
This is the **accepted version** of the article:

Puigbó, Júlia; Edo Izquierdo, Sílvia; Rovira Faixa, Tatiana; [et al.]. «Influencia de la inteligencia emocional percibida en el afrontamiento del estrés cotidiano». *Ansiedad y estrés*, Vol. 25 (2019), p. 1-6. DOI 10.1016/j.anyes.2019.01.003

This version is available at <https://ddd.uab.cat/record/211365>

under the terms of the  **CC BY** COPYRIGHT license

Cómo citar este artículo: Puigbó, J., Edo, S., Rovira, T., Limonero, J.T. y Fernández-Castro, J. (2019). Influencia de la inteligencia emocional percibida en el afrontamiento del estrés cotidiano. *Ansiedad y Estrés*, 25(1), 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.01.003>

INFLUENCIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL PERCIBIDA EN EL AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS COTIDIANO

Júlia Puigbó, Sílvia Edo, Tatiana Rovira, Joaquín T. Limonero y

Jordi Fernández-Castro¹

Grupo de Investigación en Estrés y Salud (GIES)

Departamento de Psicología Básica, Evolutiva y de la Educación.

Universitat Autònoma de Barcelona.

1. Autor de correspondencia: Jordi.fernandez@uab.es

INFLUENCIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL PERCIBIDA EN EL AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS COTIDIANO

Resumen

Introducción y objetivos: El presente estudio investiga la influencia de cada una de las dimensiones de la Inteligencia Emocional Percibida (IEP) sobre las estrategias de afrontamiento ante situaciones de estrés cotidiano.

Material y métodos: La muestra estuvo formada por 50 personas entre 18 y 25 años. La Inteligencia emocional se evaluó a través de la escala TMMS-24 que contiene tres dimensiones: atención emocional, claridad emocional y reparación emocional. El afrontamiento del estrés cotidiano se evaluó mediante una evaluación ecológica momentánea. Se evaluaron cuatro tipos de afrontamiento: Afrontamiento centrado en el problema, búsqueda de apoyo social, aceptación de las emociones y rechazo.

Resultados: Los resultados mostraron que: a) las personas con alta claridad emocional usaron más el afrontamiento centrado en el problema, la aceptación de las emociones y menos el rechazo, b) las personas con alta reparación emocional usaron más el afrontamiento centrado en el problema, la búsqueda de apoyo social y menos el rechazo; y c) las personas con alta atención emocional usaron más la aceptación de emociones y la búsqueda de apoyo social.

Conclusiones: Estos resultados apoyan la hipótesis de que la inteligencia emocional favorece el bienestar emocional al promover el afrontamiento adaptativo frente al estrés cotidiano.

Palabras clave: Estrés diario; Afrontamiento; Inteligencia Emocional Percibida; Salud; Evaluación Ecológica Momentánea; jóvenes.

INFLUENCE OF THE PERCEIVED EMOTIONAL INTELLIGENCE IN THE COPING OF THE DAILY STRESS

Abstract

Background and aim: This study is about the influence of each one of the dimensions of the Perceived Emotional Intelligence (EI) on coping strategies deployed in face of daily stress.

Material and methods: The sample was set up of 50 people between 18 and 25 years old. Emotional intelligence was assessed through the TMMS-24 that contains three dimensions: emotional attention, emotional clarity and emotional repair. Coping with daily stress was assessed through a momentary ecological assessment. Four types of coping were evaluated: Coping focused on the problem, seeking social support, acceptance of emotions and rejection.

Results: The results showed that: a) People with high emotional clarity used more coping focused on the problem, acceptance of emotions and less rejection, b) people with high emotional repair used more coping focused on the problem, searching for social support and less rejection; and c) people with high emotional attention used more both acceptance of emotions and social support search.

Conclusions: These results support the hypothesis of emotional intelligence strengthens emotional well-being because it promotes the adaptive coping of daily stress.

Key words: *Daily stress; Coping; Perceived emotional intelligence; Health; Ecological Momentary Assessment; young people.*

