



## Trabajo Fin de Máster

Relación entre dominios emocionales y estrategias  
de afrontamiento.

Relationship between emotional domains and  
coping strategies.

Autor/es

Daniel Puertas

Director/es

Jose Luis Soler

FACULTAD DE EDUCACIÓN  
2016

Facultad de Educación







## Trabajo Fin de Máster

Relación entre dominios emocionales y estrategias  
de afrontamiento.

Relationship between emotional domains and  
coping strategies.

Autor/es

Daniel Puertas

Director/es

Jose Luis Soler

FACULTAD DE EDUCACIÓN  
2016

Facultad de Educación





## Índice

Resumen .....	7
Abstract .....	8
1. Presentación.....	9
2. Fundamentación teórica.....	12
2.1 Definición de constructos.....	12
2.1.1 Teoría de las emociones .....	12
2.1.2 Las competencias emocionales .....	18
2.1.3 Estrategias de afrontamiento .....	20
2.1.4 Sentido de coherencia .....	23
2.2 Relación entre los constructos.....	24
3. Objetivos e hipótesis .....	27
3.1 Objetivos .....	27
3.2 Hipótesis.....	27
4. Método.....	28
4.1 Diseño .....	28
4.2 Participantes .....	29
4.3 Variables e instrumentos.....	29
4.3.1 Inteligencia emocional (TMMS-24) .....	29
4.3.2 Afrontamiento (COPE-28).....	30
4.3.3 Sentido de Coherencia (SOC-13).....	30
4.3.4 Escala de Satisfacción con la vida (SWLS) .....	30
4.4 Procedimiento .....	31
4.5 Procedimiento estadístico .....	31
5. Resultados .....	32
5.1 Variables sociométricas .....	32
5.2 Análisis de correlaciones entre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento.....	32
5.3 Análisis de las subescalas de estrategias de afrontamiento relevantes con inteligencia emocional.....	33
5.4 Análisis de regresiones sobre las estrategias de afrontamiento. ....	35
6. Conclusiones .....	38
6.1 Análisis de los datos.....	38
6.2 Discusión.....	39
7. Referencias .....	43
8. Anexos.....	49

ANEXO 1: Análisis de las escalas .....	49
COPE-28 .....	49
TMMS-24.....	52
SOC-13.....	52
ANEXO 2: Cuestionarios.....	54
COPE-28 .....	54
TMMS-24.....	56
CUESTIONARIO SOC-13 .....	57
ESCALA DE SATISFACCIÓN CON LA VIDA .....	59
ANEXO 3: Autorización.....	60

## **Resumen**

De acuerdo con Pena Garrido (2011) un buen nivel de inteligencia emocional permite la puesta en juego de estrategias de afrontamiento más adaptativas al medio. La presente investigación pretende dar respuesta a cómo las estrategias puestas en marcha para satisfacer las necesidades de adaptación al entorno vienen mediadas por cada uno de los dominios emocionales predominantes en cada persona.

Para ello se somete a una muestra de alumnos de segundo de educación secundaria obligatoria a dos cuestionarios: el Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24; Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos 2004) y la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS; Frydenberg y Lewis, 1993) para comparar las puntuaciones obtenidas en cada uno de sus apartados.

**Palabras clave:** Estrategias de afrontamiento, Dominios emocionales, Adaptación, Afrontamiento, Emociones.

## **Abstract**

According to Pena Garrido (2011), a good level of emotional intelligence to enable the use of more adaptive coping strategies. The aim of this research is to respond to how strategies adopted to satisfy the needs of adaptation to the environment are mediated by each one of the predominant emotional domains in one's personal constitution.

For this purpose, a sample of students in their second year of secondary school are surveyed using two questionnaires: the Trait Meta-Mood Scale TMMS-24; Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos 2004) and the Coping Scale for Teenagers (ACS; Frydenberg y Lewis, 1993) and their scores for each section are compared.

Key words: Coping strategies, Emotional domains, Adaptation, Coping, Emotions.

## **1. Presentación**

Desde niños se nos enseña cómo vemos, cómo oímos o cómo 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 (Goleman 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 cómo los diferentes niveles en los dominios emocionales se relacionen con las estrategias ante el estrés puestas en juego. Es decir, cómo cada una de las competencias emocionales ayuda a adaptarse al medio en el que transcurre la vida.

