
- Zeidner, M., Matthews, G. y Roberts, R. D. (2009). *What we know about emotional intelligence: how it affects learning, work, relationships, and our mental health.* Cambridge, Mass.: MIT Press.

ANEXOS

8. Anexos

ANEXO 1: Análisis de las escalas

COPE-28

El Cuestionario COPE de afrontamiento de 28 ítems (Carver, 1997). Es un cuestionario de 28 ítems que se responde en una escala tipo Likert que va de 0 a 3, en la que 0 es “no, en absoluto” y 3 es “mucho”, con puntuaciones intermedias 1 “un poco” y 2 “bastante”. Los 28 ítems se agrupan de 2 en 2 dando como resultado 14 modos de afrontamiento:

- **A (Afrontamiento activo).** Evaluado por los ítems 2 y 10.
 - 2. Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy.
 - 10. Tomo medidas para intentar que la situación mejore.
- **P (Planificación).** Incluye los ítems 6 y 26.
 - 6. Intento proponer una estrategia sobre qué hacer.
 - 26. Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir.
- **E (Apoyo social emocional).** Compuesta por los ítems 9 y 17.
 - 9. Consigo apoyo emocional de otros.
 - 17. Consigo el consuelo y la comprensión de alguien.
- **S (Apoyo social instrumental).** Se mide con los ítems 1 y 28.
 - 1. Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer.
 - 28. Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen.
- **R (Religión).** Incluye los ítems 16 y 20.
 - 16. Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales.
 - 20. Rezo o medito.
- **RP (Reinterpretación positiva).** Medida por los ítems 14 y 18.
 - 14. Intento verlo con otros ojos, para hacer que parezca más positivo.
 - 18. Busco algo bueno en lo que está sucediendo.
- **Ac (Aceptación).** Se evalúa con los ítems 3 y 21.
 - 3. Acepto la realidad de lo que ha sucedido.
 - 21. Aprendo a vivir con ello.
- **N (Negación).** Se compone de los ítems 5 y 13.

- 5. Me digo a mí mismo “esto no es real”.
- 13. Me niego a creer que haya sucedido.
- **H (Humor).** Evaluada por los ítems 7 y 19.
 - 7. Hago bromas sobre ello.
 - 19. Me río de la situación.
- **Ad (Autodistracción).** Los ítems 4 y 22 son los que se incluyen.
 - 4. Recorro al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente.
 - 22. Hago algo para pensar menos en ello, tal como ir al cine o ver la televisión.
- **Ai (Autoinculpación).** Compuesta por los ítems 8 y 27.
 - 8. Me critico a mí mismo.
 - 27. Me echo la culpa de lo que ha sucedido.
- **DC (Desconexión conductual).** Se mide por los ítems 11 y 25.
 - 11. Renuncio a intentar ocuparme de ello.
 - 25. Renuncio al intento de hacer frente al problema.
- **D (Desahogo emocional).** Se evalúa por los ítems 12 y 23.
 - 12. Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables.
 - 23. Expreso mis sentimientos negativos.
- **US (Uso de sustancias).** Se compone de los ítems 15 y 24.
 - 15. Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentir mejor.
 - 24. Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo.

Todos los ítems son positivos. A mayor puntuación en cada modo de afrontamiento mayor utilización de esa estrategia.

Estudios posteriores a la elaboración del cuestionario revelan que la correlación entre los ítems que forman *aceptación* aunque es significativa, es débil comparada con los otros ítems, además, su consistencia interna no es aceptable (Hair, Anderson, Tatham & Black, 1999).

Éstos se agrupan a su vez en 4 factores (afrontamiento cognitivo, afrontamiento social, bloqueo del afrontamiento, afrontamiento espiritual). Por cuestiones instrumentales los agruparemos en los factores descritos por Morán, Landero y González. (2010) en la validación de la versión española.

Estrategias centradas en el problema (afrontamiento cognitivo):

- Afrontamiento activo.
- Planificación.
- Reinterpretación positiva.
- Desconexión conductual.