INTRODUCCIÓN

Los estresores cotidianos consisten en una sucesión de desafíos de la vida diaria, como las preocupaciones por el trabajo, el cuidado de otras personas, los desplazamientos al trabajo y, en general, todos aquellos sucesos inesperados que perturban el día a día (Almeida, 2005). El estrés cotidiano está significativamente asociado con estados de ánimos negativos y una mala salud física (Almeida, Wethington y Kessler, 2002; Charles, Piazza, Mogle, Sliwinski, y Almeida, 2013). Sin embargo, los efectos negativos del estrés están modulados por el afrontamiento: un afrontamiento inadecuado en una situación de estrés agudo puede llevar a un estrés crónico y constituir un riesgo para la salud; y un afrontamiento adaptativo facilita la recuperación ante las situaciones de estrés (Fernández-Castro, 2009; Taylor & Stanton, 2007). Una de las claves para afrontar adecuadamente el estrés cotidiano se encuentra en una buena gestión emocional, que depende del grado de Inteligencia Emocional (IE). Se ha afirmado que la IE facilita la elección de formas de afrontamiento adaptativas ante situaciones de estrés cotidiano, disminuyendo así las reacciones emocionales disfuncionales (McCann, Fogarty, Zeidner, & Roberts, 2011; Mayer & Salovey, 1997; Extremera & Fernández-Berrocal, 2006; Limonero, Tomás-Sábado, Fernández-Castro, Gómez-Romero, y Aradilla-Herrero, 2012). Por ello, este estudio se plantea analizar más en detalle la influencia de la IE en el afrontamiento del estrés cotidiano.

Afrontamiento del estrés

Según el modelo transaccional, el afrontamiento del estrés consiste en *aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como desbordantes de los recursos del individuo* (Lazarus y Folkman, 1986, p.164). Con este enfoque el afrontamiento se plantea como un proceso centrado en el manejo de las demandas. Por lo tanto, el afrontamiento se puede ver como una estrategia dirigida a restablecer la adaptación al entorno ante un hecho que la ha alterado. Aunque afrontar un problema es un hecho único que no se repite dos veces de la misma manera, se han agrupado y clasificado las estrategias de afrontamiento para poder estudiar cuáles son las más eficaces y qué funciones desempeñan. Se ha identificado como afrontamiento potencialmente adaptativo el centrado en la solución del problema, el afrontamiento centrado en las emociones, que incluye la aceptación y la reinterpretación, y el basado

en la búsqueda de apoyo social, mientras que el rechazo, que engloba evitación y negación, es considerado, en principio, como desadaptativo (Carver, Scheier, y Weintraub, 1989; Fernández-Castro, 2009; Taylor & Stanton, 2007). Aunque, de hecho, parece que lo importante no es tanto qué estrategia se usa en un momento dado, sino poseer un amplio repertorio de estrategias de afrontamiento y poder usarlas flexiblemente en función de las circunstancias; por tanto, no se distinguen estrategias adecuadas o inadecuadas sino que esta adecuación se debe valorar individualmente en función de que se consiga o no el objetivo que se propone la persona (Skinner & Zimmer-Gembeck, 2007).

Inteligencia emocional

La IE se ha concebido como una habilidad para percibir, comprender y regular las propias emociones y la de los demás, promoviendo un crecimiento emocional (Mayer y Salovey, 1997). Así mismo, permite usar esta información emocional para guiar las acciones y el pensamiento. La IE se ha mostrado como un predictor significativo de la calidad de vida, de la salud mental y del ajuste psicológico (Augusto-Landa, López-Zafra, y Pulido-Martos, 2011; Extremera & Fernández-Berrocal, 2006; Limonero, Tomás-Sábado, Fernández-Castro, y Gómez- Benito, 2004).

Para Mayer y Salovey (1997), en su primera aproximación al constructo, la IE comprende tres procesos: atención, comprensión y regulación de las emociones. La atención emocional hace referencia a la capacidad para valorar y reconocer nuestras emociones y sentimientos; la comprensión emocional se refiere a la facultad para interpretar nuestras emociones; y la regulación emocional hace referencia a la capacidad para regular los estados emocionales negativos y ampliar los positivos. A este respecto, algunos investigadores han analizado el impacto global de la IE sobre el bienestar (p.ej., Palmer, Donaldson, y Stough, 2002; Schutte y Malouff, 2011) o el estrés (Limonero et al., 2004), mientras que otros se han centrado en la validez predictiva de las diferentes dimensiones de la IE (Extremera y Fernández-Berrocal, 2006). De entre los diferentes componentes de la IE, la regulación emocional se ha mostrado como la dimensión más significativa en cuanto a favorecer el bienestar (Lengua y Long, 2002; Extremera y Fernández-Berrocal, 2006, Limonero et al., 2012), mientras que la percepción emocional está relacionada en algunas ocasiones con un exceso de atención a las emociones negativas (Yiend, 2010).