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 (1490-1540), Spinoza (1632-1677), Maine de Biran (1766-1824) 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 del grado de confort/discomfort que transmiten.
- *Arousal* o activación, determinadas emociones tienen mayor capacidad para mover que otras.
- *Nivel de controlabilidad*, en tanto que sea más 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 (1980) 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 Motivational/ 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)

## Relación entre dominios emocionales y estrategias de afrontamiento.

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)

## Relación entre dominios emocionales y estrategias de afrontamiento.

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 utilicemos, 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 domino, *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.

## Relación entre dominios emocionales y estrategias de afrontamiento.

- 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 inadapatativas 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.

Relación entre dominios emocionales y estrategias de afrontamiento.

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 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

La 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, Agusto 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 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 entre 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 más 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.

#### 3.1 Objetivos

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 de enseñanza secundaria obligatoria.
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.

4.

#### 3.2 Hipótesis

Para la elaboración de las siguientes hipótesis partimos de un estudio previo: Puertas y Orejudo (2015)

**Hipótesis 1:** Existen diferencias significativas entre un grupo de estudiantes de enseñanza secundaria obligatoria en las puntuaciones de los constructos de dominios emocionales, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en función del sexo.

**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 más, podemos establecer incluso relaciones de mediación entre ellos.

**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

El presente estudio parte de otro ya realizado anteriormente, (Puertas y Orejudo 2015) esta vez se realizó con una muestra diferente en cuanto a la edad. Se conservó no obstante la metodología en aras de poder comparar la relación entre las variables de ambas.

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 correlación se les puede añadir un valor predictor.

## 4.2 Participantes

Para el estudio se realizó un muestreo estratégico entre alumnos de segundo de educación secundaria obligatoria de un instituto de Zaragoza-capital.

La muestra final está compuesta por un total de 115 estudiantes de segundo de educación secundaria obligatoria. Sus edades están comprendidas entre los 12 y los 16 años (tabla 1) , con una media de 13,17 años (D.T.=0,748).

Tabla 1 Descripción de la muestra con respecto a la edad.

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Edad	115	12	16	13,17	,748

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 es muy equitativa con una diferencia de 2,6%:

Tabla 2 Descripción de la muestra en función al sexo.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Hombre	56	48,7	48,7	48,7
	Mujer	59	51,3	51,3	100,0
	Total	115	100,0	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 y los siguientes cuestionarios:

### 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.

#### **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, Landeroy 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).

#### **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).

#### **4.3.4 Escala de Satisfacción con la vida (SWLS)**

The Satisfaction With Life Scale de Diener, E.; Emmons, R. A.; Larsen, R. J.; Griffin, S.(1985)

Se trata de la traducción al castellano de SWLS (Diener et al, 1998) que consta de 5 ítems:

- 1) «En la mayoría de los aspectos mi vida es como quiero que sea»,
- 2) «Hasta ahora he conseguido de la vida las cosas que considero importantes»,
- 3) «Estoy satisfecho con mi vida»,
- 4) «Si pudiera vivir mi vida otra vez, la repetiría tal y como ha sido»,
- 5) «Las circunstancias de mi vida son buenas».

La SWLS, Evalúa el juicio global que hacen las personas sobre la satisfacción con su vida. Si bien en la versión original los valores de las respuestas oscilan entre uno y siete, en la versión al castellano se reducen a cinco las opciones de respuesta del instrumento.

Se ha eliminado del estudio por su valor en la prueba del Alfa de Cronbach ( $\alpha=-.163$ ).

#### **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 llenaran los cuestionarios

Las encuestas fueron voluntarias y se garantizó en todo momento la confidencialidad de los datos recogidos. Además, al tratarse de menores de edad se requirió el consentimiento expreso de los tutores legales de los participantes por medio de autorización escrita. (Anexo 3)

#### **4.5 Procedimiento estadístico**

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

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 sí con mayor riqueza en los valores.

En primer lugar se realizaron comparaciones de grupos con respecto a sexo, se han utilizado estadísticos paramétricos según las recomendaciones de Hair, Anderson. (1999).

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 de secundaria.

### 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.

Con respecto a la diferencia de puntuaciones con respecto al sexo, (tabla 3) encontramos relaciones estadísticamente significativas ( $p<.001$ ) únicamente en la escala de comprensibilidad del sentido de coherencia en la que los hombres puntúan más que las mujeres (3.31 puntos).

Tabla 3 Relaciones significativas entre los resultados de SOC\_comp y sexo.