Se elimina humor ($\alpha=.42$) que se encuentra en bloqueo del afrontamiento (con $\alpha=.55$)

- **Estrategias centradas en la emoción** (afrontamiento social):
 - Apoyo social emocional
 - Apoyo social instrumental
 - Desahogo
- **Estrategias improproductivas** (bloqueo del afrontamiento y afrontamiento espiritual)
 - Negación
 - Humor
 - Autodistracción
 - Autoinculpación
 - Uso de sustancias
- **Afrontamiento espiritual**
 - Religión

TMMS-24

Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) de Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos (2004).

Es una versión reducida y adaptada a la población española de una escala americana que evalúa el metaconocimiento de los estados emocionales mediante 48 ítems.

El TMMS-24 contiene tres dimensiones clave de la inteligencia emocional con 8 ítems en cada una de ellas, evaluando la Inteligencia Emocional Percibida (IEP), mediante una escala Likert (del 1 al 5) a través de los tres procesos:

- Atención/Percepción: Si soy capaz de sentir y prestar atención a los sentimientos de forma adecuada.
- Claridad/compreensión: Si identifico y comprendo bien mis estados emocionales.
- Reparación/Regulación: Si soy capaz de regular los estados emocionales negativos y mantener los positivos.

SOC-13

El Cuestionario de sentido de coherencia SOC-13 (Antonovsky, 1993) consta de 13 ítems que se responden en una escala tipo Likert con siete puntuaciones. Se incluyen tres escalas correspondientes a las tres dimensiones del constructo:

Comprensibilidad. Se refiere a la sensación de que es posible comprender lo que sucede. Se evalúa con los cinco ítems siguientes, que se corresponden con los números 2, 6, 8, 9 y 11 del cuestionario.

2. ¿Te has quedado alguna vez sorprendido/a por el comportamiento de personas que creías conocer bien? Nunca me ha ocurrido (1), me ha ocurrido siempre (7)

6. ¿Muchas veces sientes que te encuentras en una situación poco habitual, sin saber qué hacer? Me ocurre frecuentemente (1), nunca o raramente me ocurre (7)

8. ¿Tienes sentimientos e ideas muy confusos? Muy frecuentemente (1), muy raramente o nunca (7)

9. ¿Te ocurre que tienes sentimientos que no te gustaría tener? Muy frecuentemente (1), muy raramente o nunca (7)

11. Cuando tienes que enfrentarte a un problema, generalmente acabas por comprobar que: Valoraste mal la importancia del problema (1), valoraste correctamente la importancia del problema (7)

El ítem número 2 invierte su puntuación en la corrección ya que está formulado en el sentido opuesto al resto.

Manejabilidad. Se refiere a que los recursos necesarios para solucionar los problemas están a disposición de la persona. Esta escala está compuesta por los ítems 3, 5, 10 y 13.

3. ¿Te has sentido decepcionado/a por personas con las que de entrada contabas? Nunca me ha ocurrido (1), me ha ocurrido siempre (7)

5. ¿Tienes la sensación de que no eres tratado con justicia? Muy frecuentemente (1), raramente o nunca (7)

10. Muchas personas (incluso las que tienen un carácter fuerte), en ciertas situaciones, se sienten a veces unos fracasados. ¿Con qué frecuencia te has sentido tú así en el pasado? Nunca (1), muchas veces (7)

13. ¿Con qué frecuencia tienes sentimientos que dudas poder controlar? Muy frecuentemente (1), muy raramente o nunca (7)

Los ítems 3 y 10 invierten su puntuación ya que se expresan de manera opuesta.

Significatividad. Es la experiencia de que la vida vale la pena, de que los retos se merecen los esfuerzos, de que son significativos y dignos de nuestro compromiso. Se mide con cuatro ítems, los números 1, 4, 7 y 12.

¿Tienes la impresión de que no te interesas por lo que pasa a tu alrededor? Muy rara vez no me intereso (1), con mucha frecuencia no me intereso (7)

4. Hasta ahora en la vida: no he conseguido los objetivos ni mi propio rumbo (1), he conseguido los objetivos y mi propio rumbo (7).