En general, las personas con más inteligencia emocional tienden a afrontar el estrés de manera más activa y menos evitativa (Martínez, Piqueras, y Inglés, 2010; Augusto-Landa et al., 2011). Sin embargo, los estudios de que se dispone son principalmente transversales, y de tipo correlacional, en los que se relacionan la IE percibida con cuestionarios que evalúan la tendencia general a afrontar de una manera u otra, pero no el afrontamiento realizado en un momento concreto. Además se sabe poco de cómo influye la IE en formas de afrontamiento distintas del afrontamiento centrado en el problema y la evitación, como son la aceptación de las emociones o la búsqueda de apoyo social. Finalmente, hay que tener en cuenta que el uso de las diferentes estrategias de afrontamiento evoluciona y cambia con la edad, y no es hasta el final de la juventud en que aparece y se consolida el afrontamiento activo (Carver & Connor-Smith, 2010; Diehl, Coyle, Labouvie-Vief, 1996; Skinner & Zimmer-Gembeck, 2007).

Por todo ello, el objetivo del presente trabajo fue estudiar, en una muestra de adultos jóvenes, y mediante la evaluación ecológica momentánea (EMA), la influencia de las diferentes dimensiones de la IEP (atención, comprensión y regulación emocionales), en el uso de diversas estrategias de afrontamiento ante situaciones de estrés cotidiano (aceptación del problema, aceptación de emociones, búsqueda de apoyo social y rechazo).. La EMA (Schiffman, Stone, y Hufford, 2008) permite hacer una evaluación del comportamiento en tiempo real, no retrospectiva, reduciendo así el sesgo de memoria, y capturando la conducta de un modo dinámico, en entornos del mundo real, y en el momento en que se produce. Con este planteamiento se pretende estudiar el afrontamiento realizado en momentos concretos y no como tendencias generales. La elección de la muestra de jóvenes parte de la base de que, dado que el afrontamiento evoluciona con la edad, la influencia de la IEP también puede variar y es recomendable analizar una muestra homogénea de una edad significativa para el planteamiento del estudio. Así pues, ante la necesidad de precisar en el conocimiento sobre las implicaciones que cada una de las dimensiones de la IE percibida se formularon las siguientes hipótesis:

1. Las personas con reparación emocional alta tenderán a usar más el afrontamiento centrado en el problema y menos el rechazo.
2. Las personas con claridad emocional alta tenderán a usar más la búsqueda de apoyo social y de aceptación de las emociones y menos el rechazo.

3. Las personas con atención emocional alta tenderán a usar más el rechazo y menos el afrontamiento centrado en el problema, aceptación de emociones y búsqueda de apoyo social.

MATERIAL Y MÉTODOS

Sujetos

La muestra estuvo formada por 50 personas, 22 hombres (44%) y 28 mujeres (56%). La edad media fue de 22.24 años (DE=1.93). Los criterios de inclusión fueron que los participantes tuvieran entre 18 y los 25 años, participar voluntariamente y dar su consentimiento informado. Los participantes fueron reclutados a través de la información difundida a través de redes sociales y se incorporaron al estudio de manera voluntaria; preservando el anonimato de las respuestas de los participantes.

Instrumentos

Inteligencia Emocional percibida. Se utilizó la versión española y reducida de la escala Trait Meta-MoodScale (TMMS- 24) de Fernández Berrocal, Extremera y Ramos (2004). La escala incluye tres dimensiones con 8 ítems cada una: atención emocional que se refiere a la capacidad para valorar y reconocer las emociones (p. ej.: "Pienso en mí estado de ánimo constantemente"), claridad emocional que representa la comprensión de las emociones (p.ej.: "Puedo llegar a comprender mis sentimientos ") y reparación emocional que mide la regulación emocional (p.ej.: " Cuando estoy enfadado, intento cambiar mi estado de ánimo "). Los ítems se evaluaron con una escala Likert de 5 puntos, siendo 1 "nada de acuerdo" y 5 "totalmente de acuerdo". La fiabilidad obtenida para cada componente fue: .90 (atención); .90 (claridad), .86 (reparación).

Estresores cotidianos. Se utilizó el Daily Inventory of Stressful Events (DISE; Almeida et al., 2002) que pregunta si se ha sufrido algún hecho estresante durante las últimas 24 horas, dando 8 opciones de respuesta: (1) "No he vivido ningún hecho estresante hoy", (2) "He tenido una discusión o desacuerdo con alguien", (3) "He tenido ganas de protestar por algo que me ha sucedido, pero he decidido dejarlo pasar con el fin de evitar un mal entendido", (4) "Me ha pasado algo en el trabajo o con los estudios que la

mayoría de gente consideraría estresante (y no de lo que ya se ha mencionada anteriormente)", (5) "Me he sentido discriminado por mi aspecto físico, edad, género, etc.", (6) " Me ha pasado algo en casa que la mayoría de la gente consideraría estresante (y no es de lo que ya se ha mencionada anteriormente)", (7) "Le ha pasado algo a un amigo cercano o familiar que me ha afectación", (8) "Me ha sucedido algo que no se viene reflejado en las preguntas anteriores". Si se marcaba "No he vivido ningún hecho estresante hoy" se termina el cuestionario. En cualquier otro caso, se preguntaba en qué grado le había afectado, con 4 opciones de respuesta tipo likert: "nada", "un poco", "bastante" y "mucho". En caso de marcar "Me ha sucedido algo que no se ve reflejado en las preguntas anteriores", se preguntaba además "¿En qué ámbito ha sucedido? Finanzas, Salud, Asuntos legales, Accidentes, u Otros".

Afrontamiento. El afrontamiento del estrés cotidiano fue evaluado a través del cuestionario de afrontamiento MoCope para el uso en evaluación ecológica momentánea (Rovira et al., 2016) basado en el COPE (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989). El cuestionario contiene cuatro tipos de afrontamiento y está formado por 10 ítems:

- Afrontamiento centrado en el problema (englobando un afrontamiento activo y planificación) evaluados a través de los ítems: "He Realizado alguna acción directa dirigida a la solución" (1), "He intentado dar con alguna estrategia sobre qué hacer" (2).
- Búsqueda de apoyo social (apoyo instrumental y emocional), evaluados a través de los ítems: "He intentado conseguir consejo o ayuda de alguien sobre qué hacer" (3), "He hablado con alguien sobre cómo me siento" (4).
- Aceptación de las emociones (aceptación, reinterpretación y distracción), evaluados a través de los ítems: "He aceptado que hay cosas que pasan y que no se pueden cambiar" (5), "He intentado buscar algo bueno en lo que estaba sucediendo" (6), "He buscado una forma de relajarme o desconectar" (7).
- Rechazo (negación, desahogo y auto-crítica), evaluados a través de los ítems: "He actuado como si las cosas no fueran conmigo" (8), "He descargado mi malestar sobre otras personas al sentirme triste o enfadado" (9), "Me he criticado por cosas que han pasado, o me he culpado de ello" (10).

Las respuestas son en formato likert de 1 a 5, siendo 1 "Nada de acuerdo" y 5 "Totalmente de acuerdo".

Estado Afectivo. Se utilizó la versión española de la escala PANAS (López-Gómez, Hervás, y Vázquez, 2015). Esta escala contiene 20 ítems y con una escala de respuesta en formato likert, siendo 0 "Nada o muy ligeramente" y 4 "Mucho". Cada ítem contiene un adjetivo que describe estado afectivos (p.ej: angustiado / a, culpable, satisfecho / a consigo mismo, fuerte). y el cuestionario ofrece dos puntuaciones, una de estado afectivo positivo y otro negativo.

Procedimiento

Se contactó con los participantes mediante ofrecimientos en redes sociales. A aquellas personas que manifestaron su interés en participar, se les envió un mensaje con una breve explicación del estudio y un link a un cuestionario online que contenía el consentimiento informado, preguntas sobre datos sociodemográficos, y el TMMS- 24. Si cumplimentaban el cuestionario inicial, se comprobaba si cumplían los criterios de inclusión, y se le proporcionaba un nuevo link para que contestara un diario de estrés durante cuatro días consecutivos. El diario de estrés contenía el DISE, el cuestionario de afrontamiento, y el PANAS.

Los cuestionarios se presentaron a través de la aplicación online *Google Forms*. Se envió un recordatorio al correo personal de cada participante, durante los cuatro días de registro. Se garantizó la confidencialidad y anonimato de los datos dado que los participantes se identificaban por códigos, así como la voluntariedad de la participación en el estudio.

Análisis de datos

Se agregaron los datos obtenidos mediante diarios en los cuatro días para cada participante. Para contrastar la validez del autoinforme acerca de los eventos estresantes cotidianos se realizaron correlaciones de Pearson entre los días con estresores, su gravedad percibida, y la puntuación en afecto positivo y negativo. Se analizaron las relaciones entre IE y afrontamiento mediante ecuaciones de regresión en las que se incluyeron como variables predictoras el género y las tres dimensiones de la escala de

inteligencia emocional TMMS-24 (atención, claridad, atención y reparación), mientras que se utilizó como variable criterio el afrontamiento. Dado que el uso de cada uno de los tipos de afrontamiento no fue excluyente, se hicieron cuatro modelos de regresión hacia adelante diferentes uno para cada tipo de afrontamiento. Los cálculos se realizaron mediante el paquete estadístico SPSS 22.0.

RESULTADOS

La media de días en los que se reportó un hecho estresante fue de 2.17, indicando que en un 54.25% de los cuatro días evaluados hubo estrés. La media de la gravedad percibida de los eventos, excluyendo los días en los que se declaró no había habido ningún evento estresante, fue de 1.84 en un escala con máximo de 4 (Ver tabla 1). En cuanto a la frecuencia de uso de las diferentes estrategias de afrontamiento, el afrontamiento más utilizado fue el centrado en el problema (75.83%), seguido de la aceptación de emociones (62.16 %), la búsqueda de apoyo social (56.20%) y el rechazo (41.20%). El número de días con estrés cotidiano correlacionó negativamente con el afecto positivo ($r=-0,38$; $p<0,01$), y la media de la gravedad de los eventos estresantes, en los días en que se reportaron, correlacionó positivamente con el afecto negativo ($r=0,32$; $p<0,05$).

INSERTAR TABLA 1

Afrontamiento centrado en el problema

El análisis de regresión múltiple del afrontamiento centrado en el problema (ver Tabla 2) muestra que la reparación emocional ($\beta= .52$; $p. <.01$), junto con la Claridad emocional ($\beta=.27$; $p =. 02$) tenían efectos estadísticamente significativos. Respecto a la Atención emocional, no se observó influencia significativa en el afrontamiento centrado en el problema. También se observó que el hecho de ser hombre era un predictor significativo de su uso, independientemente de la inteligencia emocional. En conjunto, estas variables explicaban el 62% de la varianza.

Búsqueda de apoyo social

En el análisis de regresión múltiple (Ver Tabla 2) se observó que los predictores de la búsqueda de apoyo social fueron la Reparación emocional ($\beta=.37$, $p <.02$) y la

Atención emocional ($\beta = .47$, $p < .01$). La Claridad emocional no ejercía influencia significativamente en este tipo de afrontamiento. También se observó que el hecho de ser hombre era un predictor significativo de su uso, independientemente de la inteligencia emocional. En conjunto, estas variables explicaban el 26% de la varianza.

INSERTAR TABLA 2

Aceptación de emociones

A través de un análisis de regresión múltiple (Ver Tabla 2) se observó que la Claridad emocional ($\beta = .53$, $p < .01$) y la Atención emocional ($\beta = .31$, $p < .04$) eran predictores de la aceptación de emociones. Los resultados mostraron que la variable Reparación emocional no ejercía una influencia significativa en la aceptación de emociones. Tampoco aparecían efectos relacionados con el género. En conjunto, estas variables explicaban el 38% de la varianza.

Rechazo

En el análisis de regresión múltiple (Ver Tabla 2) del rechazo se observó que tanto la Reparación emocional como la Claridad emocional fueron predictoras en sentido negativo, siendo más influyente la Reparación emocional ($\beta = -0,36$ $p < 0,01$) que la Claridad emocional ($\beta = -0,29$; $p < 0,04$). No aparecieron efectos relacionados con el género. En conjunto, estas variables explicaban el 40% de la varianza.

DISCUSIÓN

El objetivo de este estudio fue analizar la influencia de cada una de las dimensiones de la IE percibida en la adopción de diferentes estrategias de afrontamiento del estrés cotidiano. En términos generales, las hipótesis se han confirmado, aunque se deben hacer algunas puntualizaciones. En cuanto a la primera hipótesis, se propuso que las personas con alta reparación emocional tenderían a usar en mayor medida el afrontamiento centrado en el problema y menos el rechazo. Nuestros datos confirman esta hipótesis, y además se constata que la reparación emocional influye también en mayor búsqueda de apoyo social. En este sentido, Hodzic, Ripoll, Costa, y Zenasni (2016) observaron que los estudiantes que percibían un mayor estrés eran los que tenían menos habilidades de reparación emocional, y menor satisfacción con la vida.

Posiblemente, este hecho se deba a que aquellas personas con alta reparación emocional sean más capaces de mantener estados mentales positivos y con ello conseguir una mayor satisfacción con la vida. Por su parte, Gómez-Romero, Toro, Montes-Hidalgo y Tomás-Sábado (2018) observaron que aquellos estudiantes que presentaban bajos niveles de regulación emocional y de claridad emocional presentaban un mayor riesgo suicida. Así mismo, Limonero, Fernández-Castro, Soler-Oritja, y Álvarez-Moleiro (2015) observaron que las personas que presentaban altos niveles de claridad emocional y de regulación emocional se recuperaban antes de los acontecimientos estresantes.

La segunda hipótesis proponía que las personas con claridad emocional alta tenderían a usar más la búsqueda de apoyo social y de aceptación de las emociones y menos el rechazo. Estas hipótesis se han confirmado excepto para la búsqueda de apoyo social para la que no se ha encontrado relación. Estos resultados podrían entenderse mejor considerando las estrategias de afrontamiento como potenciales mediadores en la relación entre claridad emocional y estrés, tal y como se ha mostrado en otros estudios con las estrategias de afrontamiento resilientes (Limonero et al., 2012).

Finalmente, con relación a la tercera hipótesis, que establecía que las personas con atención emocional alta tenderían más a usar el rechazo y menos el afrontamiento centrado en el problema, la aceptación de emociones y la búsqueda de apoyo social, se confirma parcialmente: No se ha hallado relación entre una alta atención emocional y la aceptación de emociones; la relación con la búsqueda de apoyo social es positiva; y no se relaciona ni con el afrontamiento centrado en el problema, ni con el rechazo. En la

literatura, la dimensión Atención emocional de la IEP es la más relacionada con malestar y estados afectivos negativos (ver Extremera & Fernández-Berrocal, 2006; Limonero, Gómez-Romero, Fernández-Castro, y Tomás-Sábado, 2013), por ello se hipotetizó que podría estar más relacionada con el rechazo y poco con el resto de estrategias. Sin embargo ha aparecido más relacionada positivamente con aceptar las emociones y buscar apoyo social, que se podrían interpretar como estrategias se hay un alto malestar pero no se hallan soluciones prácticas a la fuente de estrés.

Si nos fijamos en la estrategias de afrontamiento, se puede afirmar que el afrontamiento centrado en el problema es el resultado de la confluencia entre la claridad y la reparación emocionales. Es decir, aquellas personas que tienen la capacidad para discriminar entre sus propios sentimientos (Claridad emocional) y la capacidad para regular los propios estados emocionales (Reparación emocional) se asociarían con un mejor ajuste psicológico, dado que utilizarían en mayor medida una estrategia de afrontamiento más centrada en el problema.

En el caso del rechazo, la influencia de la inteligencia emocional es justo la contraria, puesto que es la falta de claridad y de regulación emocionales lo que predispone a su uso.

La búsqueda de apoyo social depende de la reparación emocional y de la atención emocional, sin que aparezca la influencia de la claridad como en el caso del afrontamiento centrado en el problema y el rechazo. Parece que en las personas que tienen una cierta atención emocional, que perciben sus emociones intensamente, y además tienen la capacidad de regularlas, la búsqueda de apoyo social puede ser una buena estrategia de afrontamiento, al proporcionarle los recursos de otras personas. Por otra parte, esta relación entre inteligencia emocional y apoyo social es bidireccional, tal y como ha puesto de manifiesto Azpiazu, Esnaola y Sarasa (2015) viendo que el apoyo social era el mayor predictor de los niveles de atención emocional y de la claridad de sentimientos, mientras que el apoyo familiar se relacionaba más con la regulación emocional.

La aceptación de emociones, por su parte, depende positivamente de la claridad emocional y de la atención emocional, sin que parezca que intervenga la reparación emocional. Ello se podría explicar porque la evidencia experimental de que esta combinación de factores de la IE facilita la recuperación de estados emocionales

negativos se centra en situaciones en las que las personas están expuestas a situaciones que generan estrés pero que no pueden cambiar (Limonero et al., 2015).

En términos generales estos resultados confirman la conexión entre la IEP y la salud, y apuntan a que una de las razones que median entre ambos factores es la capacidad de afrontar de forma adaptativa el estrés cotidiano. Pero además, estos resultados permiten precisar más sobre las dimensiones de la IEP y sobre cómo interactúan con diferentes estrategias de afrontamiento. Por lo que se refiere a la reparación emocional se debe destacar la gran influencia que tiene en el afrontamiento, ya que no sólo se limita a la esfera de las emociones, sino que facilita el afrontamiento activo y la búsqueda de apoyo, mientras que dificulta el rechazo. Así mismo, los jóvenes con altos niveles de IEP en general, son más propensos a mostrar altos niveles de resiliencia, o estrategias más adaptativas, que ayudan a reducir el estrés, y a mejorar su satisfacción con la vida (Limonero et al, 2012).

En cuanto al género, aunque los niveles de IE suelen ser mayores en mujeres (Piqueras, Ramos, Martínez, y Oblitas, 2011), los resultados han indicado que los hombres usan más afrontamiento centrado en el problema y mayor búsqueda de apoyo social, independientemente del efecto de la IE. Ésto no se puede explicar por efectos de la IE sino posiblemente con patrones sociales asociados al género.

A partir de estos resultados y argumentaciones, se pueden realizar algunas propuestas prácticas. Por una parte, se deberían desarrollar programas preventivos en los jóvenes, como el entrenamiento en el manejo del estrés y de las propias emociones que, a nuestro entender, deberían integrar los diferentes componentes de la IEP; por ejemplo, potenciando la atención y expresión adecuada de las emociones, el uso de técnicas de reparación y comprensión de las emociones. Así mismo, se debería realizar entrenamiento en estrategias de afrontamiento que han demostrado ser eficaces como por ejemplo, el afrontamiento centrado en el problema, la búsqueda de apoyo social y la aceptación de emociones. Las técnicas de reestructuración cognitiva pueden ser un buen aliado para conseguir estos objetivos, así como las habilidades sociales y la resolución de problemas.

A pesar de los resultados obtenidos, este trabajo presenta algunas limitaciones. Una de ellas está relacionada con la selección de una franja de edad específica, con lo que no se puede asegurar que los resultados obtenidos se puedan extrapolar. En futuras

investigaciones se debería analizar la relación entre IEP y afrontamiento en diferentes grupos de edad y de población general.

A pesar de estas limitaciones, nuestros resultados ayudan a comprender mejor el estrés cotidiano, y la relación entre IEP y las estrategias de afrontamiento, y aporta, a diferencia de otros estudios transversales, datos longitudinales obtenidos en situación real.

Agradecimientos

Esta publicación ha sido posible gracias a la ayuda del Ministerio de Economía y Competitividad/FEDER, PSI2016-76411-R.

REFERENCIAS

- Almeida, D. M. (2005). Resilience and vulnerability to daily stressors assessed via diary methods. *Current Directions in Psychological Science*, 14, 64–68.
- Almeida, D.M., Wethington, E., y Kessler, R. C. (2002). The daily inventory of stressful events: An interview-based approach for measuring daily stressors. *Assesment*, 9 (1), 41-55.
- Augusto-Landa, J. M., López-Zafra, E., y Pulido-Martos, M. (2011). Inteligencia Emocional Percibida y estrategias de afrontamiento al estrés en profesores de enseñanza primaria: propuesta de un modelo explicativo con ecuaciones estructurales (SEM). *Revista de Psicología Social*, 26 (3), 413-425.
- Azpiazu, L., Esnaola, I., y Sarasa, M. (2015). Capacidad predictiva del apoyo social en la inteligencia emocional de adolescentes. *European Journal of Education and Psychology*, 8 (1), 23–29.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., y Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (2), 267-283.
- Charles, S. T., Piazza, J., Mogle, J., Sliwinski, M., y Almeida, D. (2013). The wear and Tear of Daily Stressors on mental health. *Psychological Science*, 24 (5), 733-741.
- Diehl, M., Coyle, N., y Labouvie-Vief, G. (1996). Age and Sex Differences in Strategies of Coping and Defense across the Life Span. *Psychology and Aging*, 11 (1), 127-139.
- Extremera, N., y Fernández-Berrocal, P. (2006). Emotional intelligence as predictor of mental, social, and physical health in university students. *The Spanish Journal of Psychology*, 9, 45-51.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., y Ramos, (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the trait meta-mood scale, *Psychological Reports*, 94 (1), 751-755.

- Fernández-Castro, J. (2009). Alegría en la adversidad: El análisis de los factores que mantienen las emociones positivas en situaciones aversivas. En E. G. Fernández-Abascal (Coordinador) *Emociones Positivas* (pp. 217-218). Madrid: Pirámide.
- Gómez-Romero, M. J., Limonero, J. T., Toro, J., Montes-Hidalgo, J., y Tomás-Sábado, J. (2018). Relación entre inteligencia emocional, afecto negativo y riesgo suicida en jóvenes universitarios. *Ansiedad y Estrés*, 24 (1), 18–23.
- Hodžic, S., Ripoll, P., Costa, H., y Zenasni, F. (2016). Are emotionally intelligent students more resilient to stress? The moderating effect of emotional attention, clarity and repair. *Behavioral Psychology*, 24(2), 253-272.
- Lazarus, R. S, y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Lengua, L.J. (2002). The Contribution of Emotionality and Self-Regulation to the Understanding of Children's Response to Multiple Risk. *Child Development*, 73 (1), 144–161.
- Limonero, J. T., Fernández-Castro, J., Soler-Oritja, J., y Álvarez-Moleiro, M. (2015). Emotional intelligence and recovering from induced negative emotional state. *Frontiers in Psychology*, 6, 816.
- Limonero, J. T., Gómez-Romero, M. J., Fernández-Castro J., y Tomás-Sábado J. (2013). Influencia de la inteligencia emocional percibida y la Impulsividad en el abuso de cánnabis en jóvenes. *Ansiedad y Estrés*, 19 (2-3), 223-234.
- Limonero, J. T., Tomás-Sábado, J., Fernández-Castro, J., y Gómez-Benito, J. (2004). Influencia de la inteligencia emocional percibida en el estrés laboral de enfermería. *Ansiedad y Estrés*, 10 (1), 29-41.
- Limonero, J. T., Tomás-Sábado, J., Fernández-Castro, J., Gómez-Romero, M. J., y Ardilla-Herrero, A. (2012). Estrategias de afrontamiento resilientes y regulación emocional: predictores de satisfacción con la vida. *Psicología conductual*, 20 (1), 183-196.

- López-Gómez, I., Hervás, G., y Vázquez, C. (2015). Adaptación de la Ecala de Afecto positivo y negativo (PANAS) en una muestra general española. *Psicología Conductual*, 23 (3), 529-548.
- Martínez, A. E., Piqueras, J. A., e Inglés, C. J. (2011). Relaciones entre Inteligencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento ante el Estrés. *Motivación y emoción*, 14 (37), 1-24.
- Mayer, J.D. y Salovey P. (1997). What is emotional intelligence? *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books.
- McCann, C., Fogarty, G. J., Zeidner, M., y Roberts, R. D. (2011). Coping mediates the relationship between emotional intelligence (EI) and academic achievement. *Contemporary Educational Psychology*, 36 (1), 60-70.
- Palmer, B., Donaldson, C., y Stough, C. (2002). Emotional intelligence and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 33 (7), 1091-1100.
- Piqueras, J. A., Ramos, V., Martínez, A. E., y Oblitas, L. A. (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma Psicológica*, 16 (2), 85-112.
- Rovira, T., Ferrer, I., Edo, S., Fernández-Castro, J., Benavides, G., Doval, E., y Martínez-Zaragoza, F. (2016). Validity and feasibility of a nurses' coping questionnaire for its use in Ecological Momentary Assessment. *European Health Psychologist*, 18 Supplement, 758.
- Schutte, N. S., y Malouff, J. M. (2011). Emotional Intelligence Mediates the Relationship between Mindfulness and Subjective Well-Being. *Personality and Individual Differences*, 50, 1116-1119.
- Shiffman, S., Stone, A. A., y Hufford, M. R. (2008). Ecological momentary assessment. *Annual Review of Clinical Psychology*, 4, 1-32.
- Skinner, E. A. and Zimmer-Gembeck, M. J. (2007). The Development of Coping. *Annual Review of Clinical Psychology*, 58, 119-144.
- Taylor, S. E., y Stanton, A. L. (2007). Coping resources, coping processes, and mental health. *Annual Review of Clinical Psychology*, 3, 377-401.

Yiend, J. (2010). The effects of emotion on attention: A review of attentional processing of emotional information. *Cognition and emotion*, 24 (1), 3-47.

Tabla 1

Medias, desviaciones estándar, mínimos y máximos e intervalos de confianza¹ (IC) de las variables estudiadas.

	Media	Desviación Típica	Mínimo	Máximo	Límite inferior IC	Límite superior IC
Edad	22.32	1.93	18	25	21.69	22.79
Días con Estrés	2.17	.72	1	4	1.99	2.41
Gravedad ²	1.84	.60	1	3	1.68	2.03
Atención emocional	22.89	5.94	10	36	21.29	24.67
Claridad emocional	26.69	4.29	15	37	25.34	27.78
Reparación emocional	29.23	6.21	16	40	27.33	30.87
Afecto positivo	27.03	6.39	14.50	42	15.55	19.03
Afecto negativo	23.68	7.30	11.50	40	11.97	15.99
Afrontamiento centrado en el problema	7.58	1.54	4	10	7.07	7.96
Búsqueda de apoyo	5.62	2.32	2	9	4.95	6.27
Aceptación de Emociones	9.32	1.47	7	13	8.96	9.80
Rechazo	6.18	2.45	3	12	5.63	7.02

Notas:

1: 95%. n= 50

2: Considerando sólo los días que se ha sufrido estrés.

Tabla 2

Análisis de regresión lineal múltiple del afrontamiento centrado en el problema, la búsqueda de apoyo social, la aceptación de emociones y el rechazo,

Variable	Afrontamiento centrado en el problema		Búsqueda de apoyo social		Aceptación de emociones		Rechazo	
	Beta	t	Beta	t	Beta	t	Beta	t
Constante		2.52		.38		3.06		5.72
Género	-.33	2.99*	-.38	2.46*	-.19	-1.35	.14	.99
Atención emocional	.01	.048	.47	2.93*	.31	2.14*	.16	1.15
Claridad emocional	.27	2.46*	-.048	-.32	.53	3.85*	-.29	2.16*
Reparación emocional	.52	4.87*	.37	2.48*	-.06	-.43	-.36	2.70*
R ²	0.62		.26		.38		.40	
F	18.11**		4.11*		6.94*		7.424**	

Nota: * $p < .05$, ** $p < .01$. $N = 50$