		N	Media	D.T.	F	Sig
SOC_comp	Total	114	19,76	5,55	10,995	,001
	Hombre	56	21,44	5,57		
	Mujer	58	18,13	5,06		

### 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 4).

En primer lugar vemos que el dominio de atención correlaciona con todas las estrategias de afrontamiento excepto con religiosidad. Una persona con un alto dominio de atención tendrá a poner en juego con más frecuencia estrategias centradas en el problema (.382), en la emoción (.363) y estrategias de bloqueo del afrontamiento o improductivas (.364).

El dominio de claridad, se relaciona, como el de atención y reparación, con el uso de estrategias centradas en el problema (.434)

Encontramos que el dominio de reparación tiene una alta correlación ( $p<.001$ ) con el uso de estrategias centradas en el problema (.422) y una correlación menor. 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.

## Relación entre dominios emocionales y estrategias de afrontamiento.

Tabla 4 Correlaciones entre TMMS-24 y COPE

	TMMS_Atención	TMMS_Claridad	TMMS_Reparación
COPE_E.C.problema	,382**	,434**	,422**
COPE_E.C.emoción	,363**	,176	,146
COPE_E.C.improductivas	,364**	,140	-,078
COPE_R	,123	-,053	-,001

\*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (2 colas).

\*\*. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

De todo esto concluimos que un buen dominio de la atención emocional predispone al uso de estrategias de afrontamiento en general y que a su vez, a más puntuación en dominios emocionales, más probabilidad de elaborar estrategias de afrontamiento ante el estrés.

### 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 5). Encontramos coincidencias estadísticamente significativas entre los tres dominios emocionales y las estrategias de afrontamiento activo así como entre el dominio de reparación y la desconexión conductual.

El dominio de atención correlaciona con una alta significatividad ( $P<.001$ ) con las estrategias de planificación (.294) y afrontamiento activo (.273) y en menor medida ( $P<.005$ ) con afrontamiento activo (.201).

En cuanto al dominio de claridad, correlaciona con las estrategias de afrontamiento activo: afrontamiento positivo (.384), planificación (.405) y reinterpretación positiva (.249) de manera muy significativa ( $P<.001$ ).

La reparación emocional correlaciona significativamente ( $P<.001$ ) con las cuatro estrategias de la siguiente manera: afrontamiento activo (.349), planificación (.393), reinterpretación positiva (.469) y con desconexión conductual de manera inversa (-.262).

Tabla 5: Correlación entre TMMS y Estrategias centradas en el problema

	Afrontamiento activo	Planificación	Reinterpretación positiva	Desconexión conductual
TMMS_Atención	,201*	,294**	,273**	,139
TMMS_Claridad	,384**	,405**	,249**	-,053
TMMS_Reparación	,349**	,393**	,469**	-,262**

\*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (2 colas).

\*\*. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

## 5. Resultados

Analizando las correlaciones entre los dominios emocionales (Tabla 6) y el uso de estrategias de afrontamiento centradas en la emoción podemos ver que el dominio de atención correlaciona significativamente ( $P<.001$ ) el desahogo (.450).

La claridad lo hace con el apoyo social instrumental de forma más débil ( $p<.005$ ) con la búsqueda de apoyo social instrumental (.215).

La reparación correlaciona de una manera estadísticamente significativa ( $P<.001$ ) con la búsqueda de apoyo social instrumental (.289) y de una manera menos intensa ( $P<.005$ ) con apoyo social emocional (.195).

Tabla 6: Correlación entre TMMS y Estrategias centradas en la emoción

	Apoyo social emocional	Apoyo social Instrumental	Desahogo
TMMS_Atención	,172	,101	,450**
TMMS_Claridad	,165	,215*	,006
TMMS_Reparación	,195*	,289**	-,150

\*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (2 colas).

\*\*. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

Por último, estudiamos las relaciones que existen entre las estrategias basadas en la evitación (Tabla 7) de las cuales podemos descartar el humor por no existir ninguna relación estadísticamente significativa, procedemos a analizar el resto a continuación.

El dominio de atención correlaciona con cada una de las cuatro estrategias restantes si bien no con la misma potencia estadística; mientras con negación (.273) y autoinculpación (.274) lo hace con una amplia significatividad ( $P<.001$ ), autodistracción (.196) y uso de sustancias (.218) lo hacen con una significatividad menos ( $P<.005$ ).

El dominio de claridad no correlaciona estadísticamente con ninguna de las estrategias estudiadas de bloqueo de afrontamiento. Sin embargo reparación emocional, por otra parte, correlaciona ( $p<.001$ ) con autodistracción y con una menor potencia estadística ( $P<.005$ ) con negación, con la que además lo hace de forma inversa (-.238).