7. Aquello que haces diariamente es: una fuente de profunda satisfacción y placer (1), una fuente de sufrimiento y aburrimiento (7)

12. ¿Con qué frecuencia sientes que las cosas que haces en tu vida diaria apenas tienen sentido? Muy frecuentemente (1), muy raramente o nunca (7).

Los ítems 1 y 7 invierten su puntuación ya que se expresan de manera opuesta.

La fiabilidad se encuentra entre 0,70 y 0,92, lo que lo describe como un instrumento con una buena fiabilidad (Nunnally y Bernstein, 1994).

ANEXO 2: Cuestionarios

Desde la Facultad de Educación estamos realizando un estudio sobre los perfiles de competencias emocionales de los estudiantes universitarios. En concreto, en este momento estamos interesados en conocer los perfiles de estudiantes de Ciencias y de Ciencias Sociales y Jurídicas. Para ello, necesitamos que rellenes estos cuestionarios. No te llevará más de 20 minutos.

Antes de contestar lee detenidamente las instrucciones de cada uno de los cuestionarios y trata de responder de la manera más sincera posible. No es ningún examen, simplemente tus primeras impresiones sobre ti mismo.

En cualquier caso es anónimo y tu participación es voluntaria, aunque nos resultará de gran ayuda tu colaboración. No nos interesan las respuestas particulares sino las de todo el grupo, por ello, todos los cuestionarios son anónimos.

No obstante, si deseas más información sobre la investigación, estamos a tu disposición. Puedes dirigirte en cualquier momento a la persona que está encargada de recoger las encuestas.

Por último, agradecerte tu colaboración.

Edad: _____ **Sexo:** (Hombre/
Mujer)

Estudiante del Grado de _____

COPE-28

INSTRUCCIONES. Las frases que aparecen a continuación describen formas de pensar, sentir o comportarse, que la gente suele utilizar para enfrentarse a los problemas personales o situaciones difíciles que en la vida causan tensión o estrés.

Las formas de enfrentarse a los problemas, como las que aquí se describen, no son ni buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras. Simplemente, ciertas personas utilizan más unas formas que otras. Ponga 0, 1, 2 ó 3 en el espacio dejado al principio, es decir, el número que mejor refleje su propia forma de enfrentarse a ello, al problema.

0	1	2	3
Nada de acuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de acuerdo

1. Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer.				
2. Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy.				
3. Acepto la realidad de lo que ha sucedido.				
4. Recorro al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente.				
5. Me digo a mí mismo “esto no es real”.				

6. Intento proponer una estrategia sobre qué hacer.				
7. Hago bromas sobre ello.				
8. Me critico a mí mismo.				
9. Consigo apoyo emocional de otros.				
10. Tomo medidas para intentar que la situación mejore.				
11. Renuncio a intentar ocuparme de ello.				
12. Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables.				
13. Me niego a creer que haya sucedido.				
14. Intento verlo con otros ojos, para hacer que parezca más positivo.				
15. Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentir mejor.				
16. Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales.				
17. Consigo el consuelo y la comprensión de alguien.				
18. Busco algo bueno en lo que está sucediendo.				
19. Me río de la situación.				
20. Rezo o medito.				
21. Aprendo a vivir con ello.				
22. Hago algo para pensar menos en ello, tal como ir al cine o ver la televisión.				
23. Expreso mis sentimientos negativos.				
24. Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo.				
25. Renuncio al intento de hacer frente al problema.				
26. Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir.				
27. Me echo la culpa de lo que ha sucedido.				
28. Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen.				

Influencia de los dominios emocionales en las estrategias de afrontamiento

TMMS-24.

INSTRUCCIONES: A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase y indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con una “X” la respuesta que más se aproxime a sus preferencias.