Tabla 7: Correlación entre TMMS y Estrategias de bloqueo del afrontamiento.

	Negación	Autodistracción	Autoinculpación	Uso de sustancias
TMMS_Atención	,273**	,196*	,274**	,218*
TMMS_Claridad	,018	,128	,053	,153
TMMS_Reparación	-,238*	,270**	-,149	-,175

\*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (2 colas).

\*\*. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

Cabe añadir que el afrontamiento espiritual ha sido analizado anteriormente y no correlaciona con ningún dominio emocional.

#### **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 problema del afrontamiento (Tabla 8). Vemos que la atención emocional y la reparación predicen conjuntamente un 26,5% el uso de éste tipo de estrategias. Es decir, por un lado, prestar atención al estado emocional (.394) y por otro, ser capaz de actuar sobre las propias emociones (.332) con una significatividad muy alta ( $P < .001$ )

**Tabla 8 Regresión de TMMS-24 y SOC sobre COPE-Problema**

Modelo		Beta	Sig.	R <sup>2</sup>
1	TMMS_Atención	.394	,000	.155
2	TMMS_Atención	.391	.000	
	TMMS_Reparación	.332	.001	.265

El uso de estrategias centradas en la emoción (Tabla 9) es explicado, en un 13.8% por el dominio de atención (.372), es decir, es necesaria cierta conciencia del propio estado emocional para poner en juego estrategias de éste tipo. De nuevo, ninguna variable del SOC entra en la ecuación de regresión.

**Tabla 9 Regresión de TMMS-24 y SOC sobre: COPE-Emoción**

Modelo		Beta	Sig.	R <sup>2</sup>
1	TMMS_Atención	.372	,000	.138

En el caso del bloqueo del afrontamiento (Tabla 10) encontramos un doble caso de predicción, vemos que la atención predice la manejabilidad (.353) y ésta a su vez de manera independiente (ya que en el segundo paso la significatividad de TMMS\_Atención es mayor a .001) predice el uso de estrategias de bloqueo en un 24.8%.

**Tabla 10 Regresión de TMMS-24 y SOC sobre: COPE-Bloqueo**

Modelo		Beta	Sig.	R <sup>2</sup>
1	TMMS_Atención	.353	.000	.125
2	TMMS_Atención	.238	.011	
	SOC_Manejabilidad	-.369	.000	.248

Por último, no se han encontrado relaciones de predicción (de la misma manera que no se encontraron relaciones de correlación) con el uso de estrategias basadas en el afrontamiento de tipo espiritual.

## **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 de instituto. Como réplica a otro de similares características realizado con estudiantes universitarios (Puertas y Orejudo 2015).

### 6.1 Análisis de los datos.

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 competencias emocionales.

En cuanto a la relación del sentido de coherencia y el sexo, únicamente encontramos diferencias significativas en cuanto a significatividad dónde los hombres puntuán más que las mujeres.

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.

En la anterior investigación encontramos que el dominio de atención correlaciona con todas las estrategias de afrontamiento si bien correlacionaba con afrontamiento cognitivo, búsqueda de apoyo social y bloqueo a un nivel mayor que con religiosidad que lo hace a un nivel menor. En el presente estudio funciona de modo similar aunque no se mantienen las estrategias basadas en la espiritualidad.

Los dominios de claridad y reparación correlacionarían únicamente con el uso de estrategias centradas en el problema. Entendemos pues que el ser conscientes de las propias emociones y ser capaz de actuar sobre ellas son un factores importantes de cara a poner en juego cualquiera de las estrategias de afrontamiento.

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 más 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.

Encontramos tras éste análisis que, como ya reveló la anterior investigación, la atención emocional funciona como predictor de las estrategias centradas en el

problema, la emoción (en un 13.8%) y en el bloqueo del afrontamiento. Así, ser conscientes del propio mundo emocional es un buen predictor de la elaboración de estrategias que permitan hacer frente a las demandas del entorno.

De cara a predecir las estrategias centradas en el problema, además de la atención emocional entra en juego el dominio de reparación, conjuntamente predicen el 26.5% de la puntuación total.

En cuanto a las estrategias de bloqueo encontramos, que como aventurábamos en las hipótesis entra además un factor del constructo de sentido de coherencia de la siguiente manera: El dominio de atención funciona como predictor de la manejabilidad y ésta predice de manera inversa (-.369) un 24.8% del valor de bloqueo emocional.