No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

1	2	3	4	5
Nada de acuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo

1. Presto mucha atención a los sentimientos.					
2. Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.					
3. Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.					
4. Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.					
5. Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.					
6. Pienso en mi estado de ánimo constantemente.					
7. A menudo pienso en mis sentimientos.					
8. Presto mucha atención a cómo me siento.					
9. Tengo claros mis sentimientos.					
10. Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.					
11. Casi siempre sé cómo me siento.					
12. Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.					
13. A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.					
14. Siempre puedo decir cómo me siento.					
15. A veces puedo decir cuáles son mis emociones.					
16. Puedo llegar a comprender mis sentimientos.					
17. Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.					
18. Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.					
19. Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.					
20. Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.					
21. Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.					

22. Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.					
23. Tengo mucha energía cuando me siento feliz.					
24. Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.					

CUESTIONARIO SOC-13

INSTRUCCIONES: Aquí se presentan una serie de preguntas referentes a varios aspectos de nuestras vidas. Cada pregunta tiene 7 posibles respuestas. Por favor, marca el número que mejor exprese o más se aproxime a tu opinión, siendo los números 1 y 7 los extremos de cada pregunta. Si usted opina de manera diferente marque, por favor, el número que mejor exprese. Por favor, marca sólo una respuesta en cada pregunta.

1. ¿Tienes la impresión de que no te interesas por lo que pasa a tu alrededor?								
Muy rara vez no me intereso								Con mucha frecuencia no me intereso
2. ¿Te has quedado alguna vez sorprendido/a por el comportamiento de personas que creías conocer bien?								
Nunca me ha ocurrido								Me ha ocurrido siempre
3. ¿Te has sentido decepcionado/a por personas con las que de entrada contabas?								
Nunca me ha ocurrido								Me ha ocurrido siempre
4. Hasta ahora en la vida:								
No he conseguido los objetivos ni mi rumbo								He conseguido los objetivos y mi rumbo
5. ¿Tienes la sensación de que no eres tratado con justicia?								
Muy frecuentemente								Raramen te o nunca
6. ¿Muchas veces sientes que te encuentras en una situación poco habitual, sin saber qué hacer?								
Me ocurre frecuentemente								Raramen te o nunca

7. Aquello que haces diariamente es:								
Una fuente de satisfacción y placer								Una fuente de sufrimiento y aburrimiento
8.¿Tienes sentimientos/ideas muy confusos?								
Muy frecuentemente								Raramente o nunca
9. ¿Te ocurre que tienes sentimientos que no te gustaría tener?								
Muy frecuentemente								Raramente o nunca
10.Muchas personas, incluso aquellas con un carácter fuerte, en ciertas situaciones se sienten a veces unos fracasados ¿Con qué frecuencia te has sentido tú así en el pasado?								
Nunca								Muchas veces
11. Cuando tienes que enfrentarte a un problema, generalmente acabas por comprobar que:								
Valoraste mal la importancia del problema								Valoraste bien la importancia del problema
12.¿Con qué frecuencia sientes que las cosas que haces en tu vida diaria apenas tienen sentido?								
Muy frecuentemente								Raramente o nunca
13. ¿Con qué frecuencia tienes sentimientos que dudas poder controlar?								
Muy frecuentemente								Raramente o nunca

ESCALA DE SATISFACCIÓN CON LA VIDA

INSTRUCCIONES: Aquí tienes una serie de **frases que reflejan ideas sobre la vida**. Ahora se trata de que nos digas en qué medida estás de acuerdo o no con estas ideas.

Por ejemplo: *Mi vida es en la mayoría de los aspectos como me gustaría que fuera.*

Si estás “Muy en desacuerdo” con esta frase marca el 1. Si estás “Muy de acuerdo” marca el 4.

¡Recuerda!:

1	2	3	4
Muy en desacu erdo	En desacu erdo	De acuerd o	Muy de acuerd o

1. Mi vida es en la mayoría de los aspectos como me gustaría que fuera.				
2. Hasta ahora, todo lo que me gustaría tener en mi vida ya lo tengo.				
3. No estoy contento/a con mi vida.				
4. Si pudiera vivir mi vida otra vez, me gustaría que fuera como ha sido hasta ahora				
5. No me gusta todo lo que rodea a mi vida				

¡Muchas gracias por su tiempo!