Esto es que, en tanto que el sujeto percibe que los recursos para alcanzar las exigencias del entorno no se encuentran disponibles, tenderá a buscar estrategias que bloquee o aplacen el enfrentamiento con la situación.

## 6.2 Discusión

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 sí 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:

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 más adulta y a población infantil además de la que se ha utilizado y una muestra con características diferentes.

Pese a que el presente estudio como réplica de otro realizado con una muestra adulta, pretendía en cierta medida subsanar la falta de la perspectiva evolutiva, nos hubiera hecho falta un mayor volumen de datos para ello.

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 tuvo que ser descartado tras un análisis de fiabilidad ( $\alpha = -.163$ ).

## 6. Conclusiones

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 fluir 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<sup>a</sup>. 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 Emotione. 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.

## Relación entre dominios emocionales y estrategias de afrontamiento.

- 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 psychoevolutionary synthesis*. Nueva York: Harper Row
- Puertas, D. y Orejudo, S. (2015). Influencia de los dominios emocionales en las estrategias de afrontamiento. En CIEB. Zaragoza.
- 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.

## 7. Referencias

- 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).
- 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. Recurro 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, Landeroy González. (2010) en la validación de la versión española.

Relación entre dominios emocionales y estrategias de afrontamiento.

- **Estrategias centradas en el problema** (afrontamiento cognitivo):
  1. Afrontamiento activo.
  2. Planificación.
  3. Reinterpretación positiva.
  4. Desconexión conductual.  
Se elimina humor ( $\alpha=.42$ ) que se encuentra en bloqueo del afrontamiento (con  $\alpha=.55$ )
- **Estrategias centradas en la emoción** (afrontamiento social):
  5. Apoyo social emocional
  6. Apoyo social instrumental
  7. Desahogo
- **Estrategias improductivas** (bloqueo del afrontamiento y afrontamiento espiritual)
  8. Negación
  9. Humor
  10. Autodistracción
  11. Autoinculpación
  12. Uso de sustancias
- **Afrontamiento espiritual**
  13. 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/comprendión: 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)

## Relación entre dominios emocionales y estrategias de afrontamiento.

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. 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)

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. Recurro 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.				

Relación entre dominios emocionales y estrategias de afrontamiento.

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.				

## TMMS-24.

INSTRUCCIONES: A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase e 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 Nada de acuerdo	2 Algo de acuerdo	3 Bastante de acuerdo	4 Muy de acuerdo	5 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.

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

<b>7. Aquello que haces diariamente es:</b>							
Una fuente de satisfacción y placer	<input type="checkbox"/>	Una fuente de sufrimiento y aburrimiento					
<b>8. ¿Tienes sentimientos/ideas muy confusos?</b>							
Muy frecuentemente	<input type="checkbox"/>	Raramente o nunca					
<b>9. ¿Te ocurre que tienes sentimientos que no te gustaría tener?</b>							
Muy frecuentemente	<input type="checkbox"/>	Raramente o nunca					
<b>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?</b>							
Nunca	<input type="checkbox"/>	Muchas veces					
<b>11. Cuando tienes que enfrentarte a un problema, generalmente acabas por comprobar que:</b>							
Valoraste mal la importancia del problema	<input type="checkbox"/>	Valoraste bien la importancia del problema					
<b>12. ¿Con qué frecuencia sientes que las cosas que haces en tu vida diaria apenas tienen sentido?</b>							
Muy frecuentemente	<input type="checkbox"/>	Raramente o nunca					
<b>13. ¿Con qué frecuencia tienes sentimientos que dudas poder controlar?</b>							
Muy frecuentemente	<input type="checkbox"/>	Raramente o nunca					

Relación entre dominios emocionales y estrategias de afrontamiento.

#### 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 desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo

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!**

**ANEXO 3: Autorización.**

Buenos días:

Soy Daniel Puertas, alumno del máster de secundaria en la Facultad de Educación de Zaragoza. Como final del mismo, estoy elaborando un estudio acerca de la inteligencia emocional, sobre dominios emocionales y estrategias de afrontamiento.

A tal efecto les pido su autorización para pasar unos cuestionarios a sus hijos en el IES Avempace. Los datos que se obtengan se utilizarán de forma anónima para establecer relaciones estadísticas sobre los temas objeto del estudio.

Muchísimas gracias por su atención.

Daniel Puertas

---

D./Dña.: ..... Madre,  
Padre o tutor/a autorizo a mi hijo/a  
..... a participar en el estudio  
sobre dominios emocionales y estrategias de afrontamiento.

Fdo: