



Universitat Autònoma de Barcelona

ADVERTIMENT. L'accés als continguts d'aquesta tesi queda condicionat a l'acceptació de les condicions d'ús establertes per la següent llicència Creative Commons:  http://cat.creativecommons.org/?page_id=184

ADVERTENCIA. El acceso a los contenidos de esta tesis queda condicionado a la aceptación de las condiciones de uso establecidas por la siguiente licencia Creative Commons:  <http://es.creativecommons.org/blog/licencias/>

WARNING. The access to the contents of this doctoral thesis it is limited to the acceptance of the use conditions set by the following Creative Commons license:  <https://creativecommons.org/licenses/?lang=en>

Rasgos de personalidad, evaluación cognitiva y selección de estrategias de afrontamiento del estrés cotidiano: Un estudio mediante registros diarios

Iris Ferrer Rodríguez



Facultat de Psicologia
Departament de Psicologia Bàsica, Evolutiva i de l'Educació
Programa de Doctorat en Psicologia de la Salut i de l'Esport

“Rasgos de personalidad, evaluación cognitiva y selección de estrategias de afrontamiento
del estrés cotidiano: Un estudio mediante registros diarios”

Tesis Doctoral

AUTORA

Iris Ferrer Rodríguez

DIRECTOR

Dr. Jordi Fernández Castro

Bellaterra, 2018

El Dr. Jordi Fernández Castro certifica que ha supervisado esta tesis doctoral titulada
“Rasgos de personalidad, evaluación cognitiva y selección de estrategias de afrontamiento del
estrés cotidiano: Un estudio mediante registros diarios”

En Barcelona, a 15 de noviembre de 2018.

Jordi Fernández Castro

*“Solamente esfuérzate y sé muy valiente,
para cuidar de hacer conforme a toda la ley
que mi siervo Moisés te mandó;
no te apartes de ella
ni a diestra ni a siniestra,
para que seas prosperado
en todas las cosas que emprendas.”*

Josué 1:9

A mis padres,
A Moisés,
A Dios.

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, quiero agradecer esta tesis doctoral al Dr. Jordi Fernández Castro. Sin su guía, su experiencia y su conocimiento no habría podido llevar a cabo este proyecto de investigación. Gracias por guiarme, por enseñarme, acompañarme y apoyarme en todo este tiempo. Gracias por confiar en mí y brindarme la posibilidad de investigar y formar parte del Grupo de Investigación en Estrés y Salud del Departament de Psicologia Bàsica, Evolutiva i de l'Educació de la Universitat Autònoma de Barcelona.

A los estudiantes y profesores que forman parte de este Grupo de Investigación, por animarme a realizar este proyecto.

A la Dra. Tatiana Rovira Faixa y a la Dra. Sílvia Edo Izquierdo, por acompañarme y complementar con sus enseñanzas el desarrollo de esta tesis doctoral.

A mis compañeros de trabajo, por vuestra comprensión, por apoyarme en este tiempo y por vuestras palabras de ánimo.

A Ana, por animarme a seguir, por ayudarme a superar obstáculos y estar ahí en momentos difíciles.

A mis amigos, por compartir momentos juntos, alegrías, por estar ahí, por vuestra paciencia en este tiempo, por animarme y apoyarme siempre aun en mis ausencias.

A mis padres, por amarme y enseñarme a ser constante. Por recordarme y alentarme con aquel versículo bíblico que dice “Esfuézate y sé valiente”. Sin vosotros no estaría aquí y no hubiera llegado dónde he llegado.

A Dios, a quien todo se lo debo.

ÍNDICE

ACRÓNIMOS	14
ÍNDICE DE TABLAS	15
ÍNDICE DE FIGURAS	16
1. MARCO TEÓRICO	17
1.1. Estrés	17
1.1.1. Concepto del estrés	17
1.1.2. Estrés y adaptación biológica	18
1.1.3. El estrés desde el punto de vista transaccional	20
1.1.4. Afrontamiento	22
1.2. Personalidad	25
1.2.1. Modelo de los cinco factores de personalidad	25
1.1.	25
1.1.1.	25
1.2.1.1. El Neuroticismo	25
1.2.1.2. La Extraversión	26
1.2.1.3. La Apertura	26
1.2.1.4. La Amabilidad	27
1.2.1.5. La Responsabilidad	28
1.2.2. Personalidad y estrategias de afrontamiento	28
1.3. Estrés cotidiano	30
1.3.1. Estresores diarios	30
1.3.2. Evaluación Ecológica Momentánea del estrés	33
2. ESTUDIO EMPÍRICO	36
2.1. Personalidad y afrontamiento del estrés cotidiano	36
2.2. Personalidad y evaluación cognitiva en el afrontamiento del estrés cotidiano	39
2.3. Objetivo	41
2.3.1. Objetivos específicos	41
3. MÉTODO	42
3.1. Muestra	42

3.2.	Instrumentos.....	43
3.3.	Procedimiento.....	46
3.4.	Análisis de datos.....	46
3.4.1.	Análisis de datos descriptivos.....	47
3.4.1.1.	Análisis de datos descriptivos de la encuesta inicial	47
3.4.1.2.	Análisis de datos descriptivos de la encuesta diaria	48
3.4.1.3.	Correlaciones bivariadas entre el nivel 1 y 2.....	49
3.4.1.4.	Tratamiento de valores perdidos.....	49
3.4.2.	Análisis de datos multinivel.....	49
3.4.2.1.	Análisis de las variables explicativas del afrontamiento	50
3.4.2.2.	Análisis de las variables explicativas del estado afectivo	51
4.	RESULTADOS	51
4.1.	Estadística descriptiva.....	51
4.1.1.	Estadística descriptiva de la encuesta inicial	51
4.1.1.	Estadística descriptiva del diario de estrés cotidiano.....	52
4.1.1.	Correlaciones bivariadas entre el nivel 1 y 2	54
4.2.	Modelos Multinivel.....	59
4.2.1.	Influencia de la evaluación cognitiva y la personalidad en la selección de las estrategias de afrontamiento	59
4.2.1.1.	Afrontamiento centrado en el problema	59
4.2.1.2.	Afrontamiento centrado en la aceptación de las emociones	60
4.2.1.3.	Afrontamiento centrado en la búsqueda de apoyo social	61
4.2.1.4.	Afrontamiento por rechazo	62
4.2.2.	Influencia de la evaluación cognitiva, las estrategias de afrontamiento y la personalidad sobre el estado afectivo	67
4.2.2.1.	Estado afectivo negativo.....	67
4.2.2.2.	Estado afectivo positivo.....	68
5.	DISCUSIÓN	71
5.1.	Estrategias de afrontamiento	71
5.1.1.	Afrontamiento centrado en el problema	71
5.1.2.	Afrontamiento centrado en la aceptación de emociones.....	72
5.1.3.	Afrontamiento centrado en la búsqueda de apoyo social.....	74
5.1.4.	El rechazo.....	75

5.2.	Estado afectivo	78
5.2.1.	Estado afectivo positivo.....	78
5.2.2.	Estado afectivo negativo.....	79
6.	LIMITACIONES Y FUTURAS INVESTIGACIONES.....	81
7.	IMPLICACIONES PRÁCTICAS.....	82
8.	CONCLUSIONES.....	83
9.	BIBLIOGRAFIA.....	84
	ANEXO.....	94

ACRÓNIMOS

COPE	Coping Orientation to Problems Experienced
CRI-A	Coping Responses Inventory-Adult Form
DRM	The Day Reconstruction Method
EEM	Evaluación Ecológica Momentánea
FFM	Five Factor Model
NEO-PI	NEO Personality Inventory
NEO-PI-R	NEO Personality Inventory – Revised
NEO-FFI	NEO Five Factor Inventory
OMS	Organización Mundial de la Salud
RAE	Real Academia Española
SGA	Síndrome General de Adaptación
WAYS	Ways of coping questionnaire
WCC	Ways of coping checklist

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Categorías de afrontamiento	24
Tabla 2. Media, desviación estándar, mínimo y máximo del estrés percibido en el último mes y de los cinco factores de personalidad.	53
Tabla 3. Media, desviación estándar, mínimo y máximo de las variables cuantitativas del nivel	
Tabla 4. Frecuencia de días que se ha tenido cada tipo de evento	55
Tabla 5. Correlaciones bivariadas del nivel 1 y 2	58
Tabla 6. Efectos fijos y varianza de los predictores del afrontamiento centrado en el problema y en la aceptación de emociones	63
Tabla 7. Efectos fijos y varianza de los predictores de la búsqueda de apoyo social y el rechazo	64
Tabla 8. Efectos fijos de los predictores del estado afectivo negativo y positivo	69

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Síndrome General de Adaptación.....	19
Figura 2. Tres modelos de la relación entre estresores crónicos y estresores diarios y sus efectos en el malestar. Fuente: Serido, J., Almeida, D. M., & Wethington, E. (2004). Chronic stressors and daily hassles: Unique and interactive relationships with psychological distress. <i>Journal of Health and Social Behavior</i> , 45(1), 17–33.....	32
Figura 3. Nivel académico en función del género de la muestra	47
Figura 4. Diagramas de caja del estrés percibido y los cinco rasgos	53
Figura 5. Diagramas de barras de error del afecto positivo, afecto negativo, evaluación primaria y evaluación secundaria de los participantes.....	56
Figura 6. Diagramas de barras de error del afrontamiento centrado en el problema, en las emociones, en la búsqueda de apoyo social y rechazo de los participantes.	57
Figura 7. Pendientes individuales de los participantes del grado de realización del afrontamiento centrado en el problema y en la aceptación de emociones en función de la evaluación primaria y secundaria.....	65
Figura 8. Pendientes individuales de los participantes del grado de realización de la búsqueda de apoyo social y rechazo en función de la evaluación primaria y secundaria.....	66
Figura 9. Pendientes individuales de los participantes del afecto negativo y positivo en función de la evaluación primaria y secundaria.	70
Figura 10. Variables explicativas de las estrategias de afrontamiento	76
Figura 11. Variables explicativas del estado afectivo positivo y negativo	80

1. MARCO TEÓRICO

1.1. Estrés

1.1.1. Concepto del estrés

Uno de los problemas más extendidos del siglo XXI es el estrés, tanto en los países desarrollados como en los países en desarrollo (Houtman, Jettinghof, Cedillo, & World Health Organization, 2008; Jones & Bright, 2001). El significado de la palabra estrés ha dado lugar a ciertas confusiones debido a su uso indiscriminado y generalizado. La definición actual del estrés, según el Diccionario de la Academia Real Española, aparece como “la tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves” (RAE, 2017), mientras que la Organización Mundial de la Salud lo define como “el conjunto de reacciones fisiológicas que en su conjunto preparan al organismo para la acción” (OMS, 1994). Según quien utilice la palabra estrés, se puede entender como una situación que provoca tensión, una reacción psicológica de preocupación y nerviosismo, un conjunto de respuestas orgánicas que facilitan la adaptación ante las amenazas, una patología provocada por situaciones extremas o una situación de desequilibrios entre recursos y demandas (Fernández-Castro & Edo, 1998; Jones & Bright, 2001).

El estrés se entiende como un proceso que se produce cuando los individuos se encuentran ante situaciones que son evaluadas como demandas ante las que se producen respuestas biológicas de adaptación, conductas de afrontamiento y estados emocionales; este proceso produce un desgaste y, en los casos en los que este proceso se prolonga, este desgaste llega a ser un riesgo para la salud (Fernandez-Abascal & Fernandez-Castro, 2002; Fernandez-Castro, 1999; Fernández-Castro & Edo, 1998; Jones & Bright, 2001; Lazarus & Folkman, 1984).

1.1.2. Estrés y adaptación biológica

Las primeras investigaciones sobre el estrés fueron desarrolladas por Walter Cannon en el año 1932, quien elaboró el concepto de homeostasis como el conjunto de fenómenos de autorregulación que mantienen la constancia en las propiedades y composición del medio interno de un organismo, e interpretó el término de estrés como una perturbación ambiental, los factores del medio que exigen poner en marcha mecanismos para restablecer la homeostasis. Años más tarde, en 1936, Hans Selye amplió esta visión biológica del estrés definiéndolo como la respuesta no específica del cuerpo a un cambio o demanda, el conjunto de reacciones fisiológicas coordinadas frente a cualquier forma de estímulo nocivo, que denominó *estresor*. En este caso el estrés no se entendía como una demanda ambiental, sino como una respuesta a tal demanda, igual que Wolf en 1950 lo consideró como una reacción del organismo, enfatizando la dinámica de la situación de estrés que supone la adaptación a las demandas, la interacción del organismo con el entorno para restablecer el equilibrio (non, 1932; Lazarus & Folkman, 1984; Sapolsky, 2008; Selye, 1979; Wolff, 1953).

Selye identificó el Síndrome General de Adaptación (SGA) que consiste en la organización de las respuestas del organismo ante la demanda caracterizada por tres fases (ver Figura 1) (Selye, 1979):

1. Fase de Alarma. El individuo percibe una situación estresante y, tras un tiempo de inhibición o “shock”, el organismo tiene una activación refleja del sistema nervioso simpático que lo predisponen para afrontar la situación. El cuerpo se prepara ante la demanda percibida y se desencadena una serie de reacciones fisiológicas: el córtex cerebral, que ha interpretado el estímulo como amenazante, envía la señal al hipotálamo, para que ponga en marcha los mecanismos de defensa, y da la orden a las glándulas endocrinas de liberar hormonas que faciliten la acción que se vaya a tomar, de manera que los músculos pueden tensarse para la acción, las pupilas dilatarse o el corazón y la respiración acelerarse. Esta reacción transitoria no es perjudicial, siempre que el organismo recupere su homeostasis inicial. Si el estímulo estresor se prolonga en el tiempo aparece la fase de resistencia.

2. Fase de Resistencia. Ante la prolongación del factor estresor, el cuerpo se esfuerza para mantener su equilibrio y sigue reaccionando para afrontar y adaptarse a la situación sin que pueda recuperarse y volver a su estado homeostático. Si al final se consigue adaptarse y superar el estresor, desaparecen los síntomas, se normalizan los niveles hormonales, y el cuerpo recupera su equilibrio inicial. Ahora bien, si el estímulo continúa presente y se es incapaz de afrontarlo, aparece la fase de agotamiento.

3. Fase de Agotamiento. Esta fase se inicia cuando el individuo no consigue obtener los recursos necesarios para afrontar el estímulo estresor, su activación se agota y no es capaz de adaptarse a la situación.

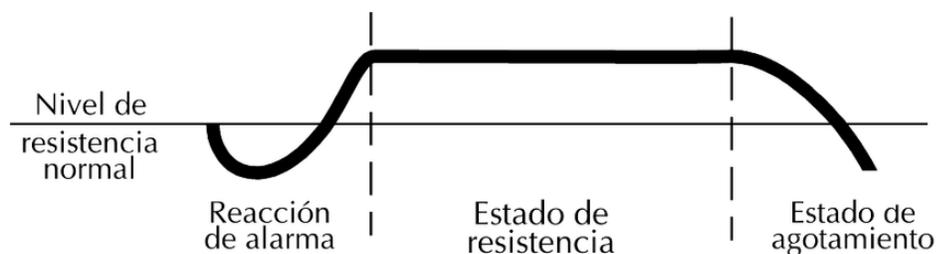


Figura 1. Síndrome General de Adaptación
Fuente: Hans Selye, 1936.

Por tanto, ante la duda de si el estrés es algo positivo o negativo para el bienestar del individuo, la respuesta depende de si se consigue adaptarse a la situación estresante o no. El punto clave del modelo propuesto por Selye, que responde a esta cuestión, está en la fase de resistencia. Si el individuo logra recuperarse de la activación para afrontar el estresor por la superación con éxito de la situación, podrá reactivarse de nuevo cuando presencie otro estímulo estresor sin sentirse fatigado, tendrá una respuesta adaptativa al estrés sin que éste tenga consecuencias negativas para el individuo. Si por el contrario no logra afrontar y superar el estresor, no conseguirá la recuperación homeostática, tendrá que afrontar otro nuevo estresor sin haberse recuperado del anterior y la respuesta a la acumulación de estresores será desadaptativa llevando a consecuencias negativas para el individuo.

1.1.3. El estrés desde el punto de vista transaccional

En 1966, Lazarus propuso el enfoque transaccional del estrés centrándose en los procesos cognitivos que desarrolla el individuo frente a la situación estresante, y define el estrés como “una relación particular entre el individuo y el entorno, que es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos, y que pone en peligro su bienestar” (Lazarus & Folkman, 1984, 1986) Esta conceptualización revolucionó el campo del estrés, porque no se centraba sólo en la reacción fisiológica del individuo ante el agente estresor, sino que tiene en cuenta procesos psicológicos del individuo. Este modelo se ha convertido actualmente en un referente sólido dentro del ámbito de la psicología aplicada.

En este modelo se resalta el concepto de interacción entre la persona y el entorno que consiste en cómo la persona evalúa y afronta la situación. En primer lugar, ante cualquier situación fuera de lo habitual o aparentemente sorprendente, se activan dos evaluaciones paralelas, la evaluación primaria y secundaria.

- La evaluación primaria se enfoca en el significado y la importancia de la situación que puede ser evaluada como irrelevante, benigna-positiva o estresante. Si el entorno no tiene ninguna implicación para el individuo, no suscita ningún interés en sus consecuencias, éste se considerará como irrelevante. Es importante diferenciar la situación como relevante o irrelevante porque la persona solo llevará a cabo alguna acción cuando la situación represente alguna necesidad o deseo de hacer algo para cambiar, transformar o adaptarse a ella. La evaluación benigna-positiva se concibe cuando las consecuencias de la situación son positivas. La situación evaluada como estresante es la que activa el mecanismo de afrontarla y se clasifica en tres tipos: como daño o pérdida, amenaza o reto.
 - ◆ El daño o pérdida implica un daño físico, una lesión física o estar enfermo; un daño material, la pérdida del trabajo; un daño psicológico, la pérdida de autoestima; o un daño social, como la pérdida de un ser querido.

- ◆ La amenaza implica percibir que pasará algo desagradable y no deseado en el futuro. Es similar a la pérdida o daño, pero permite el afrontamiento anticipativo de la situación, como por ejemplo el aviso de reestructuración de plantilla en el trabajo o algún síntoma doloroso en el cuerpo.
- ◆ El reto significa que algo agradable y bueno pasará en el futuro siempre que se tengan los recursos necesarios para conseguirlo, como por ejemplo optar a una plaza fija mediante oposición o a un puesto de trabajo mejor. La diferencia entre el reto y la situación benigna es que ésta última se obtiene sin hacer nada y el reto implica hacer algo para conseguirlo.
- La evaluación secundaria se enfoca en qué se puede hacer, los recursos que se disponen para resolver la situación. Esta evaluación es más compleja ya que tiene en cuenta la expectativa de resultados, que es la percepción de que la acción que se vaya a hacer va a resolver la situación, y la autoeficacia, que es la percepción de la capacidad que se tiene para llevar a cabo esa acción, conceptos que se introdujeron en la teoría del aprendizaje social de Bandura (ver Bandura, 1986, 1997).

Así mismo, según el tipo de evaluación que se haga del estresor así serán las emociones que se experimenten. Las emociones que se experimentarán en la evaluación primaria serán determinadas por la importancia de la situación, y la implicación personal que se tiene sobre ella y en la evaluación secundaria dependerá de la percepción del potencial de afrontamiento que se tenga, es decir, la percepción de la capacidad de uno mismo para afrontar la amenaza o daño o superar un reto, y las expectativas de éxito. Lazarus (1991) explica que la ansiedad surge cuando se percibe la amenaza como incertidumbre; la ira cuando es una ofensa hacia uno mismo o el grupo de referencia, la tristeza cuando es una pérdida irreparable, la felicidad cuando se va a alcanzar un objetivo, la esperanza cuando se prevé lo peor, pero se espera lo mejor, la culpa y la vergüenza cuando se ha transgredido las normas morales.

La evaluación cognitiva conjunta influye en las estrategias de afrontamiento que se despliegan para resolver la situación. Lazarus y Folkman (1984) definieron el afrontamiento como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (Lazarus & Folkman, 1984, p. 141; 1986, p. 164). Se destacan dos conceptos de la definición que son el esfuerzo de hacer frente a la situación que hace referencia a intentar solucionar el problema sin tener en cuenta si se logrará o no, y el manejar la situación, es decir, minimizar, tolerar, aceptar e intentar dominar el problema.

1.1.4. Afrontamiento

El afrontamiento es, como se acaba de explicar, el esfuerzo desarrollado que se hace para poder manejar una situación evaluada desbordante de los recursos que se tienen para afrontarla.

En un principio, Lazarus distinguió entre el afrontamiento centrado en el problema y el afrontamiento centrado en las emociones que fueron las dos categorías tradicionales. El afrontamiento centrado en el problema se centra en buscar soluciones para resolver el problema, realizar alguna acción que cambie la situación estresante, considerar varias alternativas de actuación en función de los costes y beneficios y tener algún plan sobre la actuación que se vaya a realizar.

El afrontamiento centrado en el problema fue considerado esencialmente adaptativo y por otro lado la negación, la evitación o el rechazo como un afrontamiento desadaptativo porque no busca soluciones al problema y tan sólo pretende reducir la tensión experimentada. Sin embargo, hay estrategias que no se centran en la solución del problema, pero que también pueden ser adaptativas como el afrontamiento centrado en las emociones. Este tipo de afrontamiento consiste en regular la respuesta emocional que conlleva el problema, disminuir el malestar o aceptar las emociones provocadas por la situación, e incluye estrategias como aceptar que hay cosas que pasan y no se pueden cambiar, intentar relajarse, o hacer otras actividades para distraerse.

Posteriormente se incluyó la categoría de afrontamiento centrado en el significado que consiste en reinterpretar la situación, ver la parte positiva de lo negativo que conlleva, en base a los valores y creencias que se tengan (Folkman, 1997; Folkman, Moskowitz, Ozer, & Park, 1997). Esta nueva categoría reconocía que en el proceso de estrés no se producen solamente emociones negativas, sino que se combina emociones positivas y negativas (Ortega & Salanova, 2016).

Otra gran categoría incorporada al afrontamiento del estrés es la búsqueda de apoyo social (Hobfoll, 1989; Jones & Bright, 2001) que reconoce que el afrontamiento no es un hecho estrictamente individual, sino que tiene una dimensión social y de grupo.

Junto con estas grandes categorías de afrontamiento: centrado en el problema, en las emociones, en el significado, la evitación y la búsqueda del apoyo social, se han generado innumerables listas de estrategias específicas de afrontamiento que pueden o no ser englobadas en esas categorías. Así mismo, se han propuesto múltiples y diferentes cuestionarios de afrontamiento con listas parecidas, pero no idénticas de estrategias.

Skinner, Edge, Altman, & Sherwood (2003), en una amplia revisión, identificaron hasta 400 estrategias de afrontamiento distintas y en la Tabla 1 se puede ver una lista de 14 dimensiones de orden superior que pueden usarse para clasificar cualquier estrategia de afrontamiento, con lo que se reconoce que en realidad cualquier estrategia de afrontamiento es multidimensional.

En todo caso, ante la multiplicidad de estrategias de afrontamiento que se pueden considerar, hay que puntualizar que hay que distinguir entre la descripción del afrontamiento y su función, una persona puede ver películas cuando tiene un problema y este afrontamiento podría ser evitación para no pensar en el problema o regulación de las emociones para relajarse y poder buscar mejor una solución. Por esta razón, no es recomendable identificar estrategias de afrontamiento como adaptativas o no a priori, sino que cualquier estrategia de afrontamiento puede ser adaptativa o contraproducente en función del contexto y el individuo (Fernandez-Castro, 1999, 2009; Skinner et al., 2003).

Tabla 1
Categorías de afrontamiento.

Distinction	Definition
Emotion-focused coping vs. problem-focused coping	"Coping that is aimed at managing or altering the problem causing the distress" vs. "coping that is directed at regulating emotional responses to the problem" (Lazarus & Folkman, 1984, p. 150).
Problem-focused coping vs. emotion-focused coping vs. appraisal-focused coping	"Dealing with the reality of the situation . . . seeks to modify or eliminate the source of the stress" vs. "handling emotions aroused by a situation . . . responses whose primary function is to manage the emotions aroused by stressors and thereby maintain affective equilibrium" vs. "primary focus on appraising and reappraising a situation . . . involves attempts to define the meaning of a situation" (Moos & Billings, 1982, p. 218).
Responses that modify the situation vs. responses that function to control the meaning of the problem vs. responses that function for the management of stress	"Responses that change the situation out of which the strainful experience arises" vs. "responses that control the meaning of the strainful experience after it occurs but before the emergence of stress" vs. "responses that function more for the control of the stress itself after it has emerged" (Pearlin & Schooler, 1978, p. 6).
Approach vs. avoidance	"Cognitive and emotional activity that is oriented either toward or away from threat" (Roth & Cohen, 1986, p. 813).
Engagement vs. disengagement	"Responses that are oriented toward either the source of stress, or toward one's emotions and thoughts" vs. "responses that are oriented away from the stressor or one's emotions/thoughts" (Compas et al., 2001, p. 92).
Control vs. escape	"Proactive take-charge approach" vs. "staying clear of the person or situation or trying not to get concerned about it" (Latack & Havlovic, 1992, p. 493).
Primary vs. secondary vs. relinquishment of control coping	Efforts to influence objective events or conditions vs. efforts to maximize one's fit with the current situation vs. relinquishment of control (Rudolph et al., 1995).
Assimilation (vs. helplessness)	"Transforming developmental circumstances in accordance with personal preferences" and "Adjusting personal preferences to situational constraints" (Brandstädter & Renner, 1990, p. 58).
Accommodation (vs. rigid perseverance)	Coping directed toward changing the environment vs. directed toward changing the self (Perrez & Reicherts, 1992).
Alloplastic vs. autoplatic coping	Responses to stress that involve volition and conscious effort by the individual vs. responses that are automatized and not under conscious control (Compas et al., 1997).
Volitional, effortful, controlled vs. involuntary, automatic coping	"Taking action or doing something" vs. "mental strategies and self-talk" (Latack & Havlovic, 1992, p. 492).
Behavioral vs. cognitive coping	"Utilize methods that involve other people or . . . be done alone" (Latack & Havlovic, 1992, p. 492).
Social vs. solitary	"Efforts undertaken in advance of a potentially stressful event to prevent it or modify its form before it occurs" (Aspinwall & Taylor, 1997, p. 417).
Proactive coping	Coping in which an individual emits an overt motor behavior to deal with a stressful event vs. coping in which "the organism responds to the stressful event by enlisting the aid of a conspecific" (Barrett & Campos, 1991, p. 33).
Direct vs. indirect coping	

Fuente: Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, 129(2), 216–269.

En resumen, el estrés consiste en un proceso de activación biológica, conductual, emocional y cognitiva ante las demandas vitales que se desarrollan a lo largo del tiempo. Este proceso puede seguir cursos diferentes en función de la capacidad de adaptación a la demanda, de cómo se interprete y de cómo se afronte la situación. El afrontamiento es muy variado y existen múltiples categorías de afrontamiento e innumerables estrategias específicas de afrontamiento que serán más o menos adaptativas en función del contexto. Por tanto, el afrontamiento es una parte del proceso de estrés que va ligada al contexto, a las características del individuo y a cómo interprete la situación.

1.2. Personalidad

1.2.1. Modelo de los cinco factores de personalidad

El Modelo de los cinco factores (The Five-Factor Model, FFM) (Costa & McCrae, 1985, 1992; Robert R McCrae & Costa, 1997), nació en la década de los ochenta a partir del NEO Personality Inventory (NEO-PI, Costa & McCrae, 1985). En su inicio, se adoptó las siglas NEO por los factores de Neuroticismo, Extraversión y Apertura (Openness) y a las que más tarde se añadirían los factores de Amabilidad y Responsabilidad (Costa & McCrae, 1992). Este inventario se diseñó para evaluar los factores de la personalidad dentro de la normalidad, por tanto, es importante tener en cuenta que no está pensado para detectar trastornos. Además, cada factor está compuesto por seis facetas que en su conjunto explican el factor.

Este modelo se conoce comúnmente como “The Big Five”, los cinco grandes en la psicología diferencial y ha conseguido actualmente ser un modelo ampliamente usado y reconocido.

1.2.1.1. El Neuroticismo

El Neuroticismo se caracteriza por la inestabilidad emocional y estados emocionales negativos, y se asocia con tener un estado afectivo negativo crónico (Watson & Clark, 1984). Se tiende a experimentar sentimientos negativos como ansiedad, miedo, melancolía, impulsividad, vergüenza, culpabilidad, repugnancia, hostilidad, ira y baja autoestima (McCrae & John, 1992; McCrae & Costa, 1987). A parte de la susceptibilidad a tener estos sentimientos, se tiende también a tener ideas irracionales, controlar menos los impulsos y enfrentarse peor al estrés; sin embargo, tener un rasgo en Neuroticismo bajo contribuye a ser más emocionalmente estable, estar tranquilo, sosegado y enfrentarse mejor a situaciones complicadas (Costa & McCrae, 1992, 1999). Cabe mencionar, como se ha explicado anteriormente, que el rasgo en Neuroticismo que mide el NEO-PI, es una dimensión de la personalidad normal, y aunque puede haber riesgo de padecer un problema psiquiátrico si la puntuación es alta, no necesariamente implica tenerlo. Se puede tener una puntuación elevada en Neuroticismo sin tener ningún trastorno psiquiátrico diagnosticado.

Las facetas del Neuroticismo son la *ansiedad*, que es la tendencia a ser aprensivo, temeroso, voluble, estar nervioso o tenso; la *hostilidad*, mediante la cual se experimenta ira, frustración y rencor; la *depresión*, que mide la tendencia normal a experimentar síntomas depresivos; la *ansiedad social*, que se caracteriza por sentir vergüenza, tener miedo al ridículo o sentirse inferior al resto; la *impulsividad*, que es la incapacidad de controlar los impulsos, apetitos o deseos; y la *vulnerabilidad*, que se relaciona con la incapacidad de afrontar el estrés, ser dependiente, o tener miedo cuando se afronta una situación difícil.

1.2.1.2. La Extraversión

La Extraversión se caracteriza por la tendencia a ser positivo, asertivo, activo, enérgico, sociable, hablador, cercano y tener emociones positivas (Costa & McCrae, 1992; McCrae & Costa, 1987). La Extraversión se asocia con la adaptación a través de las relaciones interpersonales satisfactorias y a través de la dominancia, el dominio y el logro (Watson & Clark, 1997).

Las facetas de la Extraversión son la *cordialidad*, que se relaciona con el afecto, la amistad y la facilidad para relacionarse con otros; el *gregarismo*, que es la preferencia por la compañía de los demás; la *asertividad*, que alude a ser dominante, animoso, social, hablar y liderar; la *actividad*, relacionada con la necesidad de estar ocupado, ser enérgico, vigoroso; la *búsqueda de emociones*, se relaciona con la búsqueda de excitación, estimulación; las *emociones positivas*, que miden la tendencia a sentir emociones como la alegría, el amor, la felicidad y el entusiasmo.

1.2.1.3. La Apertura

La Apertura se refiere a la tendencia a ser curioso, sensible por lo estético, artístico, perspicaz, flexible en los pensamientos, intelectual y original (Costa & McCrae, 1992; McCrae & John, 1992; McCrae & Costa, 1987). Existe un interés por el mundo exterior como por el interior, se presta atención a los sentimientos interiores y se experimentan las emociones positivas y negativas profundamente. La Apertura se relaciona con la intelectualidad, especialmente con el pensamiento divergente que facilita la creatividad (McCrae & Costa,

1987), pero alguien que puntúa alto en Apertura no significa que sea muy inteligente. Alguien con una gran capacidad intelectual puede ser muy cerrado a la experiencia y viceversa, muy abierto, con una limitada capacidad intelectual (Costa & McCrae, 1992).

Las facetas de la Apertura son la *fantasía*, que tiene que ver con tener una imaginación activa; la *estética*, que implica el aprecio por el arte, la belleza, la poesía y la música; la apertura a los *sentimientos*, que alude a considerar las emociones interiores como una parte importante de la vida y ser más receptivo a los propios sentimientos; las *acciones*, que se relacionan con hacer nuevas actividades, ir a nuevos lugares o probar cosas nuevas; las *ideas*, que se refieren a la curiosidad intelectual, la búsqueda de intereses individuales y el deseo de considerar y tener en cuenta ideas nuevas; la apertura a los *valores*, que implica cuestionar los valores sociales, políticos, religiosos o a la autoridad.

1.2.1.4. La Amabilidad

La Amabilidad se relaciona con la tendencia a ser altruista, ayudar a los demás, simpatizante, amable, generoso, perdonador, confiado y fidedigno (Costa & McCrae, 1992; McCrae & Costa, 1987).

Las facetas de la Amabilidad son la *confianza*, que alude a creer que los demás son honestos y tienen buenas intenciones; la *franqueza*, que tiene que ver con ser una persona franca, sincera e ingenua; el *altruismo*, que implica preocuparse por los demás y la disposición de ayudar a los que lo necesitan; la *actitud conciliadora*, que implica ser condescendiente con los demás, perdonar, inhibir la agresividad y olvidar los conflictos interpersonales; la *modestia*, que se relaciona con la humildad y pasar desapercibido sin que se tenga carencia de autoestima o autoconfianza; la *sensibilidad a los demás*, que incluye preocupación por las necesidades de otras personas y simpatía por los demás.

1.2.1.5. La Responsabilidad

Finalmente, la Responsabilidad se caracteriza por ser organizado, eficiente, autodisciplinado, orientado hacia el logro, racional y fiable (Costa & McCrae, 1992; McCrae & Costa, 1987). Este factor se relaciona también con el control de impulsos y el autocontrol, que puede asociarse con la planificación, organización y ejecución de tareas.

Las facetas de la Responsabilidad son la *competencia*, que se relaciona con la percepción de la capacidad y eficacia que se tiene para afrontar los problemas, guardando correlación con la autoestima y el locus de control (Costa, McCrae, & Dye, 1991); el *orden*, que implica ser pulcro, ordenado y limpio; el *sentido del deber*, inherente a los propios principios éticos y el seguimiento de las propias obligaciones morales; la *necesidad de logro*, que se asocia con ser diligente, resuelto y trabajar con intensidad para lograr los objetivos; la *autodisciplina*, que se refiere a la habilidad para iniciar tareas y terminarlas, asociada con el autocontrol, que requiere de la automotivación para terminar la tarea iniciada; la *deliberación*, que alude a la tendencia a pensar detenidamente antes de actuar.

1.2.2. Personalidad y estrategias de afrontamiento

Según Fernández Abascal existe una diferencia entre los estilos de afrontamiento y 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. Mientras que 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, p. 190).

McCrae & Costa (1986) analizaron la influencia del Neuroticismo, la Extraversión y la Apertura en la selección de varias estrategias de afrontamiento y su efectividad en la resolución del problema y encontraron que el Neuroticismo se asociaba con la reacción hostil,

la fantasía escapista¹, la autculpa, la sedación, el rechazo, la pasividad² y la indecisión³. La Extraversión influía en hacer una acción directa para solucionar el problema, el pensamiento positivo, la substitución⁴ y la restricción⁵. La Apertura correlacionaba con el uso del humor y la fe⁶.

Además, varios estudios han demostrado que la Extraversión, la Responsabilidad y la Apertura se relacionaban con el afrontamiento adaptativo y en cambio el afrontamiento desadaptativo se asociaba positivamente con el Neuroticismo y negativamente con la Amabilidad y la Responsabilidad (ver Carver & Connor-Smith, 2010). Así mismo, Connor-Smith & Flachsbart (2007), en su metaanálisis, determinaron que, la Extraversión se asociaba con estrategias dirigidas a solucionar el problema, la búsqueda de apoyo social, pero no se relacionaba con la regulación emocional. El Neuroticismo se asoció negativamente con la solución del problema y positivamente con la búsqueda de apoyo emocional, pero no se relacionó ni con la regulación emocional ni con la búsqueda de apoyo instrumental. Se encontraron diferencias entre la búsqueda de apoyo instrumental y emocional únicamente en el Neuroticismo, que sólo predecía la búsqueda de apoyo emocional, ya que la tendencia a tener un mayor afecto negativo puede influir en expresar los sentimientos y encontrar comprensión de otras personas. La Amabilidad correlacionó con la búsqueda de apoyo social, la Apertura con la solución del problema y la Responsabilidad correlacionó fuertemente con la solución del problema, pero no correlacionó con la búsqueda de apoyo social ni con la regulación emocional.

¹ Pasar tiempo soñando en otras cosas para olvidar el problema.

² Procrastinar y retrasarse mientras otros esperan.

³ Pensar en el problema una y otra vez sin alcanzar una decisión sobre qué hacer.

⁴ Encontrar satisfacción en alguna otra parte.

⁵ Resistirse a hacer juicios rápidos o decisiones apresuradas.

⁶ Poner la fe en Dios, en otras personas o instituciones.

En resumen, se ha comprobado que los rasgos de personalidad influyen cada uno en la probabilidad de desplegar diferentes estrategias de afrontamiento; en concreto, el Neuroticismo se relaciona con estrategias de afrontamiento consideradas desadaptativas como el rechazo; la Extraversión en cambio se asocia con estrategias de afrontamiento activas, como la acción directa de solución del problema o la reevaluación cognitiva; la Apertura se relaciona con la acción directa de solución, la fe o el humor; la Amabilidad se relaciona con la búsqueda de apoyo social; y finalmente la Responsabilidad se asocia con la acción directa centrada en el problema.

1.3. Estrés cotidiano

1.3.1. Estresores diarios

Se ha confirmado que la salud y el bienestar podrían tener más relación con el manejo de las pequeñas dificultades y desafíos cotidianos que con la presencia de grandes eventos vitales (Bolger, DeLongis, Kessler, & Schilling, 1989; DeLongis, Coyne, Dakof, Folkman, & Lazarus, 1982)

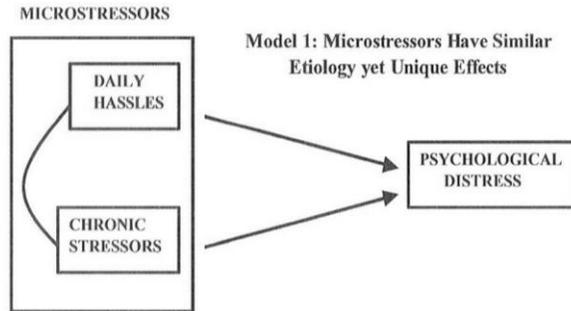
Los estresores se clasifican como crónicos o diarios. Los estresores crónicos son persistentes, permanecen a lo largo del tiempo, debilitan al individuo con la incerteza de conocer cuándo solucionará el estresor, se hace difícil conocer cuándo empezó el estresor y cuándo acabará (Wheaton, 1997). Algunos ejemplos de estresores crónicos son el divorcio o la pérdida del puesto de trabajo. Los estresores diarios –daily hassles–, son las demandas irritantes, frustrantes y perturbadoras que caracterizan la interacción del individuo con el ambiente en el día a día (Kanner, Coyne, Schaefer, & Lazarus, 1981). Son las dificultades que se presencian durante el día, en un rango amplio de ámbitos como son el ámbito laboral, con un alto volumen de faena en el trabajo; un atasco de tráfico antes de ir a trabajar; el ámbito familiar, con el cuidado y la educación de los hijos, el mantenimiento de la casa; el ámbito financiero; la situación económica, con imprevistos que puedan surgir a último momento; el

ámbito interpersonal, discusiones con un familiar o amigo, sentirse discriminado por alguien; el ámbito académico, la preparación de un examen, la entrega de un trabajo, etc.

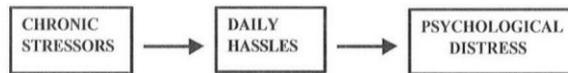
Serido, Almeida, & Wethington (2004) analizaron tres modelos (ver Figura 2): el primero confirmó la hipótesis que los estresores crónicos y diarios tenían una influencia única y directa sobre el malestar. El segundo no confirmó la hipótesis que los estresores diarios emergen de un nivel crónico de estresores y median la relación entre los estresores crónicos y el malestar. El tercero confirmó parcialmente la hipótesis de que los estresores crónicos moderan la relación entre los estresores diarios y el malestar; es decir, que un estresor crónico puede exacerbar el malestar ante los estresores diarios, ya que sólo los estresores crónicos en casa, moderan y exacerban el malestar provocado por los estresores, tanto en casa como en el trabajo, y aumenta la frecuencia de estresores en el trabajo. Por tanto, es importante tener en cuenta que los estresores diarios tienen una influencia directa sobre el malestar, pero puede haber estresores crónicos que moderen y aumenten el malestar frente a los estresores diarios.

El estrés cotidiano está constituido por la acumulación de estresores diarios que ocurren en el día a día y pueden tener un impacto negativo en nuestro bienestar físico y psicológico (Almeida, 2005), por lo que es muy común experimentar dolores psicósomáticos diarios, sentirse triste o tener fallos de memoria (Almeida, Wethington, & Kessler, 2002; Neupert, Almeida, Mroczek, & Spiro, 2006). Es probable que nadie tenga una vida libre de estresores diarios y se conoce bien que éstos predicen mejor la salud y el bienestar, que no los grandes eventos vitales (Kanner et al., 1981).

Así mismo, el estrés no implica siempre consecuencias negativas, en ocasiones contribuye a poner en marcha recursos personales para afrontar la dificultad y salir exitoso de ella. Un mismo suceso no es experimentado de la misma forma por todas las personas. Por ejemplo, la cercanía de la fecha de un examen no supondrá la misma reacción en dos personas distintas. Quizás una lo perciba como un reto y aumente su motivación y concentración en el estudio del temario y otra lo perciba como una amenaza y le conlleve a bloquearse y no concentrarse en el estudio. Esto dependerá de cómo se evalúa el estresor y si existe la necesidad de analizar cómo la evaluación de éste influye en su afrontamiento.



Model 2: Daily Hassles Mediate the Effects of Chronic Stressors on Psychological Distress



Model 3: Chronic Stressors Moderate the Relationship between Daily Hassles and Psychological Distress

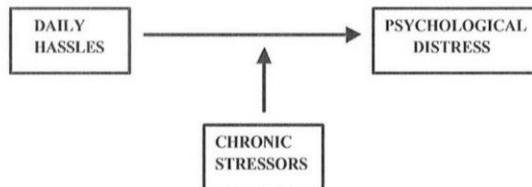


Figura 2. Tres modelos de la relación entre estresores crónicos y estresores diarios y sus efectos en el malestar. Fuente: Serido, J., Almeida, D. M., & Wethington, E. (2004). Chronic stressors and daily hassles: Unique and interactive relationships with psychological distress. *Journal of Health and Social Behavior*, 45(1), 17–33.

1.3.2. Evaluación Ecológica Momentánea del estrés

El estrés es un proceso cambiante. Está sujeto a cambios situacionales y varía en el tiempo. Los individuos varían y ajustan sus estrategias de afrontamiento según el tipo de estresor y el contexto dónde sucede (DeLongis & Holtzman, 2005; Lee-Baggley, Preece, & DeLongis, 2005; Newth & DeLongis, 2004; O'Brien & DeLongis, 1996), es decir, que en función de la situación que se presente se seleccionará una estrategia u otra.

Por otra parte, los informes y cuestionarios retrospectivos están limitados por los sesgos de memoria y no son del todo adecuados para evaluar cómo el comportamiento cambia a través del tiempo y los contextos (Stone & Shiffman, 1994). Por tanto, de aquí nace la Evaluación Ecológica Momentánea (en adelante EEM) que da respuesta a esta limitación, ya que minimiza los sesgos de memoria, maximiza la validez ecológica y permite el estudio de procesos que influyen el comportamiento en el contexto real (Shiffman, Stone, & Hufford, 2008; Stone & Shiffman, 1994).

La EEM consiste en realizar medidas repetidas en intervalos periódicos de los comportamientos y experiencias en tiempo real, en el medio natural dónde se encuentra el individuo, a través del tiempo y en diferentes contextos, mediante el uso de tecnologías diversas que pueden ir desde registros diarios a dispositivos móviles o incluso sensores fisiológicos. Por tanto, la metodología diaria implica una monitorización diaria del estrés y afrontamiento en tiempo real y en el momento que ocurre (Tennen, Affleck, Armeli, & Carney, 2000).

Así mismo, estudios comparativos sobre el afrontamiento, evaluado mediante métodos retrospectivos y momentáneos, han mostrado una baja correlación entre las medidas tomadas por ambos métodos (Ptacek, Smith, Espe, & Raffety, 1994; Schwartz, Neale, Marco, Shiffman, & Stone, 1999). Stone et al. (1998) encontraron que el treinta por ciento de la muestra no informó de las estrategias de afrontamiento que llevaron a cabo mediante una evaluación retrospectiva, y sí, mediante una evaluación momentánea. . Por tanto, queda constancia de que la EEM facilita analizar el proceso del estrés a través del tiempo y en una amplia variedad de contextos (Bolger & Laurenceau, 2013; O'Connor & Ferguson, 2008).

Por lo tanto, la evaluación del afrontamiento del estrés cotidiano mediante la EEM, requiere una adaptación de las escalas de afrontamiento existentes de tipo retrospectivo, puesto que no es lo mismo evaluar tendencias o disposiciones a afrontar que evaluar cómo se ha afrontado un hecho concreto en un momento preciso. En este sentido, Rovira et al. (2016) elaboraron y comprobaron la validez y viabilidad de un cuestionario de afrontamiento agrupado en cuatro categorías: afrontamiento centrado en el problema (con dos estrategias: afrontamiento activo y planificación); centrado en la emoción y significado (con tres estrategias: aceptación, reinterpretación y relajación); buscar apoyo social (con dos estrategias: apoyo emocional e instrumental); y el rechazo (con tres estrategias: negación, desahogo y autculpa).

Mientras que la EEM registra períodos de tiempo, los registros diarios (daily diaries) son un método evaluativo que se usa bastante en investigación porque el esfuerzo que conlleva al individuo en responder es relativamente bajo. La metodología consiste en una evaluación a intervalo fijo con una frecuencia de una vez al día que suele fijarse al final del día (Shiffman et al., 2008). Aunque la evaluación implica recordar todo un día y no es una estrategia del todo momentánea, se considera que forma parte de la EEM ya que se administra repetidamente y supone una evaluación dinámica a través del tiempo (Shiffman et al., 2008). Respecto a la limitación retrospectiva que supone tener que recordar todo un día surge un nuevo método complementario propuesto por Kahneman, Krueger, Schkade, Schwarz, & Stone (2004) llamado *The Day Reconstruction Method* (DRM) que reduce el sesgo retrospectivo del registro diario. Este método consiste en reconstruir el día pensando todo lo que se ha hecho durante el día como un conjunto de episodios en una película y se escribe brevemente cada episodio por franjas horarias que los autores establecen, en concreto tres franjas, desde que se despierta hasta las doce del mediodía, hasta las seis de la tarde, y hasta la hora de ir a dormir.

Dockray et al. (2010) validó el *Day Reconstruction Method* obteniendo medidas ecológicas momentáneas durante todo un día sobre felicidad, cansancio, estrés y frustración y comparándolo con el uso del DRM y los resultados fueron muy similares con los dos métodos. Por tanto, se ha comprobado que el DRM es un instrumento fiable para evaluar medidas diarias y equivale a la evaluación intensiva momentánea.

Raudenbush & Bryk (2002) desarrollaron los modelos jerárquicos multinivel que permiten analizar la influencia de variables explicativas que pertenecen a diferentes niveles como pueden ser el día (factores situacionales) y la persona (factores disposicionales), y resolver cuestiones sobre el estrés cotidiano en base a la variabilidad que existe entre las personas y dentro de una misma persona (Bolger, Davis, & Rafaeli, 2003; Iida, Shrout, Laurenceau, & Bolger, 2012). El análisis multinivel permite identificar qué nivel explica la mayor variabilidad de la variable resultado como puede ser el afrontamiento. Este análisis permite analizar diferencias en un mismo individuo, y dar respuesta, por ejemplo, a qué selección de estrategia de afrontamiento se hace en aquellos días en que el individuo evalúa más como amenaza la situación estresante respecto a cómo normalmente lo evalúa. Esta cuestión se resuelve centrando las variables predictoras del nivel 1 en la media del individuo (group-centered) y se obtienen las puntuaciones de cada momento de un mismo individuo respecto su propia media. Este procedimiento se realiza para evitar sesgos en las estimaciones dentro de la variabilidad intrasujeto (Bryk & Raudenbush, 1992, pp. 117-122).

En resumen, el estrés cotidiano producido por estresores diarios tiene una gran importancia y requiere ser más estudiado puesto que puede tener una repercusión incluso mayor que el producido por los grandes estresores. Por otro lado, el estudio del estrés cotidiano requiere una metodología adecuada a su idiosincrasia, como la EEM o los registros diarios que registran los estresores cuando ocurren en su propio contexto.

2. ESTUDIO EMPÍRICO

2.1. Personalidad y afrontamiento del estrés cotidiano

A partir de lo expuesto en el marco teórico, este estudio se centrará en el afrontamiento del estrés cotidiano en función de las interacciones entre los rasgos de personalidad y la evaluación del estresor. Los primeros estudios sobre la personalidad y el afrontamiento del estrés cotidiano se dieron en la década de los noventa y ya se vio que la personalidad se relacionaba con la probabilidad de que ocurrieran eventos estresantes, así como un rasgo en Neuroticismo alto contribuía a experimentar más estresores diarios y a su vez influía en reaccionar con mayor ira y tener más síntomas depresivos con los conflictos interpersonales (Bolger & Schilling, 1991; Bolger & Zuckerman, 1995).

Además, un alto rasgo en Neuroticismo se relaciona con estrategias de afrontamiento poco adaptativas que pueden llegar a exacerbar la situación estresante. O'Brien & DeLongis (1996) encontraron que los individuos con un alto Neuroticismo reportaron un nivel bajo de afrontamiento centrado en solucionar el problema y un nivel alto en confrontación, evitación y autculpa en una gran variedad de estresores.

Así mismo, Lee-Bagglely et al. (2005) encontraron que las estrategias de afrontamiento que se utilizaron en los conflictos de pareja y el mal comportamiento de los hijos fueron de retraimiento interpersonal, evitación y autculpa en aquellos individuos con un alto Neuroticismo respecto aquellos con un bajo Neuroticismo; y Newth & DeLongis (2004) encontraron que pacientes con artritis reumatoide con un rasgo en Neuroticismo alto, tendían a realizar un afrontamiento centrado en la expresión de las emociones, es decir, expresar el dolor y la angustia que sienten. El Neuroticismo se relaciona con un mayor nivel de afecto negativo y aunque las estrategias de afrontamiento varíen, según la situación a la que se exponga, las emociones negativas influyen en la selección de estrategias de afrontamiento desadaptativas. En las relaciones interpersonales, cuando el estresor se relaciona con alguien cercano, se realiza un mayor afrontamiento confrontativo y cuando el estresor se relaciona con alguien más distante, se realiza una respuesta más empática (O'Brien & DeLongis, 1996).

Un rasgo en Extraversión alto se relaciona con el afrontamiento activo, la selección de estrategias adaptativas y efectivas, como son la reevaluación cognitiva y el afrontamiento dirigido a la solución del problema (Lee-Baggley et al., 2005; Newth & DeLongis, 2004). En el afrontamiento con estresores familiares, los individuos con una alta Extraversión tienden a tener más compromiso, aceptan la responsabilidad, y reportan una mayor respuesta empática frente al mal comportamiento de sus hijos. Sin embargo, al ser más dominantes en las relaciones interpersonales, tienden a confrontarse, ser más retraídos y autoculparse frente a una discusión con su pareja que a un mal comportamiento de un hijo (Lee-Baggley et al., 2005).

Newth & DeLongis (2004), hallaron que los pacientes con artritis reumatoide que tenían un rasgo en Apertura alto reportaron un nivel bajo de reformulación cognitiva del dolor. Sin embargo, Lee-Baggley et al. (2005) encontraron que aquellos individuos con un rasgo en Apertura alto tienden a tener un menor nivel de distanciamiento a los estresores familiares, y a tener una respuesta más empática en aquellas situaciones donde se involucran personas cercanas, que con aquellos estresores que no vienen dados por relaciones interpersonales (O'Brien & DeLongis, 1996).

Un rasgo en Amabilidad mayor favorece la búsqueda de apoyo social y un menor uso de estrategias de afrontamiento confrontativas (O'Brien & DeLongis, 1996). Además, aquellos individuos con un alto rasgo en Apertura varían su respuesta empática ante las situaciones, siendo más elevada en conflictos entre la pareja que con el mal comportamiento de un hijo, y tienen más confrontación con éste último que con la discusión con la pareja, y además tienen una baja tendencia a autoculparse (Lee-Baggley et al., 2005). En contraposición, Newth & DeLongis (2004) no encontraron relación entre la Amabilidad y el afrontamiento en los pacientes de artritis reumatoide, con lo cual la Amabilidad podría influir mayormente en el afrontamiento de estresores interpersonales.

Finalmente, un rasgo en Responsabilidad alto se relaciona con una mayor respuesta empática como afrontamiento ante situaciones estresantes (Lee-Baggley et al., 2005; O'Brien & DeLongis, 1996). En cuanto al afrontamiento en el ámbito familiar, los individuos con una alta puntuación en Responsabilidad reportaron menos evitación y autoculpa, y además usaban

más la autculpa con los conflictos de pareja que con el mal comportamiento de los hijos respecto aquellos con baja puntuación en Responsabilidad (Lee-Baggley et al., 2005).

Bartley & Roesch (2011) encontraron que el afrontamiento centrado en el problema media parcialmente la relación entre la Responsabilidad y el afecto positivo, por tanto, consideran que la Responsabilidad es un factor protector en el proceso de estrés ya que favorece el afrontamiento dirigido a la solución del problema.

O'Connor, Conner, Jones, McMillan, & Ferguson (2009) encontraron también beneficios del rasgo de Responsabilidad y hallaron que los individuos con un rasgo en Responsabilidad alto realizaban más comportamientos saludables en respuesta a los estresores diarios, como por ejemplo consumir más fruta en vez de productos calóricos.

McCabe, Roesch, & Aldridge-Gerry (2013) encontraron que el afrontamiento centrado en el problema y la búsqueda de apoyo social mediaba la relación entre un rasgo en Extraversión alto y el consumo de alcohol. El papel mediador del afrontamiento centrado en el problema se asociaba con niveles bajos del consumo de alcohol. Sin embargo, la búsqueda de apoyo social se relacionaba con un mayor consumo de alcohol y se consideraba una estrategia de riesgo para su consumo.

Ng & Diener (2013) evaluaron, en un estudio experimental, si el uso diario de la reevaluación cognitiva del estresor durante siete días consecutivos, se asociaba con tener menos emociones negativas. Los participantes se asignaron al azar en tres grupos: un grupo control, un grupo de reevaluación del suceso⁷ y un grupo focalizado en el suceso⁸. Los resultados mostraron que el grupo que usaba a diario la reevaluación cognitiva reportaba menos emociones negativas que los dos otros grupos. Sorprendentemente, se encontró también que, los individuos con una alta puntuación en Neuroticismo, asignados al grupo de reevaluación, aunque previamente se sabía que un mayor Neuroticismo se asociaba a

⁷ Se instruyó en reinterpretar el evento, pensar en aspectos positivos del evento, como por ejemplo hacer una lista sobre qué cosas se podrían hacer para mejorar o rectificar la situación antes de reportar las emociones.

⁸ Se instruyó en focalizarse en cómo se habían sentido con la situación, en qué pensaron cuando ocurrió y qué causas y consecuencias tuvo el suceso antes de reportar las emociones.

reaccionar peor al estrés cotidiano y a experimentar mayor afecto negativo (Mroczek & Almeida, 2004), también reportaron menos emociones negativas y la técnica de reevaluación cognitiva fue igualmente eficaz.

En resumen, el estudio de la relación entre la personalidad, el afrontamiento y el estrés cotidiano, ha confirmado que los rasgos de personalidad inciden más en la selección de algunas estrategias de afrontamiento, igual que buena parte de los estudios retrospectivos en este tema, ya que el Neuroticismo influye en la evitación, la Extraversión en la solución del problema y la reevaluación cognitiva, la Apertura en el afrontamiento activo centrado en el problema, la Amabilidad en la búsqueda de apoyo social, y la Responsabilidad en la acción directa de solución.

2.2. Personalidad y evaluación cognitiva en el afrontamiento del estrés cotidiano

Los métodos longitudinales del estrés cotidiano han permitido visualizar interacciones entre la personalidad y el afrontamiento y ha abierto nuevos interrogantes en los que nos podemos preguntar en más profundidad si la personalidad influye de manera directa sobre el afrontamiento, si determinados rasgos de personalidad influyen en el afrontamiento sea cual sea la situación, si la personalidad influye en el afrontamiento en función de si las personas se exponen con mayor facilidad a situaciones estresantes o en función de que se evalúen de manera distinta.

Gartland, O'Connor, Lawton, & Ferguson (2014) encontraron que un rasgo bajo en Responsabilidad moderaba y favorecía la relación entre percibir una demanda mayor que los recursos que se tienen para afrontarla y un elevado afecto negativo. Por tanto, el efecto de la Responsabilidad hay que buscarlo, no directamente sobre el estado afectivo, sino en la situación presente, ya que cuando se evalúe que no se tienen recursos para afrontarla, su efecto incidirá sobre el estado afectivo.

Park, Armeli, & Tennen (2004) encontraron que cuando se percibe un mayor control sobre el estresor se tiende a realizar mayor afrontamiento dirigido al problema y esto implica mayor afecto positivo. En este caso la controlabilidad sobre el estresor ejerce un papel moderador entre el uso del afrontamiento dirigido al problema y el estado afectivo. Por tanto, percibir un mayor control sobre el estresor contribuirá a realizar un afrontamiento activo.

Dunkley, Mandel, & Ma (2014) encontraron que la faceta Estándar Personal⁹ del Perfeccionismo se asociaba con el afrontamiento centrado en el problema, y con la reevaluación positiva de la situación, y la faceta Autocrítica¹⁰ del Perfeccionismo se asociaba con el afrontamiento por evitación y el afecto negativo a los seis meses y tres años del estudio. Además, los individuos con altas puntuaciones en Estándar Personal y Autocrítica tenían menos control sobre el estresor al cabo de tres años y los efectos de la Autocrítica se solapaban con los del Neuroticismo.

Penley & Tomaka (2002) en un estudio sobre estrés agudo, encontraron que el Neuroticismo correlacionaba negativamente con la percepción de la habilidad para afrontar la tarea y positivamente con estrategias enfocadas a la evitación y la regulación de emociones. La Extraversión correlacionaba con la percepción de ser capaz de afrontarlo y controlarlo, pero no con el afrontamiento. La Apertura se asoció negativamente a la percepción de la tarea como estresante y positivamente con el control de la tarea, la capacidad de afrontarla y el afrontamiento activo. La Amabilidad se asoció positivamente con la búsqueda de apoyo y no correlacionó con la evaluación del estresor. La Responsabilidad correlacionó positivamente con el control de la tarea, la capacidad de afrontarla y de percibirla más como un reto que como una amenaza y afrontarla activamente.

En resumen, se ha visto que la personalidad influye en el afrontamiento porque ejerce una influencia sobre la evaluación cognitiva del estresor o sobre los recursos que se tienen para afrontarlo y además muestra un efecto directo sobre el estado afectivo. En este sentido, la

⁹ El Estándar Personal alude al establecimiento de un estándar o meta muy alta para uno mismo y el esfuerzo por conseguirla.

¹⁰ La autocrítica es la tendencia a la autoevaluación excesivamente crítica y constante y a la preocupación sobre la crítica de los demás.

evaluación del estresor también influye sobre el afrontamiento, percibir más o menos recursos hará que se realice determinadas estrategias de afrontamiento y consiguientemente afectará al estado afectivo.

Aunque la evidencia revisada sobre el estrés cotidiano confirma que los rasgos de personalidad influyen sobre el afrontamiento y la controlabilidad del estresor, y esto tiene unas consecuencias sobre el estado afectivo, no se ha investigado cómo influyen a su vez la evaluación primaria y secundaria del estresor (Lazarus y Folkman, 1984) y los cinco rasgos de personalidad (Costa & McCrae, 1992) en la selección de la estrategia de afrontamiento centrada en el problema, en la aceptación de emociones, en la búsqueda de apoyo social y por rechazo. Por tanto, en la presente tesis se usa el método de los registros diarios y el day reconstruction method para obtener evidencia, y además ver qué consecuencias tienen las cuatro estrategias de afrontamiento y la evaluación primaria y secundaria sobre el estado afectivo.

2.3. Objetivo

El objetivo general de la tesis es analizar la influencia de los cinco rasgos de la personalidad y la evaluación primaria y secundaria del estresor sobre el afrontamiento centrado en el problema, en las emociones, en la búsqueda de apoyo social y en el rechazo del estrés cotidiano, y determinar sus implicaciones sobre el estado afectivo.

2.3.1. Objetivos específicos

- Analizar la influencia de los cinco rasgos de personalidad sobre cada estrategia de afrontamiento.
- Dilucidar el grado de influencia de la evaluación primaria y secundaria del estresor sobre cada estrategia de afrontamiento.
- Analizar cómo los cinco rasgos de personalidad, la evaluación cognitiva del estresor y el afrontamiento influyen sobre el estado afectivo negativo y positivo.

Se someten a prueba las siguientes hipótesis:

1. El afrontamiento centrado en el problema se realizará en situaciones evaluadas importantes y controlables.
2. El afrontamiento centrado en la aceptación de las emociones se realizará en situaciones evaluadas importantes y que no sean controlables.
3. La búsqueda de apoyo social se realizará en situaciones evaluadas importantes.
4. El afrontamiento por rechazo se realizará en situaciones evaluadas muy importantes e incontrolables.
5. El estado afectivo positivo dependerá del afrontamiento activo en situaciones evaluadas como controlables.
6. El estado afectivo negativo dependerá del uso de la estrategia de rechazo en situaciones evaluadas como incontrolables.

3. MÉTODO

3.1. Muestra

La muestra estaba compuesta por 122 participantes residentes en Cataluña, 42 hombres (34.4%) y 80 mujeres (65.6%) entre 26 y 64 años. La edad media de la muestra fue de 42.7, con una desviación estándar de 7.9 ($M=45.31$ ($DE 8.7$) en los hombres y $M=41.30$ ($DE 7.2$) en las mujeres). El 12.4% de los hombres reportó un nivel académico bajo, el 11,6% un nivel académico medio y el 10,7% un nivel académico alto; el 19% de las mujeres reportó un nivel académico bajo, el 30.6% un nivel académico medio y el 15,7% un nivel académico alto (ver Figura 3). Los participantes fueron seleccionados al azar, considerando el universo de partida la población catalana entre 25 y 65 años. La selección se realizó mediante un panel in-opt¹¹ perteneciente al gabinete CERES de estudios sociológicos y de mercado.

¹¹ Los paneles in-opt están formados por personas que voluntariamente deciden y consienten participar y dar sus datos en proyectos de investigación.

3.2. Instrumentos

Todos los instrumentos se utilizaron online. Se diseñó una encuesta inicial que se aplicó solo una vez y un diario online sobre estrés cotidiano que se aplicó en días consecutivos.

En la encuesta inicial se recogieron la edad, el género, el nivel de los estudios finalizados y los siguientes instrumentos (ver Anexo):

- **Perceived Stress Scale (PSS).** Esta escala evalúa el nivel de estrés percibido durante el último mes. La versión original fue desarrollada por Cohen, Kamarck, & Mermelstein en el 1983. En el presente estudio se usó la versión traducida al español (Remor, 2006) compuesta por 14 ítems con formato de respuesta tipo escala Likert de 5 puntos. En este estudio la consistencia interna fue de α de Cronbach = 0.89.
- **NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI).** Este inventario evalúa cinco factores de la personalidad: Neuroticismo, Extraversión, Apertura, Amabilidad y Responsabilidad. La versión original fue desarrollada por Costa & McCrae en el 1992. En el presente estudio se usó una adaptación española traducida por Cordero, Pamos y Seisdedos (TEA Ediciones, S. A.) a partir de una versión modificada del Inventario traducido por Maria Dolores Avia Aranda (Costa & McCrae, 1999), compuesta por los sesenta primeros ítems de The Revised NEO Personality Inventory (NEO PI-R) (Costa & McCrae, 1992). Cada escala contiene 12 ítems con formato de respuesta tipo escala Likert de cinco puntos. En este estudio las fiabilidades α de Cronbach fueron de 0.89 (Neuroticismo), 0.86 (Extraversión), 0.77 (Apertura), 0.67 (Agradabilidad), y 0.83 (Responsabilidad).

El **diario online sobre el estrés cotidiano** se confeccionó a partir de los siguientes instrumentos (ver Anexo):

- **The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS).** Esta escala evalúa el estado afectivo positivo y negativo. La versión original fue desarrollada por Watson, Clark, & Tellegen en 1988. En este estudio se usó la Escala de afecto positivo y negativo traducida al español (López-Gómez, Hervás, & Vázquez, 2015) compuesta por 10 ítems para cada subescala con formato de respuesta tipo escala Likert de cinco puntos para evaluar el estado afectivo del participante en el momento de contestar el diario. En el diario aparecían en la primera pantalla los 20 ítems y se pedía que se marcaran aquellos que reflejaban el afecto presente y, en la pantalla siguiente, aparecían los estados ya marcados y se pedía puntuarlos en la escala Likert.
- **The Daily Inventory of Stressful Events (DISE).** Se usaron los 6 ítems primeros de este inventario para recoger el evento más importante del día y categorizar los eventos en diferentes ámbitos (Almeida, 1998; Almeida et al., 2002). Se pidió al participante que pensara en el suceso más importante que había tenido durante el día y marcara sólo un ítem de la lista: He tenido alguna discusión o desacuerdo con alguien. He tenido ganas de protestar por algo que me ha sucedido, pero he decidido dejarlo pasar con el fin de evitar un desacuerdo. Me ha pasado algo en el trabajo o con los estudios. Me ha pasado algo en mi casa. Me he sentido discriminado por mi aspecto físico, color de piel, edad, género. Le ha pasado algo a algún familiar o amigo cercano que me ha afectado. Me ha sucedido algo más que no se ve reflejado en las preguntas anteriores.
- **Primary Appraisal Secondary Appraisal scale (PASA).** Esta escala evalúa la evaluación primaria del evento (amenaza, reto) y la evaluación secundaria del evento (autoeficacia y expectativa de resultados). La versión original fue desarrollada por Gaab, Rohleder, Nater, & Ehlert en el 2005 que operacionalizaron el estrés anticipatorio. En este estudio se usó la versión adaptada al español (Edo,

Rovira & Fernández, 2018) compuesta por 20 ítems, en la que se añadió una subescala de pérdida, perteneciente a la evaluación primaria que permitiera evaluar como pérdida un evento ya ocurrido, con formato de respuesta tipo escala Likert de 5 puntos.

- **MoCope 10-item coping questionnaire.** Este cuestionario evalúa el grado de afrontamiento del problema, afrontamiento por aceptación de las emociones, afrontamiento mediante la búsqueda de apoyo social y afrontamiento por rechazo de un evento ocurrido. Esta versión fue desarrollada por Rovira et al. en el 2016, mediante la selección de 10 ítems del COPE Inventory (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989; Crespo & Cruzado, 1997) y el Coping Responses Inventory-Adult Form (CRI-A) (Kirchner, Forns, Muñoz, & Pereda, 2008; Moos, 2004), con formato de respuesta tipo escala Likert de 5 puntos.

En el diario online se preguntó en primer lugar sobre el estado afectivo presente, en el momento de contestar el diario mediante el PANAS. A continuación, siguiendo el método de The Day Reconstruction Method (DRM) (Kahneman et al., 2004) se pidió al participante que pensara en todo lo que había hecho durante el día y lo describiera brevemente en tres franjas horarias: desde que se despertó hasta las 12h del medio día, de las 12h a las 18h, y de las 18h hasta el momento de contestar el cuestionario antes de irse a dormir. Luego se le pidió que escogiera a partir del DISE el evento más importante que había tenido en el día y puntuara cuánto le había afectado (intensidad percibida del evento) del 0 al 10. Por último, se preguntó sobre la evaluación cognitiva con el PASA y el afrontamiento de este evento con el MoCOPE.

3.3. Procedimiento

Se realizó un estudio longitudinal mediante registros diarios online. Se diseñó la encuesta inicial y el diario de estrés cotidiano y se pasaron a 6 participantes para asegurar la correcta comprensión de las preguntas. A partir de este estudio piloto se modificaron algunos aspectos de los cuestionarios. Se enviaron 345 correos electrónicos a los panelistas seleccionados al azar durante una semana, con la invitación a participar en el estudio, junto con la encuesta inicial online y se les pidió si querían comprometerse a contestar un diario online de diez minutos antes de irse a dormir durante diez días. Se cumplimentaron 148 encuestas iniciales y 141 voluntarios se ofrecieron a participar en el estudio diario. Se envió durante diez días un mensaje a media tarde (a través de correo electrónico, mensaje de texto y WhatsApp) con el link del diario online recordándoles cumplimentarlo antes de irse a dormir. A partir de la primera encuesta se seleccionaron al azar los participantes para las encuestas diarias y se substituyeron las bajas por personas nuevas, igualmente seleccionadas al azar. Se facilitó un contacto de CERES a quien pudieran plantear posibles dudas y hubo un seguimiento personalizado. Un total de 125 participantes cumplimentaron los diez días de registro y recibieron una gratificación de 25 euros por su participación en el estudio. La encuesta inicial y el diario online se programaron en la plataforma informática del gabinete CERES. Durante una semana se hizo la captación de los panelistas iniciales con la encuesta inicial online y durante quince días naturales se realizaron los diarios online.

3.4. Análisis de datos

Se eliminaron de la base de datos aquellos participantes que no contestaron un mínimo de seis días el evento sucedido, la evaluación y el afrontamiento del mismo. Se excluyeron dos participantes que contestaron menos de seis días estas preguntas y un participante que tenía valores atípicos. Los datos se analizaron con el programa estadístico SPSS versión 23. La matriz de datos tenía una estructura jerárquica anidada en dos niveles: el Nivel 1, compuesto por las variables del diario de estrés cotidiano, que representa la variabilidad intrasujeto (afecto negativo y positivo, tipo de evento ocurrido, intensidad percibida del evento,

evaluación primaria y secundaria y afrontamiento) y el Nivel 2, compuesto por las variables de cada individuo, que representa la variabilidad intersujeto (el estrés percibido en el último mes y los cinco factores de personalidad). La matriz de datos era una base de datos anidada compuesta por diez casos anidados dentro de cada participante con un total de 1220 casos.

3.4.1. Análisis de datos descriptivos

3.4.1.1. Análisis de datos descriptivos de la encuesta inicial

Para describir los datos sociodemográficos de la muestra se calculó el porcentaje de hombres y mujeres de la muestra, la media, desviación estándar, mínimo y máximo para la edad. En los datos sociodemográficos se preguntaron los estudios que se habían finalizado y un participante no contestó esta pregunta. Se creó una nueva variable categórica agrupando los estudios finalizados y se obtuvo el porcentaje de nivel académico bajo, medio y alto en función del género de la muestra (ver Figura 3).

Así mismo, se calculó la puntuación del estrés percibido en el último mes y las puntuaciones de las escalas de neuroticismo, extraversión, apertura, agradabilidad y responsabilidad invirtiendo y sumando los ítems correspondientes de cada escala y se calcularon la media, desviación estándar, mínimo y máximo de cada variable.

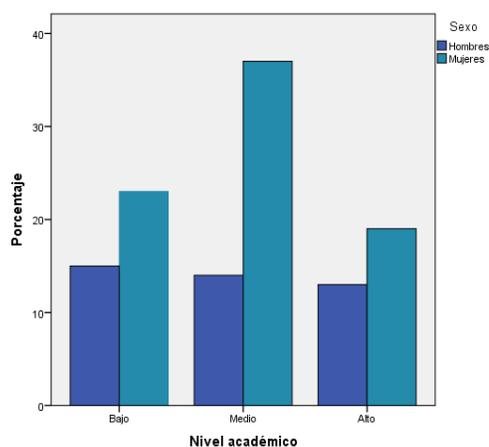


Figura 3. Nivel académico en función del género de la muestra

3.4.1.2. Análisis de datos descriptivos de la encuesta diaria

Para el análisis de los descriptivos de las variables del diario online se tuvo en cuenta el tratamiento de datos anidados con medidas repetidas durante diez días para cada participante. El tipo de evento ocurrido era una variable categórica y el resto eran variables cuantitativas.

En primer lugar, se calcularon las escalas de afecto negativo y positivo, la escala de evaluación primaria, las subescalas de amenaza, reto y pérdida, la escala de evaluación secundaria, las subescalas de autoeficacia y expectativa de resultados, la escala de afrontamiento del problema, la escala de afrontamiento de aceptación de emociones, la escala de afrontamiento de búsqueda de apoyo social y la escala de afrontamiento por rechazo invirtiendo los ítems inversos y sumando los ítems correspondientes para cada escala.

En segundo lugar, se calculó la media agregada de cada participante (haciendo el promedio de las puntuaciones de los diez días y obteniendo una única puntuación por participante) en cada variable cuantitativa del nivel. Se obtuvo la media y desviación estándar a partir de la media de cada participante y la puntuación mínima y máxima se obtuvo con las puntuaciones directas para cada variable cuantitativa del diario de estrés cotidiano.

En cuarto lugar, se calculó la puntuación media del día del participante respecto la media total de la muestra (grand-mean) y se hicieron diagramas de barras de error (caterpillar plot) de todas las variables cuantitativas del nivel 1 para obtener la media y el error estándar de cada participante respecto la media de la muestra.

Finalmente, se calculó la media, desviación estándar, el mínimo y el máximo de días en que los participantes experimentaron cada tipo de evento y se hicieron diagramas de caja en función del género. Para ello, primero se creó una variable binaria para cada uno de los siete ítems del DISE (del evento 0 al evento 6) según si habían marcado o no el ítem y después se creó otra nueva variable agregada con la suma de los días que cada persona había tenido cada evento.

3.4.1.3. Correlaciones bivariadas entre el nivel 1 y 2

Se hicieron correlaciones de las variables de persona (nivel 2) y las variables diarias agregadas (nivel 1) para evaluar las covariables significativas con la variable resultado objetivo.

3.4.1.4. Tratamiento de valores perdidos

En el nivel 1 se contabilizaron 191 valores perdidos (15,7%), 2 días en la escala de afecto negativo (0,2%), 2 días en la escala de afecto positivo (0,2%), 26 días en el tipo de evento ocurrido (2,1%), 15 días en la intensidad percibida del evento (1,2%), 39 días en la escala de evaluación primaria (3,2%), 37 días en la escala de evaluación secundaria (3,0%), 13 días en la escala de afrontamiento del problema (1.1%), 17 días en la escala de afrontamiento de aceptación de emociones (1.4%), 18 días en la escala de afrontamiento de búsqueda de apoyo social (1,5%), 22 días en la escala de afrontamiento por rechazo (1,8%). En el nivel 2 se contabilizaron 12 valores perdidos: 1 en el nivel de estudios, 2 en Neuroticismo, 2 en Extraversión, 2 en Apertura, 3 en Agradabilidad y 2 en Responsabilidad. Todos los valores perdidos en ambos niveles se excluyeron del análisis.

3.4.2. Análisis de datos multinivel

Se usó los Modelos Lineales Mixtos para examinar, por un lado, la influencia de la evaluación cognitiva, la personalidad y el género sobre el afrontamiento, y por otro, la influencia de la evaluación cognitiva, el afrontamiento, la personalidad y el género sobre el estado afectivo.

En primer lugar, se centraron las variables cuantitativas explicativas del Nivel 1 en la media del grupo (group-mean centered), que representa la desviación de la puntuación de cada individuo respecto a su propia media.

En segundo lugar, se hicieron cuatro análisis multinivel para cada una de las cuatro estrategias de afrontamiento (variables dependientes) y se ajustaron cuatro modelos en cada análisis.

En tercer lugar, se hicieron dos análisis multinivel, uno para el afecto negativo y otro para el afecto positivo (variables dependientes) y se ajustaron seis modelos en cada análisis.

El ajuste de los modelos se empezó con el modelo de regresión más simple (modelo nulo sin variables explicativas) y se probaron diversos modelos de complejidad creciente, desde el más parsimonioso al más complejo, recomendados por Hox (2010). El logaritmo de la verosimilitud restringida -2 (-2LL) se usó para el ajuste de cada modelo. El cálculo de la significación del cambio del -2LL se hizo en base a la Tabla Chi Cuadrado de los grados de libertad de cada modelo. La elección del modelo de mayor ajuste se hizo con el último modelo en que el cambio del coeficiente -2LL fue significativo.

Finalmente, se hicieron diagramas de dispersión (spaghetti plot), mediante las puntuaciones directas diarias, para obtener la pendiente individual de cada participante del grado de realización de cada una de las cuatro estrategias de afrontamiento en función de la evaluación cognitiva del evento; el nivel de afecto negativo y positivo en función de la evaluación cognitiva del evento; y el nivel de afecto negativo y positivo en función de las estrategias de afrontamiento.

3.4.2.1. Análisis de las variables explicativas del afrontamiento

Las variables predictoras del Nivel 1 eran la evaluación primaria y la evaluación secundaria y del Nivel 2 el género, el Neuroticismo, la Responsabilidad, la Extraversión, la Agradabilidad y la Apertura. Se ajustaron sistemáticamente cuatro modelos para cada estrategia de afrontamiento en el siguiente orden: en el modelo 1 se ajustó el modelo nulo o sin predictores que nos devuelve la media de la estrategia de afrontamiento de todos los participantes sin predictores, la varianza intrasujeto e intersujeto y nos permite calcular el Coeficiente de Correlación Intraclase (CCI) sin predictores. Este coeficiente permite averiguar el grado en que la varianza de la estrategia de afrontamiento depende de la variabilidad entre los

individuos o en la variabilidad dentro del mismo individuo. En el modelo 2 se introdujeron la evaluación primaria y la evaluación secundaria como efecto fijo. En el modelo 3 se añadieron los efectos aleatorios de la evaluación primaria y secundaria. En el modelo 4 se añadieron todas las variables del nivel 2 como efecto fijo.

3.4.2.2. Análisis de las variables explicativas del estado afectivo

Los predictores eran la evaluación primaria, la evaluación secundaria, las cuatro estrategias de afrontamiento (Nivel 1), el género y los cinco factores de personalidad (Nivel 2). En el modelo 1 se ajustó el modelo nulo o sin predictores y se calculó el CCI. En el modelo 2 se introdujeron la evaluación primaria y secundaria como efectos fijos. En el modelo 3 se añadieron los efectos aleatorios de la evaluación primaria y secundaria. En el modelo 4 se añadieron las estrategias de afrontamiento como efectos fijos. En el modelo 5 se añadieron los efectos aleatorios de las estrategias de afrontamiento. En el modelo 6 se añadieron todas las variables del nivel 2 como efectos fijos.

4. RESULTADOS

4.1. Estadística descriptiva

4.1.1. Estadística descriptiva de la encuesta inicial

La media, desviación estándar, mínimo y máximo del estrés percibido en el último mes y los cinco factores de personalidad se pueden ver en la Tabla 2. La media del estrés percibido en el último mes de la muestra fue de 22.03 (DE=7.46). La media y desviación estándar de los cinco factores de personalidad fue de 19.35±8.65 (Neuroticismo), 29.32±7.48 (Extraversión), 30.02±6.36 (Apertura), 30.92±5.16 (Agradabilidad), 32.47±6.45 (Responsabilidad). Estas puntuaciones fueron muy similares entre hombres y mujeres se pueden ver en diagramas de caja en la Figura 4.

4.1.1. Estadística descriptiva del diario de estrés cotidiano

La media agregada, desviación estándar, mínimo y máximo de las variables cuantitativas del nivel 1 se pueden ver en la Tabla 3. La media del afecto negativo fue de 11.09 (DE=1.61) y del afecto positivo fue de 14.81 (DE=4.74). La media de la intensidad percibida del evento es de 4.36 (DE=1.69). La media de la evaluación primaria es de 18.79 (DE=5.32), y la media de la evaluación secundaria es de 20.50 (DE=3.80). Finalmente, la estrategia de afrontamiento que más se realizó fue la aceptación de las emociones (M=7.35; DE=1.98) seguida del afrontamiento dirigido al problema (M=5.19; DE=1.22), búsqueda de apoyo social (M=2.93, DE=1.46), y rechazo (M=2.30; DE=1.42).

Así mismo, para todas estas variables se hicieron los diagramas de barras de error, donde se puede ver la media y el error estándar de cada participante. La línea horizontal del eje Y refleja la media de toda la muestra y las barras verticales representan la media (punto del medio) \pm 2 error estándar de la media de todos los participantes y se puede ver cuánto distan de la media de la muestra (ver Figuras 5 y 6)

Finalmente, la frecuencia de días que se han experimentado los diferentes tipos de eventos se puede ver en la Tabla 4. La opción más frecuente es la 6 (M=3.87, DE=1.93), que engloba todos aquellos sucesos que no se ven reflejados en las otras opciones. La siguiente opción que más se marca es la discusión o desacuerdo con alguien (M=1.83, DE=1.65), seguido de las ganas de protestar por algo y dejarlo pasar con el fin de evitar un desacuerdo (M=1.25, DE=1.22), algo en el trabajo o con los estudios (M=1.16, DE=1.16), algo en casa (M=0.98, DE=1.08), algo a algún familiar o amigo cercano (M=0.62, DE=0.91), y sentirse discriminado (M=0.08, DE=0.35).

Tabla 2

Media, desviación estándar, mínimo y máximo del estrés percibido en el último mes y los cinco factores de personalidad.

Variables	Media	DE	Min	Max
Estrés percibido en el último mes	22,03	7,46	6	47
Neuroticismo	19,35	8,65	3	46
Extraversión	29,32	7,48	2	46
Apertura	30,02	6,36	8	47
Agradabilidad	30,92	5,16	17	42
Responsabilidad	32,47	6,45	17	46

Nota. DE=Desviación estándar. Min=Mínimo. Max=Máximo.

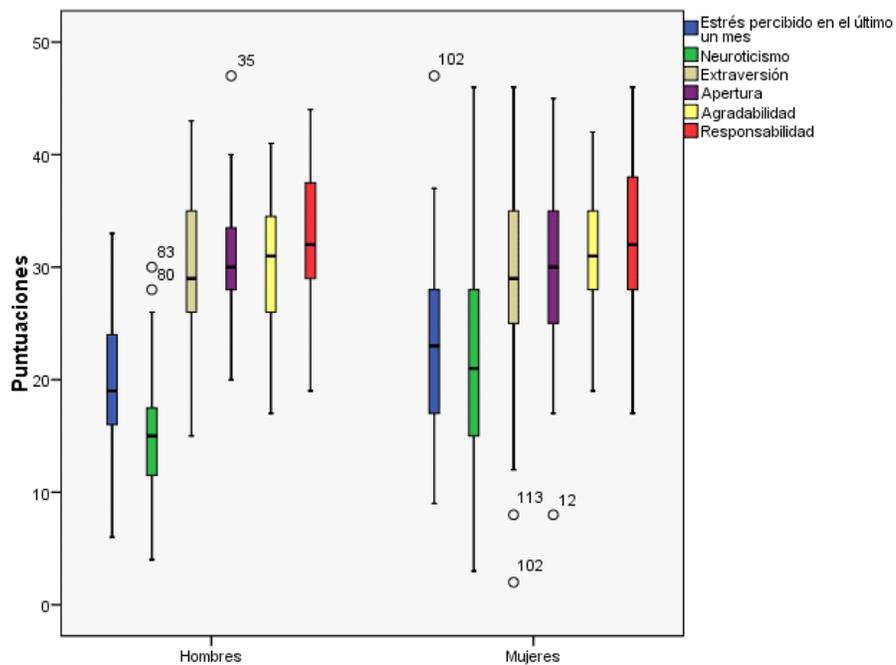


Figura 4. Diagramas de caja del estrés percibido y los cinco rasgos de personalidad en función del género.

4.1.1. Correlaciones bivariadas entre el nivel 1 y 2

En la Tabla 5 se muestran las correlaciones de las variables de persona (nivel 2) y las variables diarias agregadas (nivel 1). El género solo correlaciona positivamente con el Neuroticismo. El afrontamiento centrado en el problema correlaciona positivamente con la evaluación secundaria, la Responsabilidad, la Amabilidad, la Extraversión, y negativamente con el Neuroticismo. El afrontamiento centrado en las emociones correlaciona positivamente con la evaluación secundaria, la Extraversión y la Amabilidad, y negativamente con la evaluación primaria. La búsqueda de apoyo social se asocia positivamente con la evaluación primaria, la Apertura y el Neuroticismo. El afrontamiento por rechazo se asocia positivamente con la evaluación primaria y el Neuroticismo y negativamente con la evaluación secundaria, la Responsabilidad, la Amabilidad y la Extraversión. El afecto negativo correlaciona positivamente con la evaluación primaria y el Neuroticismo, y negativamente con el afrontamiento centrado en las emociones, en el problema, la evaluación secundaria y la Responsabilidad. El afecto positivo se asocia positivamente con el afrontamiento centrado en el problema, la evaluación secundaria, la Responsabilidad y la Amabilidad, y negativamente con el afrontamiento por rechazo, la evaluación primaria y el Neuroticismo

Tabla 3

Media y desviación estándar, mínimo y máximo de las variables cuantitativas del nivel 1.

Variab les	Media	DE	Min-Max
Afecto negativo	11,09	1,61	10-32
Afecto positivo	14,81	4,74	10-50
Intensidad percibida del evento	4,36	1,69	0-10
Evaluación primaria	18,79	5,32	0-46
Amenaza	4,97	2,17	0-16
Reto	7,52	1,99	0-16
Perdida	4,40	2,45	0-16
Evaluación secundaria	20,50	3,80	0-32
Autoeficacia	10,12	2,26	0-16
Expectativa de control	10,37	2,05	0-16
Afrontamiento del problema	5,19	1,22	0-8
Afrontamiento de aceptación emociones	7,35	1,98	0-8
Afrontamiento de búsqueda de apoyo social	2,93	1,46	0-12
Afrontamiento por rechazo	2,30	1,42	0-11

Nota. DE=Desviación estándar. Mín=Mínimo. Máx=Máximo.

Tabla 4

Frecuencia de días que se ha tenido cada tipo de evento

Evento	Media	DE	Min-Max
Evento 0	1,83	1,65	0-9
Evento 1	1,25	1,22	0-6
Evento 2	1,16	1,16	0-5
Evento 3	0,98	1,08	0-6
Evento 4	0,08	0,35	0-3
Evento 5	0,62	0,91	0-6
Evento 6	3,87	1,93	10

Nota. DE=Desviación estándar. Evento 0=Discusión o desacuerdo con alguien. Evento 1=Ganas de protestar por algo y dejarlo pasar con el fin de evitar un desacuerdo. Evento 2=Algo en el trabajo o con los estudios. Evento 3=Algo en casa. Evento 4=Sentirse discriminado. Evento 5=Le ha pasado algo a algún familiar o amigo cercano. Evento 6=Algo que no se ve reflejado anteriormente.

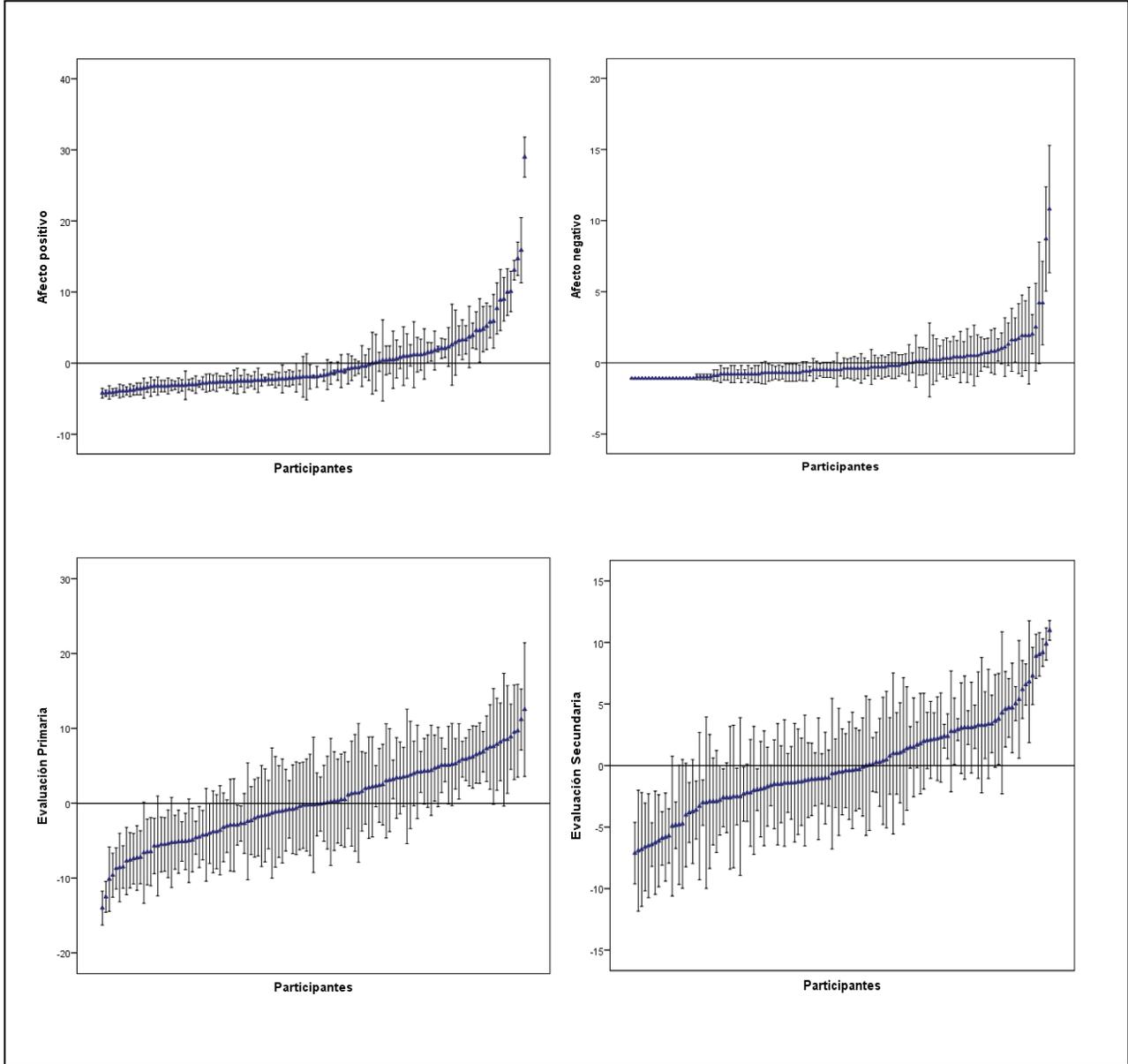


Figura 5. Diagramas de barras de error del afecto positivo, afecto negativo, evaluación primaria y evaluación secundaria de los participantes.

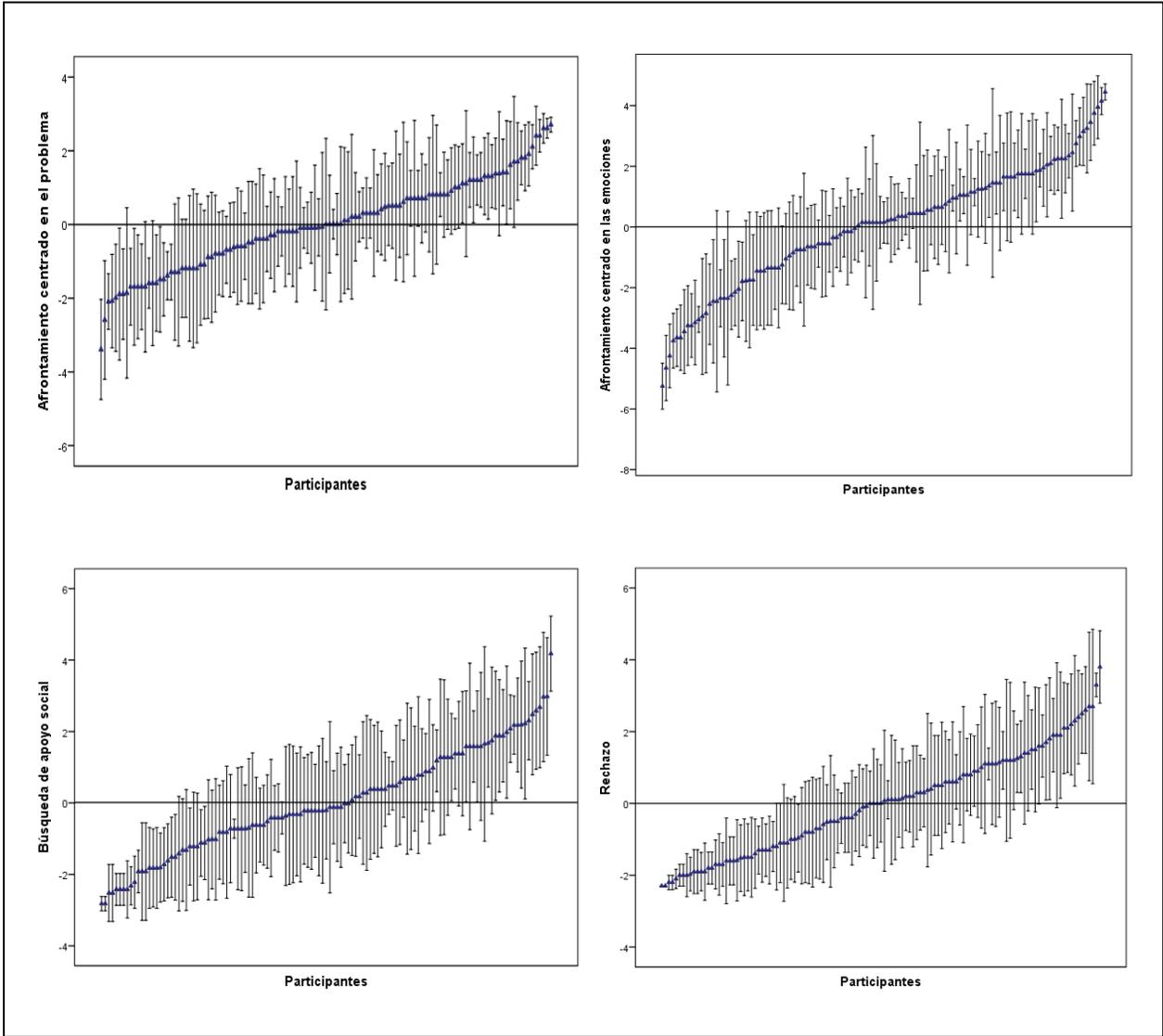


Figura 6. Diagramas de barras de error del afrontamiento centrado en el problema, en las emociones, en la búsqueda de apoyo social y rechazo de los participantes.

Tabla 5
Correlaciones bivariadas del nivel 1 y 2

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1. Neuroticismo	-,387**	0	-,185*	-,462**	,345**	,427**	-,295**	-,215*	-,013	,241**	,344**	,309**	-,323**
2. Extraversión	,195*	,307**	0,139	-,004	-,188*	,323**	,313**	,224*	0,164	0,164	-,217*	-,0165	0,166
3. Apertura		0,123	0,068	-,01	0,098	0,061	0,115	-,0066	,240**	,240**	0,086	0,146	0,127
4. Amabilidad		,322**	0,116	-,224*	,302**	,302**	,220*	,207*	-,001	-,001	-,230*	-,0085	,217*
5. Responsabilidad			0	-,183*	,364**	0,094	-,0033	-,002	0,109	-,016	-,352**	-,232*	,204*
6. Género									0,145	0,093	0,062	0,116	-,0116
7. Evaluación primaria							-,502**	-,012	-,342**	,298**	,333**	,442**	-,240**
8. Evaluación secundaria								,696**	,511**	0,153	-,280**	-,288**	,295**
9. Afrontamiento del problema									,311**	,331**	-,226*	-,228*	,295**
10. Afrontamiento aceptación emociones										,294**	-,0019	-,272**	-,0086
11. Afrontamiento búsqueda apoyo social											0,103	0,073	0,036
12. Afrontamiento por rechazo												0,121	-,263**
13. Afecto negativo													-,0092
14. Afecto positivo													

Nota. ** p < .01. * p < .05.

4.2. Modelos Multinivel

4.2.1. Influencia de la evaluación cognitiva y la personalidad en la selección de las estrategias de afrontamiento

4.2.1.1. Afrontamiento centrado en el problema

El Coeficiente de Correlación Intraclase mostró que el 17.9% de la varianza recaía en diferencias entre los participantes (Nivel 2) y el 82.1% en diferencias dentro del mismo participante (Nivel 1) con lo cual se justifica el análisis multinivel.

El análisis multinivel demostró que el modelo 2 (-2LL=4.784,82), incluyendo la evaluación primaria (0.06**) y la evaluación secundaria (0.23**) como efectos fijos mostró un cambio significativo en -2LL (633,069**) influyendo positivamente sobre el afrontamiento del problema.

El modelo 3 (-2LL=4.768,096), incluyendo la evaluación primaria y secundaria como efectos fijos y aleatorios, mostró un cambio significativo en -2LL (16.724**), la evaluación primaria fue significativa en el efecto fijo (0.06**) y aleatorio (0.01**), siendo diferentes las pendientes entre los participantes, y la evaluación secundaria fue significativa sólo en el efecto fijo (0.23**), sin haber diferencias entre las pendientes de los participantes.

El modelo 4 (-2LL=4.601,928), incluyendo la evaluación primaria y secundaria como efectos fijos y aleatorios y añadiendo el género y los cinco factores de personalidad, mostró un cambio significativo en -2LL (166,168**), muestra que la Extraversión (0.04*) influye positivamente sobre el Afrontamiento dirigido al problema. No se encontraron interacciones cross-level entre las variables del nivel 1 y 2.

El modelo que más se ajusta es el modelo 4 y se concluye que el Afrontamiento dirigido al problema depende primero de una alta evaluación secundaria (0.23**), seguido de una alta evaluación primaria (0.06**) y una alta Extraversión (0.04**).

4.2.1.2. Afrontamiento centrado en la aceptación de las emociones

El Coeficiente de Correlación Intraclase mostró que el 36.5% de la varianza recaía en diferencias entre los participantes (Nivel 2) y el 63.5% en diferencias dentro del mismo participante (Nivel 1) con lo cual se justifica el análisis multinivel.

El análisis multinivel demostró que el modelo 2 (-2LL= 5.402,474), incluyendo la evaluación primaria (-0.01) y la evaluación secundaria (0.14**) como efectos fijos mostró un cambio significativo en -2LL (361,943**) siendo solo significativa la influencia positiva de la evaluación secundaria sobre el afrontamiento centrado en la aceptación de emociones.

El modelo 3 (-2LL= 5.360,103), incluyendo la evaluación primaria y secundaria como efectos fijos y aleatorios, mostró un cambio significativo en -2LL (42,371**), la evaluación primaria no fue significativa en el efecto fijo (-0.01) pero sí en el efecto aleatorio (0.01*) y la evaluación secundaria fue significativa en el efecto fijo (0.13**) y aleatorio (0.01**), siendo diferentes las pendientes de ambas evaluaciones entre los participantes.

El modelo 4 (-2LL= 5.184,472), incluyendo la evaluación primaria y secundaria como efectos fijos y aleatorios y añadiendo el género y los cinco factores de personalidad, mostró un cambio significativo en -2LL (175,631**), y muestra que la Extraversión (0.06*) influye positivamente sobre el Afrontamiento dirigido a la aceptación de emociones y sólo son diferentes las pendientes de la evaluación secundaria (0.01**). No se encontraron interacciones cross-level entre las variables del nivel 1 y 2.

El modelo que más se ajusta es el modelo 4 y se concluye que el Afrontamiento centrado en la aceptación de emociones depende de una alta evaluación secundaria (0.13**) y una alta Extraversión (0.06*).

4.2.1.3. Afrontamiento centrado en la búsqueda de apoyo social

El Coeficiente de Correlación Intraclase mostró que el 22.9% de la varianza recaía en diferencias entre los participantes (Nivel 2) y el 77.1% en diferencias dentro del mismo participante (Nivel 1) con lo cual se justifica el análisis multinivel.

El análisis multinivel demostró que el modelo 2 (-2LL= 5.270,246), incluyendo la evaluación primaria (0.10**) y la evaluación secundaria (0.03*) como efectos fijos mostró un cambio significativo en -2LL (337,564**) influyendo positivamente sobre la búsqueda de apoyo social.

El modelo 3 (-2LL= 5.253,269), incluyendo la evaluación primaria y secundaria como efectos fijos y aleatorios, mostró un cambio significativo en -2LL (16.98**), la evaluación primaria fue significativa en el efecto fijo (0.11**) y aleatorio (0.01**), siendo diferentes las pendientes entre los participantes, y la evaluación secundaria fue significativa sólo en el efecto fijo (0.03*), sin haber diferencias entre las pendientes de los participantes.

El modelo 4 (-2LL= 5.069,531), incluyendo la evaluación primaria y secundaria como efectos fijos y aleatorios y añadiendo el género y los cinco factores de personalidad, mostró un cambio significativo en -2LL (183,739**), muestra que la Extraversión (0.06**), el Neuroticismo (0.05**) y la Apertura (0.04*) influyen positivamente sobre la búsqueda de apoyo social. No se encontraron interacciones cross-level entre las variables del nivel 1 y 2.

El modelo que más se ajusta es el modelo 4 y se concluye que la búsqueda de apoyo social depende primero de una alta evaluación primaria (0.10**), seguido de una alta Extraversión (0.06**), un alto Neuroticismo (0.05**), una alta Apertura (0.04*) y una alta evaluación secundaria (0.03*)

4.2.1.4. Afrontamiento por rechazo

El Coeficiente de Correlación Intraclase mostró que el 29.7% de la varianza recaía en diferencias entre los participantes (Nivel 2) y el 70.3% en diferencias dentro del mismo participante (Nivel 1) con lo cual se justifica el análisis multinivel.

El análisis multinivel demostró que el modelo 2 (-2LL=4.997,440), incluyendo la evaluación primaria (0.03**) y la evaluación secundaria (-0.03**) como efectos fijos mostró un cambio significativo en -2LL (217,267**), influyendo positivamente la evaluación primaria y negativamente la evaluación secundaria sobre el afrontamiento por rechazo.

El modelo 3 (-2LL= 4.991,286), incluyendo la evaluación primaria y secundaria como efectos fijos y aleatorios, mostró un cambio significativo en -2LL (6.15*), sin haber diferencias de las pendientes entre los participantes en ninguna de las dos evaluaciones.

El modelo 4 (-2LL= 4.822,630), incluyendo la evaluación primaria y secundaria como efectos fijos y aleatorios y añadiendo el género y los cinco factores de personalidad, mostró un cambio significativo en -2LL (168.66**), muestra que la Responsabilidad (-0.05*) influye negativamente sobre el afrontamiento por rechazo. No se encontraron interacciones cross-level entre las variables del nivel 1 y 2.

Se decide que el modelo que más se ajusta es el modelo 4 por el que se concluye que el afrontamiento por rechazo depende de una baja Responsabilidad (-0.05*), una baja evaluación secundaria (-0.04**), y una alta evaluación primaria (0.03**).

En la Tabla 6 y 7 se puede comprobar que la estimación del residuo, que es la varianza intrasujeto no explicada, va disminuyendo hasta el modelo 3, ya que la evaluación primaria y secundaria explican variabilidad intrasujeto. En algunos casos se mantiene igual o aumenta como en el modelo 4 cuando se introducen variables disposicionales ya que éstas no explican variabilidad intrasujeto. Ahora bien, considerando el análisis en su conjunto, el modelo que más se ajusta es el modelo 4, en el cual la varianza intrasujeto se explica por la evaluación primaria y secundaria y la varianza intersujeto por diferentes rasgos de personalidad que influyen diferencialmente sobre cada estrategia de afrontamiento.

Tabla 6
Efectos fijos y varianza de los predictores del afrontamiento centrado en el problema y en la aceptación de emociones

Parámetros	Afrontamiento centrado en el problema				Afrontamiento centrado en la aceptación de emociones			
	Modelo 1	Modelo 2	Modelo 3	Modelo 4	Modelo 1	Modelo 2	Modelo 3	Modelo 4
Efectos Fijos								
Intercept	5,18** (0,11)	5,20** (0,11)	5,20** (0,11)	1,99 (1,08)	7,37** (0,18)	7,37** (0,18)	10,36** (0,18)	5,17** (1,78)
Nivel 1 (día)								
Evaluación Primaria		0,06** (0,01)	0,06** (0,01)	0,06** (0,01)		-0,01 (0,01)	-0,01 (0,01)	-0,01 (0,01)
Evaluación Secundaria		0,23** (0,01)	0,23** (0,01)	0,23** (0,01)		0,14** (0,01)	0,13** (0,02)	0,13** (0,02)
Nivel 2 (persona)								
Género				-0,07 (0,25)				0,65 (0,41)
Neuroticismo				-0,01 (0,02)				-0,02(0,03)
Responsabilidad				0,03 (0,02)				-0,01 (0,03)
Extraversión				0,04* (0,02)				0,06* (0,03)
Apertura				0,01 (0,02)				-0,04(0,03)
Agradabilidad				0,03 (0,02)				0,07 (0,04)
Efectos aleatorios (varianza)								
Residuo	4,63** (0,20)	3,05** (0,13)	2,82** (0,14)	2,83** (0,14)	5,82** (0,25)	5,07** (0,22)	4,42** (0,21)	4,48** (0,22)
Intersección	1,01** (0,19)	1,18** (0,19)	1,21** (0,19)	1,02** (0,18)	3,34** (0,51)	3,36** (0,50)	3,43** (0,50)	3,11** (0,48)
Evaluación primaria			0,01** (0,01)	0,01** (0,01)			0,01* (0,01)	0,01 (0,01)
Evaluación secundaria			0,01 (0,01)	0,01 (0,01)			0,01** (0,01)	0,01** (0,01)
-2LL	5.417,889	4784,82	4768,096	4601,928	5764,417	5402,474	5360,103	5184,472
gl	2	2	2	6	2	2	2	6
Cambio -2LL		633,069**	16,724**	166,168**		361,943**	42,371**	175,631**

Nota. Error estándar entre paréntesis. -2LL=Logaritmo de la verosimilitud restringido -2. gl=grados de libertad. * p < .05. ** < .01.

Tabla 7

Efectos fijos y varianza de los predictores de la búsqueda de apoyo social y el rechazo

Parámetros	Búsqueda de apoyo social				Rechazo			
	Modelo 1	Modelo 2	Modelo 3	Modelo 4	Modelo 1	Modelo 2	Modelo 3	Modelo 4
Efectos Fijos								
Intercept	2,93** (0,13)	2,94** (0,13)	2,94** (0,13)	-0,16 (1,25)	2,31** (0,13)	2,32** (0,13)	2,32** (0,13)	3,97** (1,25)
<i>Nivel 1 (día)</i>								
Evaluación Primaria		0,10** (0,01)	0,11** (0,01)	0,10** (0,01)		0,03** (0,01)	0,03** (0,01)	0,03** (0,01)
Evaluación Secundaria		0,03* (0,12)	0,03* (0,01)	0,03* (0,01)		-0,03** (0,01)	-0,04** (0,01)	-0,04** (0,01)
<i>Nivel 2 (persona)</i>								
Género				0,01 (0,29)				0,08 (0,29)
Neuroticismo				0,05** (0,02)				0,03 (0,02)
Responsabilidad				-0,03 (0,02)				-0,05* (0,02)
Extraversión				0,06** (0,02)				-0,02 (0,02)
Apertura				0,04* (0,02)				0,03 (0,02)
Agradabilidad				0,01 (0,03)				-0,04 (0,03)
Efectos aleatorios (varianza)								
Residuo	5,40** (0,23)	4,79** (0,21)	4,47** (0,21)	4,52** (0,22)	3,85** (0,17)	3,75** (0,17)	3,57** (0,17)	3,63** (0,18)
Intersección	1,60** (0,28)	1,60** (0,27)	1,63** (0,27)	1,29** (0,24)	1,63** (0,26)	1,67** (0,27)	1,69** (0,27)	1,36** (0,24)
Evaluación primaria			0,01** (0,01)	0,01** (0,01)			0,01 (0,01)	0,01 (0,01)
Evaluación secundaria			0,01 (0,01)	0,01 (0,01)			0,01 (0,01)	0,01 (0,01)
-2LL	5.607,805	5.270,246	5.253,269	5.069,531	5.214,707	4.997,440	4.991,286	4822,630
gl	2	2	2	6	2	2	2	6
Cambio -2LL		337,564**	16,98**	183,739**		217,267**	6,15**	168,66**

Nota. Error estándar entre paréntesis. -2LL=Logaritmo de la verosimilitud restringido -2. gl=grados de libertad. * p < .05. ** < .01.

Se pueden examinar los diagramas de dispersión de cada estrategia de afrontamiento en función de la evaluación primaria y la evaluación secundaria en las Figuras 7 y 8.

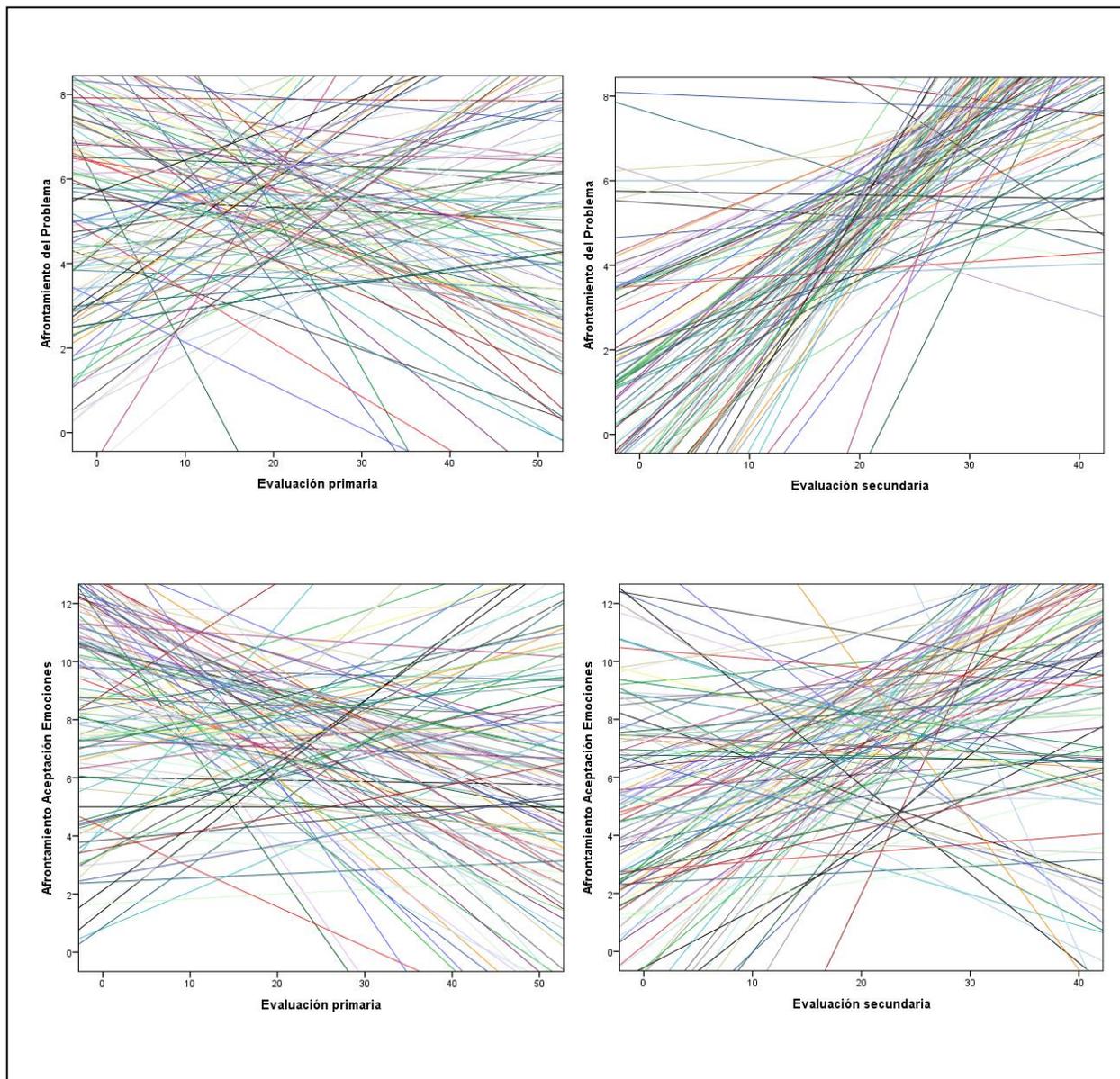


Figura 7. Pendientes individuales de los participantes del grado de realización del afrontamiento centrado en el problema y en la aceptación de emociones en función de la evaluación primaria y secundaria.

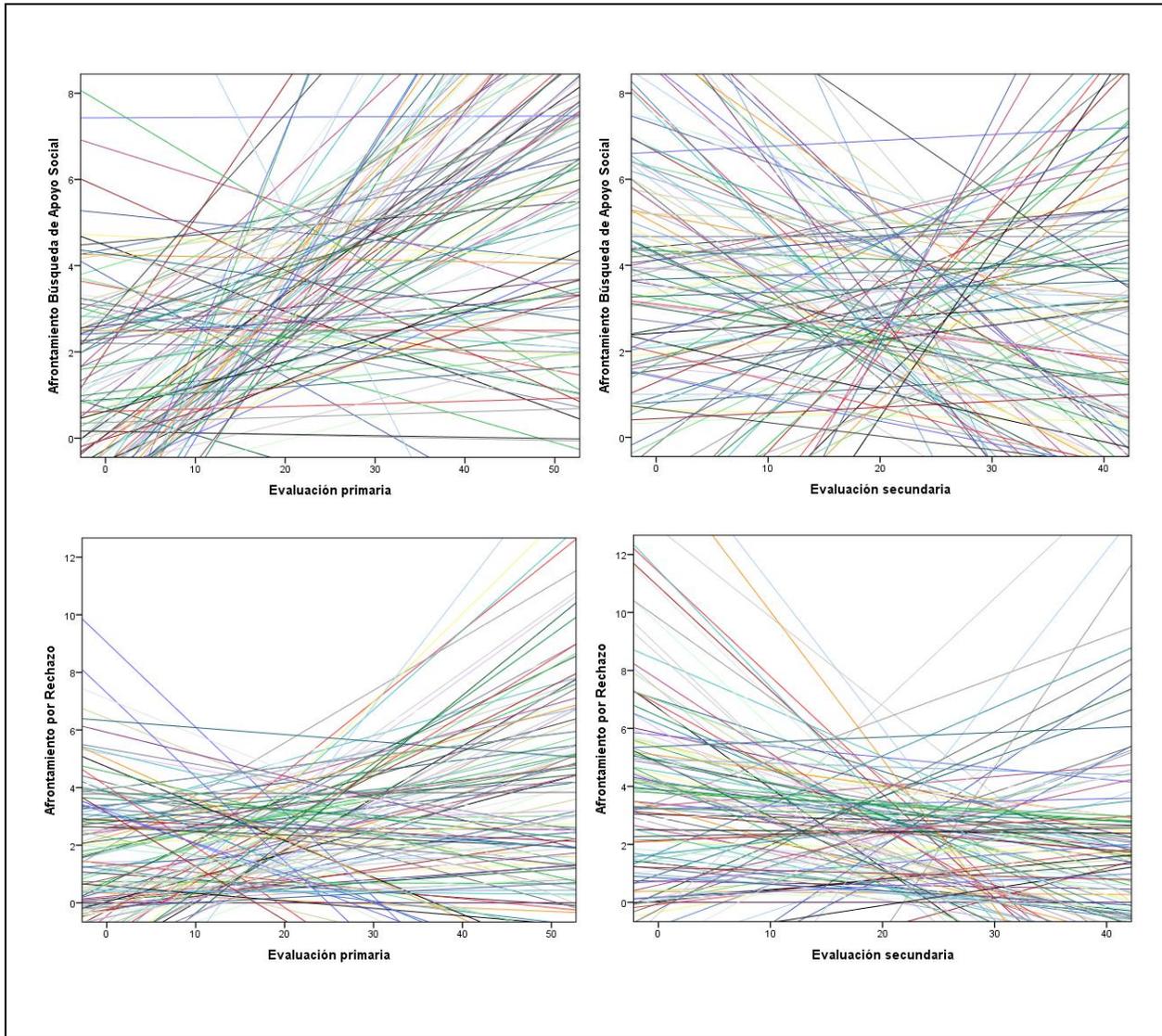


Figura 8. Pendientes individuales de los participantes del grado de realización de la búsqueda de apoyo social y rechazo en función de la evaluación primaria y secundaria.

4.2.2. Influencia de la evaluación cognitiva, las estrategias de afrontamiento y la personalidad sobre el estado afectivo

Tanto en los análisis realizados con el estado afectivo negativo como en el estado afectivo positivo, los efectos aleatorios de las variables diarias no ajustaron bien en ninguna variable y se ha tenido en cuenta solo los efectos fijos.

4.2.2.1. Estado afectivo negativo

El Coeficiente de Correlación Intraclase mostró que el 35.8% de la varianza recaía en diferencias entre los participantes (Nivel 2) y el 64.2% en diferencias dentro del mismo participante (Nivel 1) con lo cual se justifica el análisis multinivel.

El análisis multinivel demostró que el modelo 2 (-2LL= 4.870,589), incluyendo la evaluación primaria (0.09**) y la evaluación secundaria (-0.03**) como efectos fijos mostró un cambio significativo en -2LL (489,962**), influyendo positivamente la evaluación primaria y negativamente la evaluación secundaria sobre el estado afectivo negativo.

El modelo 3 (-2LL= 4.829,564), añadiendo las cuatro estrategias de afrontamiento, mostró un cambio significativo en -2LL (41,025**), influyendo positivamente el afrontamiento por rechazo (0,07*) sobre el afecto negativo.

El modelo 4 (-2LL= 4.665,638), añadiendo los cinco rasgos de personalidad y estando presentes todos los predictores como efectos fijos mostró un cambio significativo en -2LL (164,002**), pero ningún rasgo de personalidad fue significativo. No se encontraron interacciones cross-level entre las variables del nivel 1 y 2.

El modelo que más se ajusta es el modelo 4 y se concluye que el afecto negativo depende de una alta evaluación primaria (0.09**), un alto afrontamiento por rechazo (0.07*) y una baja evaluación secundaria (-0.03*).

4.2.2.2. Estado afectivo positivo

El Coeficiente de Correlación Intraclase mostró que el 64.3% de la varianza recaía en diferencias entre los participantes (Nivel 2) y el 35.7% en diferencias dentro del mismo participante (Nivel 1).

El análisis multinivel demostró que el modelo 2 (-2LL= 6.423,666), incluyendo la evaluación primaria (-0.07**) y la evaluación secundaria (0.10**) como efectos fijos, mostró un cambio significativo en -2LL (383,19**), influyendo negativamente la evaluación primaria y positivamente la evaluación secundaria sobre el estado afectivo positivo.

El modelo 3 (-2LL= 6.341,835), añadiendo las cuatro estrategias de afrontamiento, mostró un cambio significativo en -2LL (81,835**), influyendo negativamente el afrontamiento por rechazo (-0.13*) sobre el afecto positivo.

El modelo 4 (-2LL= 6.084,945), añadiendo los cinco rasgos de personalidad y estando presentes todos los predictores como efectos fijos mostró un cambio significativo en -2LL (256,885**), influyendo negativamente el neuroticismo (-0.15*) y además se hace significativa en este modelo la asociación negativa del afrontamiento de búsqueda de apoyo social (-0.10*) sobre el afecto positivo. No se encontraron interacciones cross-level entre las variables del nivel 1 y 2.

El modelo con mejor ajuste es el modelo 4 por lo que se concluye que el afecto positivo depende de una alta evaluación secundaria (0.11**), un bajo neuroticismo (-0.15*), un bajo afrontamiento por rechazo (-0.13*), un bajo afrontamiento de búsqueda de apoyo social (-0.10*), y una baja evaluación primaria (-0.05**).

En la Tabla 8 se puede comprobar que la estimación del residuo baja hasta el modelo 3, aunque baja un poco más en el modelo 4 del afecto positivo. El análisis en global muestra que la evaluación primaria y secundaria y el afrontamiento por rechazo influyen de manera inversa en el afecto negativo y positivo. Además, la búsqueda de apoyo social tiene una influencia negativa sobre el afecto positivo y sólo el neuroticismo influye negativamente sobre éste.

Tabla 8

Efectos fijos de los predictores del estado afectivo negativo y positivo

Parámetros	Afecto Negativo				Afecto positivo			
	Modelo 1	Modelo 2	Modelo 3	Modelo 4	Modelo 1	Modelo 2	Modelo 3	Modelo 4
Efectos Fijos								
Intercept	11,09** (0,15)	11,08** (0,15)	11,08** (0,15)	10,65** (1,48)	14,75** (0,43)	14,75** (0,43)	14,74** (0,43)	10,75* (4,8)
<i>Nivel 1 (día)</i>								
Evaluación Primaria	0,09** (0,01)	0,09** (0,01)	0,09** (0,01)	0,09** (0,01)	-0,07** (0,01)	-0,07** (0,01)	-0,06** (0,01)	-0,05** (0,01)
Evaluación Secundaria	-0,03** (0,01)	-0,03** (0,01)	-0,03** (0,01)	-0,03* (0,01)	0,10** (0,02)	0,10** (0,02)	0,11** (0,02)	0,11** (0,02)
Afrontamiento del problema		0,01 (0,03)	0,01 (0,03)	0,01 (0,03)			-0,03 (0,06)	-0,04 (0,06)
Afrontamiento aceptación de emociones		-0,04 (0,03)	-0,04 (0,03)	-0,03 (0,03)			0,06 (0,05)	0,04 (0,05)
Afrontamiento Búsqueda de apoyo social		0,02 (0,03)	0,02 (0,03)	0,02 (0,03)			-0,09 (0,05)	-0,10* (0,05)
Afrontamiento por rechazo		0,07* (0,03)	0,07* (0,03)	0,07* (0,03)			-0,13* (0,05)	-0,13* (0,05)
<i>Nivel 2 (persona)</i>								
Género				0,25 (0,34)				-0,24 (0,99)
Neuroticismo				0,03 (0,02)				-0,15* (0,06)
Responsabilidad				-0,04 (0,03)				0,02 (0,08)
Extraversión				-0,02 (0,02)				0,01 (0,06)
Apertura				0,04 (0,02)				0,07 (0,07)
Agradabilidad				0,01 (0,03)				0,13 (0,09)
Efectos Aleatorios								
Residuo	3,95** (0,17)	3,11** (0,14)	3,13** (0,13)	3,13** (0,14)	11,67** (0,50)	10,84** (0,48)	10,75** (0,48)	10,54** (0,48)
Intersección	2,20** (0,33)	2,26** (0,32)	2,26** (0,33)	2,13** (0,33)	20,99** (2,83)	21,20** (2,87)	21,22** (2,87)	19,53** (2,78)
-2LL	5360,551	4.870,589	4.829,564	4.665,638	6.806,861	6.423,666	6341,835	6.084,945
gl	2	2	4	6	2	2	4	6
Cambio -2LL		489,962**	41,025**	164,002**		383,19**	81,835**	256,885**

Nota . Error estándar entre paréntesis. -2LL=Logaritmo de la verosimilitud restringido -2. * p < .05. ** < .01.

En la Figura 9 se pueden ver las pendientes individuales de todos los participantes de su nivel de afecto negativo y positivo en función de la evaluación primaria y secundaria y el afrontamiento por rechazo.

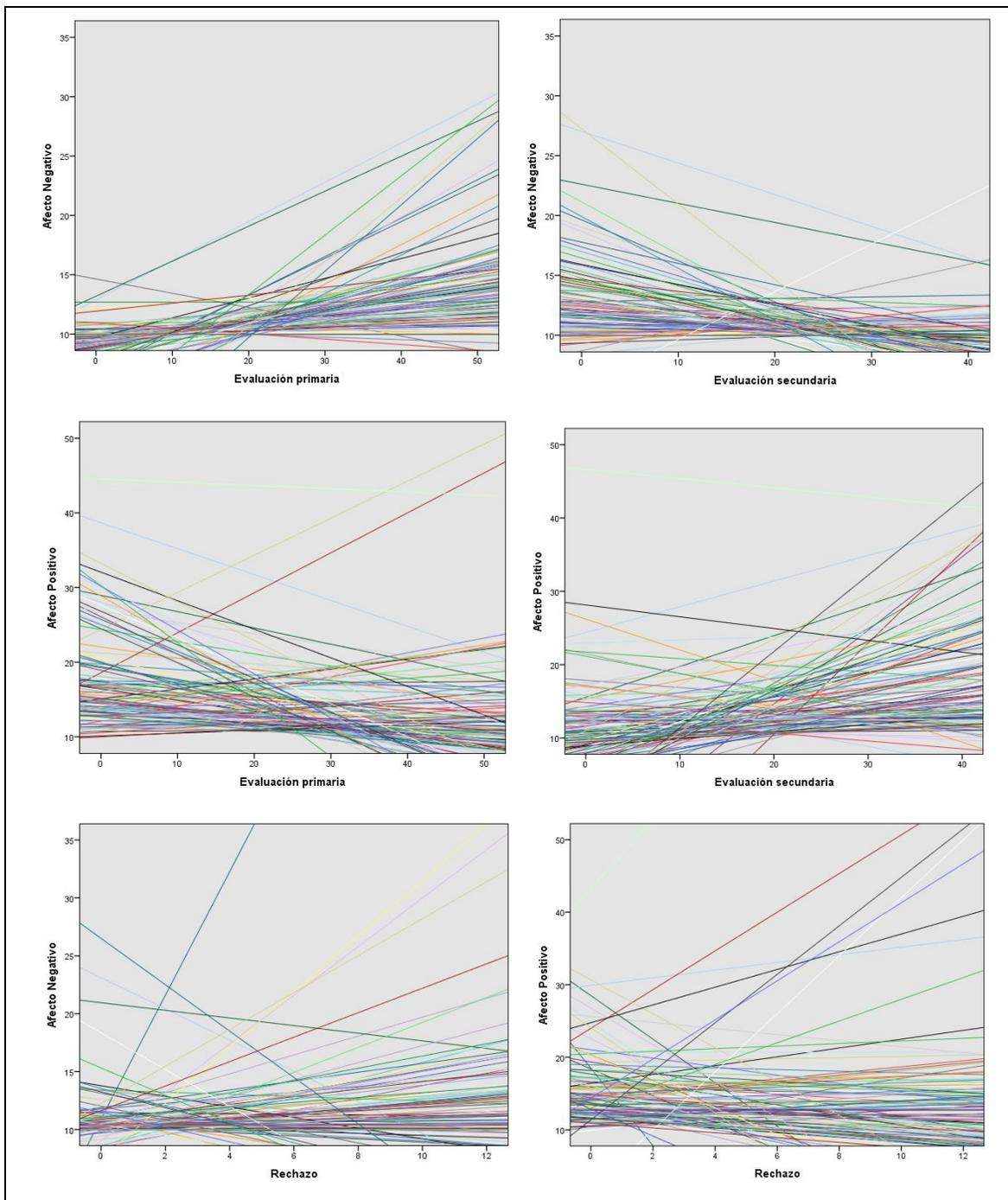


Figura 9. Pendientes individuales de los participantes del afecto negativo y positivo en función de la evaluación primaria y secundaria.

5. DISCUSIÓN

El objetivo de la presente tesis es determinar cómo los rasgos de personalidad y la evaluación momentánea de los estresores diarios influyen en la selección del tipo de afrontamiento de los estresores cotidianos. En concreto las diferentes estrategias de afrontamiento evaluadas han sido el afrontamiento centrado en el problema, la aceptación de emociones, la búsqueda de apoyo social y el rechazo. Así mismo, se ha estudiado la implicación de esas variables en la predicción del estado afectivo positivo y negativo que se experimenta al final del día. Se va a considerar en primer lugar las estrategias de afrontamiento, analizando cada una de ellas por separado y, posteriormente, se va a tomar en consideración los predictores del estado afectivo positivo, por un lado, y del negativo, por otro.

5.1. Estrategias de afrontamiento

5.1.1. Afrontamiento centrado en el problema

La estrategia de afrontamiento centrado en el problema es la segunda estrategia más frecuente, después de la aceptación de emociones y su uso depende mayormente de una evaluación secundaria alta, seguido de una evaluación primaria alta y un rasgo en extraversión alto. Por lo tanto, se confirma la primera hipótesis que afirmaba que *el afrontamiento centrado en el problema se realizará en situaciones evaluadas importantes y controlables*.

Como era de esperar, la selección de esta estrategia que consiste en emprender una acción activa depende, en primer lugar, de la evaluación de los recursos que se tengan y de la autoeficacia para afrontar la situación y, en segundo lugar, de la importancia de la situación.

Las variables de personalidad mostraron una influencia menor que los determinantes del momento. De los factores considerados sólo apareció una relación con la Extraversión. Este resultado es coherente con diversos estudios que han determinado que la Extraversión influye en el afrontamiento centrado en el problema (Connor-Smith & Flachsbart, 2007; Lee-Baggley,

Preece, & DeLongis, 2005; McCrae & Costa, 1986; Newth & DeLongis, 2004), sin embargo, Connor-Smith & Flachsbart (2007) así como O'Brien & DeLongis (1996) encontraron una influencia negativa del Neuroticismo sobre el afrontamiento del problema y una influencia positiva de la Responsabilidad y la Apertura sobre el afrontamiento del problema (Connor-Smith & Flachsbart, 2007)

Dunkley, Mandel, & Ma, (2014) encontraron que el establecimiento de una meta para uno mismo y el esfuerzo por conseguirla –que tiene que ver con la faceta de la autodisciplina del rasgo de Responsabilidad– se relaciona con el afrontamiento centrado en el problema y en la reevaluación positiva del estresor.

Sin embargo, en el presente estudio no se ha podido replicar la influencia positiva de la Responsabilidad y de la Apertura y la influencia negativa del Neuroticismo. Probablemente esto es debido al hecho de considerar conjuntamente los factores de personalidad y la evaluación momentánea; los resultados apuntan a que considerar las variables momentáneas saturan la capacidad explicativa del modelo y sólo aparece como significativa la variable que tiene un efecto más potente que parece ser la Extraversión.

5.1.2. Afrontamiento centrado en la aceptación de emociones

La estrategia de afrontamiento centrada en la aceptación de las emociones es la que más se utiliza y su uso depende de una evaluación secundaria alta y Extraversión alta, por tanto, no se confirma la segunda hipótesis que afirmaba que *el afrontamiento centrado en la aceptación de las emociones se realizará en situaciones evaluadas importantes y que no sean controlables*. Esta hipótesis partía de la idea de que la aceptación de emociones era una especie de estrategia paliativa que se adoptaba cuando no se podía hacer otra cosa por ser la situación incontrolable. Esta idea estaba basada, además, en estudios como el de Park, Armeli, & Tennen (2004) que hallaron una relación entre una baja controlabilidad del estresor y el afrontamiento enfocado en las emociones. Pero estos resultados dan pie a replantear este planteamiento y explorar otros puntos de vista.

En primer lugar, la ausencia de relación entre la evaluación primaria y la aceptación de emociones no permite afirmar que la aceptación de emociones se realice más cuanto más

importante o grave sea la situación, como es el caso del afrontamiento centrado en el problema, sino que la aceptación de emociones se puede realizar por igual sea cual sea la importancia del problema, quizás porque la aceptación de emociones no requiere tanto esfuerzo como la realización de un afrontamiento activo. Más difícil es explicar por qué hay una relación entre la percepción de recursos que se tienen para afrontar la situación y la aceptación de emociones. Una explicación, un tanto especulativa, es que la falta de percepción de control, cuando la evaluación secundaria es baja, aumenta la ansiedad y las respuestas emocionales negativas al estrés (Gartland et al., 2014; South & Miller, 2014) y es más difícil aceptar las emociones.

Al igual que el afrontamiento centrado en el problema, el rasgo de personalidad más relacionado ha resultado ser la Extraversión. Pero en el caso de la aceptación de emociones, el análisis de la correlación intraclase indica que es la estrategia de afrontamiento que menos depende de la situación del momento y más de la persona (en términos comparativos, las variables situacionales explican menos que las disposicionales). Por lo tanto, la Extraversión ayuda a explicar por qué algunas personas tienen más tendencia a aceptar las emociones, sea cual sea la situación. Lee-Bagglely et al. (2005) y Newth & DeLongis (2004) encontraron que un rasgo en Extraversión alto se relacionaba con más reevaluación cognitiva; sin embargo, Connor-Smith & Flachsbart (2007) no encontraron en su metaanálisis relación entre la Extraversión y la aceptación de emociones.

Además, el coeficiente de correlación intraclase es el más elevado respecto las otras estrategias, y el género tiene una estimación positiva muy elevada, sorprendentemente la más elevada de todas las estimaciones de todos los modelos, con lo cual parece que la mujer acepta más sus emociones que el hombre; pero de nuevo la ausencia de significación no permite afirmar este resultado, sino que podría haber algún otro factor disposicional, que se escapa de los parámetros analizados, que explicase más la aceptación de emociones como podría ser la inteligencia emocional (Limonero, Fernandez-Castro, Soler-Oritja, & Álvarez-Moleiro, 2015; Limonero, Tomás-Sábado, Fernández-Castro, Gómez-Romero, & Ardilla-Herrero, 2012; Puigbó, Edo, Rovira, Limonero, & Fernández-Castro, 2018)

5.1.3. Afrontamiento centrado en la búsqueda de apoyo social

La estrategia de afrontamiento centrado en la búsqueda de apoyo social no es tan frecuente como la centrada en el problema y la aceptación de emociones. Su uso depende en mayor medida de una evaluación primaria alta, seguido de una evaluación secundaria alta, y un rasgo en Extraversión, Neuroticismo y Apertura altos. Por lo tanto, se confirma la tercera hipótesis que afirmaba que *la búsqueda de apoyo social se realizará en situaciones evaluadas importantes*.

Aunque se ha confirmado que las situaciones con fuentes de estrés graves predicen mayor uso de búsqueda de apoyo también una alta evaluación secundaria se relaciona con esta estrategia de afrontamiento, con lo cual se tendría que descartar que la búsqueda de apoyo sea mayor cuando hay mayor desamparo y menos recursos. Por el contrario, la confianza en poder afrontar el estresor predice la búsqueda de apoyo.

Connor-Smith & Flachsbart (2007) también encuentran en su metaanálisis asociación entre la Extraversión y la búsqueda de apoyo social. Sin embargo, los autores encuentran que el Neuroticismo se asocia positivamente con la búsqueda de apoyo emocional, pero no con la búsqueda de apoyo instrumental, reconociendo que el malestar producido por el Neuroticismo podría conllevar a expresar lo que se siente y buscar comprensión en otras personas. Este matiz podría hallarse también en este estudio, pero el análisis no diferencia entre búsqueda de apoyo instrumental y emocional.

Además, en varios estudios se encuentra relación entre la Amabilidad y la búsqueda de apoyo social (Connor-Smith & Flachsbart, 2007; O'Brien & DeLongis, 1996; Penley & Tomaka, 2002). Sin embargo, en este estudio es la Apertura la que influye sobre la búsqueda de apoyo social, que no se había visto en estudios anteriores. Podría ser que la búsqueda de apoyo social estuviera influida por las facetas de los sentimientos o las ideas de la Apertura, en cuanto a querer hablar con alguien de las emociones que se experimentan con la situación o a estar abierto a consejos o ideas de otras personas sobre cómo afrontarlo. No obstante, Lee-Bagglely et al. (2005) encuentran que la Apertura se relaciona con un menor distanciamiento de los estresores familiares, y también influye en tener una respuesta más empática en conflictos interpersonales con personas cercanas (O'Brien & DeLongis, 1996), y

esta empatía y acercamiento con los demás, podría influir en la búsqueda de apoyo en situaciones conflictivas tal como se ha visto en este estudio y ser una estrategia protectora en situaciones conflictivas. Sin embargo, tal y como encontraron McCabe, Roesch, & Aldridge-Gerry (2013) podría ser una estrategia de riesgo, dependiendo de la situación, ya que la búsqueda de apoyo social interaccionaba con la Extraversión y contribuía a un mayor consumo de alcohol. Por eso es importante tener en cuenta también el contexto, ya que una misma estrategia en un momento dado puede ayudar a paliar conflictos y a su vez contribuir a realizar conductas de riesgo.

5.1.4. El rechazo

El rechazo es el afrontamiento menos usado y con una diferencia notable respecto a los otros tres. El grado de uso del rechazo depende de una evaluación primaria alta, una evaluación secundaria baja y un rasgo en Responsabilidad bajo. Se confirma con estos datos la cuarta hipótesis que afirmaba que *el afrontamiento por rechazo se realizará en situaciones evaluadas muy importantes e incontrolables*. La influencia de la evaluación primaria y secundaria es prácticamente la misma, pero a la inversa.

El hecho de que el Neuroticismo no haya tenido relación con el rechazo es llamativo, puesto que, ya desde la década de los ochenta, se ha ido encontrando que el Neuroticismo se asocia con el afrontamiento por rechazo (McCrae & Costa, 1986), y estudios con estrés cotidiano (Lee-Baggley, Preece, & DeLongis, 2005; O'Brien & DeLongis, 1996) han mostrado la misma relación. El hecho de no hallar esta relación en este estudio se podría explicar, en primer lugar, en haber evaluado cinco factores de personalidad y no únicamente el Neuroticismo o la ansiedad rasgo como se ha hecho a menudo, y en segundo lugar, quizás tenga más influencia la falta de planificación y organización determinada por el rasgo de Responsabilidad que el Neuroticismo, de la misma manera que Lee-Baggley et al. (2005) encontraron que los individuos con mayor puntuación en Responsabilidad tienden a evitar menos los conflictos familiares. Otro aspecto que podría explicar la ausencia de relación es que el Neuroticismo podría influir en el rechazo debido a que aumenta la evaluación

primaria y disminuye la secundaria, y al medir e introducir como variables estas evaluaciones, podrían haber hecho redundante al Neuroticismo como en el citado estudio de Lee-Baggley et al (2005).

En la Figura 10 se resumen las variables que influyen en la selección de cada estrategia de afrontamiento.

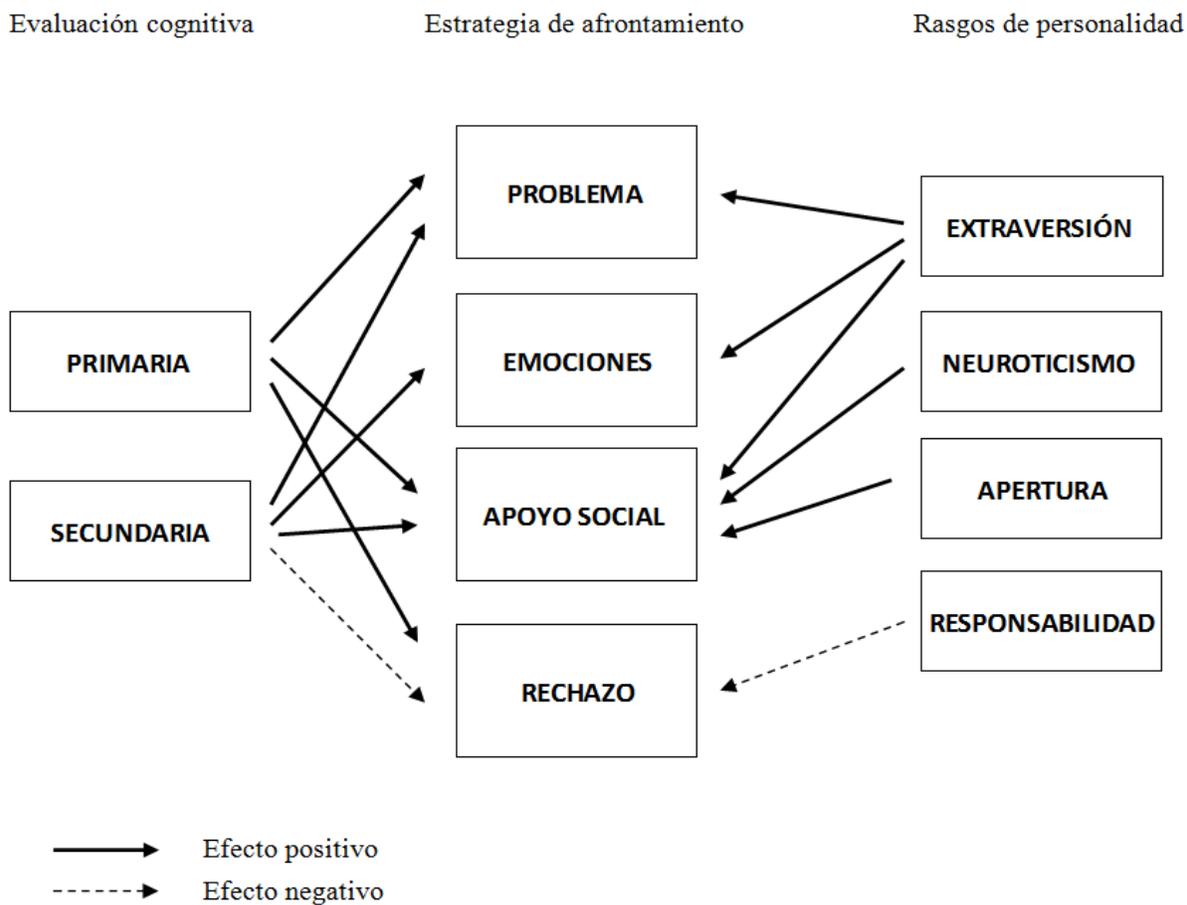


Figura 10. Variables explicativas de las estrategias de afrontamiento

En general se ha visto que las evaluaciones momentáneas acerca del estresor han tenido más peso que los factores de personalidad. La evaluación primaria promueve tanto el afrontamiento centrado en las emociones, como la búsqueda de apoyo social y el rechazo, pero no la aceptación de emociones. La evaluación secundaria alta está relacionada positivamente con el afrontamiento centrado en el problema, la aceptación de emociones y la búsqueda de apoyo social y, en sentido negativo, con el rechazo. En resumen, cada estrategia de afrontamiento tiene un perfil de evaluación diferente: el afrontamiento centrado en el problema depende más de la evaluación de recursos para afrontar el estresor, la autoeficacia y el control que se tenga sobre él y, en segundo lugar, de la evaluación de la importancia del estresor. El uso de la búsqueda de apoyo social también, pero con un orden diferente; en primer lugar, influye la evaluación primaria y, en segundo lugar, la secundaria. La aceptación de emociones depende solamente de la evaluación secundaria. Y el rechazo depende, en igual proporción, de una evaluación primaria alta y una evaluación secundaria baja.

Cabe destacar que la evaluación del estresor no interacciona con los rasgos de personalidad, sino que la influencia que tiene sobre la estrategia de afrontamiento es directa, del mismo modo que es influida directamente por algunos rasgos de personalidad. En contraste con diversas investigaciones anteriores ya citadas, el Neuroticismo no es el rasgo de personalidad más destacado en la predicción del afrontamiento, sino la Extraversión, que influye tanto en el afrontamiento centrado en el problema, como en la aceptación de emociones y la búsqueda de apoyo social. La Apertura influye positivamente en la búsqueda de apoyo social y la Responsabilidad influye negativamente en el rechazo. Tan sólo ha aparecido una relación entre Neuroticismo y búsqueda de apoyo social.

Quizás debería llamar la atención sobre los resultados obtenidos, que la aceptación de emociones es la estrategia más frecuente, la que depende menos de la situación y más de la persona, y no depende de que el estresor sea más o menos grave. Quizás se debería buscar un predictor específico de la aceptación de emociones, como por ejemplo la inteligencia emocional, como ya se ha mencionado anteriormente.

5.2. Estado afectivo

Al analizar el significado de los datos obtenidos, hay que tener presente que el PANAS se pasó en primer lugar en el diario de estrés cotidiano porque se pretendía medir el estado afectivo en el momento de contestar, al final del día, sin que esta evaluación se viera influida por las preguntas acerca del estrés vivido durante el día, es decir, no se evaluó el estado afectivo que se experimentaba en el momento de estar expuesto al estresor, sino que se pretendía analizar el efecto, al final del día, de la situación estresante junto con la manera de ser afrontada.

5.2.1. Estado afectivo positivo

El afecto positivo depende principalmente de un rasgo en Neuroticismo bajo, seguido de un afrontamiento por rechazo bajo, una evaluación secundaria alta, una búsqueda de apoyo social baja y una evaluación primaria baja. Por lo tanto, no se confirma la quinta hipótesis que afirmaba que *el estado afectivo positivo dependerá del uso de afrontamiento activo en situaciones evaluadas como controlables*. Sin embargo, Park et al. (2004) sí confirmaron esta hipótesis, ya que encontraron que percibir un mayor control del estresor facilita afrontar el problema y esto conlleva tener mayor afecto positivo. Los autores propusieron un papel moderador de la controlabilidad del estresor entre el afrontamiento del problema y el afecto positivo.

En contraposición a este resultado, en este estudio no se encuentra interacción entre la evaluación secundaria y el afrontamiento del problema sobre el afecto positivo, sino que sólo una evaluación secundaria alta influye en el afecto positivo. Además, se obtiene que una evaluación secundaria alta influye directamente sobre el afrontamiento del problema. La interpretación de este resultado podría deberse a que en este estudio se evaluó el estresor más importante del día, con lo cual podría haber estresores importantes, pero también estresores triviales. Parece que la evaluación secundaria, en términos de controlabilidad del estresor, explica suficientemente el afecto positivo sin que tenga que interaccionar con ningún otro factor, o que sea necesario echar mano al afrontamiento. La evaluación secundaria por sí sola

ya explica un mayor o menor afecto positivo, así como si se realiza o no afrontamiento centrado en el problema; por tanto, es importante evaluar en profundidad este factor en intervenciones sobre el estrés cotidiano.

Por otro lado, así como Bartley & Roesch (2011) encuentran que un rasgo en Responsabilidad alto favorece el afrontamiento del problema y se considera un factor protector, ya que contribuye a tener un mayor afecto positivo, y Gartland, O'Connor, Lawton, & Ferguson (2014) encuentran que un rasgo en Responsabilidad bajo modera la relación negativa entre evaluar una demanda mayor que los recursos para afrontarla y el afecto positivo, en este estudio el rasgo de Responsabilidad no está implicado en el afecto positivo. Sin embargo, el elevado coeficiente de correlación intraclase muestra que el afecto positivo se explica mayormente por variables disposicionales que no situacionales; por lo tanto, un rasgo en Neuroticismo bajo es la variable disposicional que tiene un efecto mayor sobre el afecto positivo.

5.2.2. Estado afectivo negativo

El estado afectivo negativo depende de una evaluación primaria alta, seguido de un afrontamiento por rechazo alto y una evaluación secundaria baja. Por lo tanto, se confirma la sexta hipótesis que afirmaba que *el estado afectivo negativo dependerá del uso de la estrategia de rechazo en situaciones evaluadas como incontrolables*.

Aunque se sabe que el Neuroticismo se relaciona con el malestar y con tener más síntomas depresivos, sobre todo en conflictos interpersonales (Bolger & Schilling, 1991; Bolger & Zuckerman, 1995), en este estudio no se encuentra esta relación.

Este resultado indica que para mejorar el estado afectivo negativo se debe tener principalmente en cuenta cómo se evalúa la situación, los recursos que se tienen y cómo se afronta.

En la Figura 11 se resumen las variables que influyen en el estado afectivo positivo y negativo al final del día.

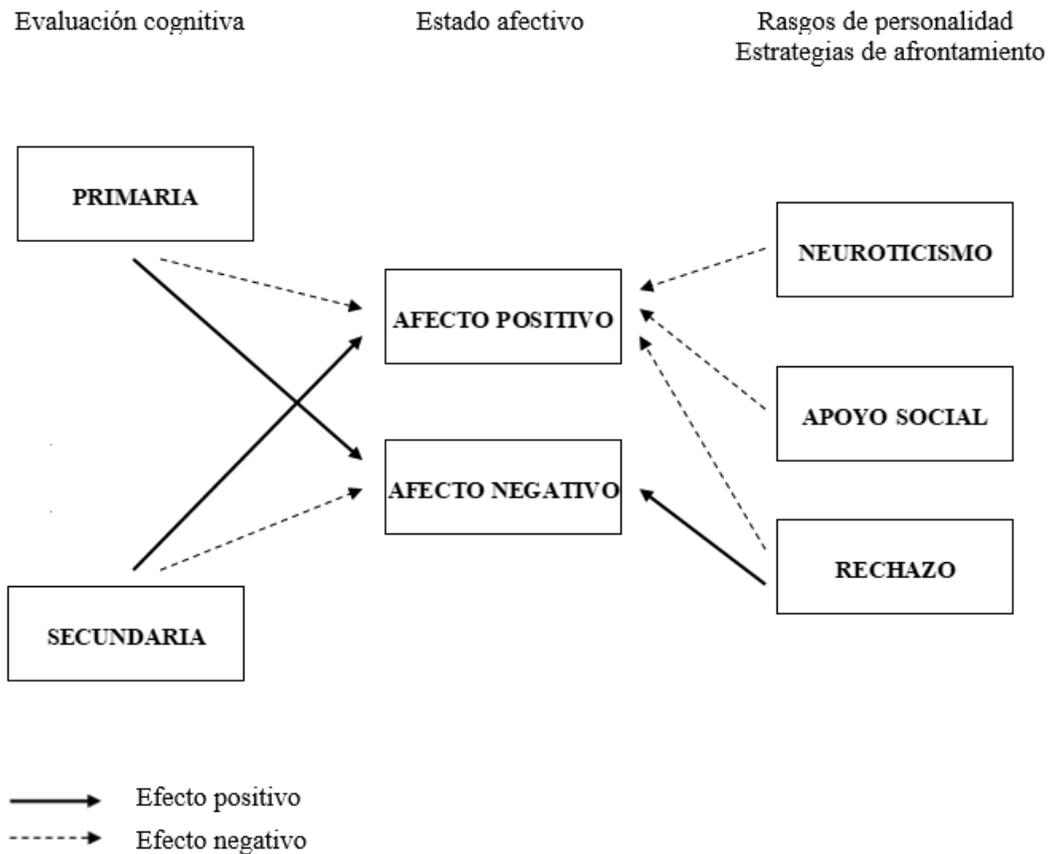


Figura 11. Variables explicativas del estado afectivo positivo y negativo

Tomados en conjunto los datos sobre el estado afectivo, los factores comunes a ambos polos afectivos son la evaluación primaria, la secundaria y el rechazo, que tienen efectos opuestos en el estado afectivo positivo y en el negativo. Además, en el positivo influye el Neuroticismo en sentido inverso (pero no influye en el estado afectivo negativo) y el afrontamiento basado en la búsqueda de apoyo social. Se ha podido constatar que, aparte del rechazo, que es poco frecuente, lo que influye más sobre el estado afectivo son la evaluación primaria y secundaria y no el afrontamiento. Llegados a este punto se podría proponer que la evaluación primaria y secundaria determinan tanto el afrontamiento desplegado como el estado afectivo final de manera directa.

6. LIMITACIONES Y FUTURAS INVESTIGACIONES

En cuanto a la distribución del género de la muestra, hay más mujeres que hombres debido a un mayor índice de acceso voluntario de las mujeres al estudio diario. Referente a la tipología de estresor, alrededor de unos cuatro días, de los diez días del estudio diario, los participantes marcan el ítem 6 del DISE que engloba todos aquellos sucesos que no se ven reflejados en las otras opciones, lo cual indica que las categorías anteriores no acaban de discriminar los sucesos que pueden ocurrir en el día y el participante selecciona por inercia la última opción, y se podría haber puesto la opción de marcar el ámbito donde ocurrió el estresor en caso de marcar ese ítem.

De cara a futuras investigaciones, en primer lugar, se debería replicar este estudio con una muestra más poblada en cuanto al género masculino y analizar diferencias de género. En segundo lugar, sería interesante analizar la tipología de estresores, sabiendo el ámbito dónde ocurren los estresores que no se recogen en ninguna categoría, y ver si el tipo de estresor influye en la selección de las estrategias de afrontamiento. Analizar, por ejemplo, si el rasgo en Neuroticismo bajo, que se asocia con un afecto positivo mayor, ocurre más en conflictos interpersonales que en las demandas de trabajo.

Por otro lado, los resultados muestran que la evaluación primaria del estresor influye positivamente en el afecto negativo y negativamente en el afecto positivo, pero en estudios anteriores se ha comprobado que existe una relación entre una evaluación de amenaza alta y un nivel de afecto negativo alto, así como una evaluación de reto alta y un afecto negativo bajo y positivo alto (Rovira, Fernandez-Castro, & Edo, 2005; Schneider, 2004), con lo cual es necesario abrir una nueva línea de investigación para diferenciar la evaluación primaria como amenaza, reto y pérdida y ver cómo influyen estas evaluaciones en el tipo de afrontamiento que se realiza.

7. IMPLICACIONES PRÁCTICAS

En esta tesis se ha demostrado que el punto clave para conseguir un afrontamiento adaptativo y un estado emocional equilibrado es la evaluación del estresor, tanto la evaluación primaria como la secundaria.

Aunque algunos rasgos de personalidad influyen sobre la selección de las estrategias de afrontamiento y sobre el estado afectivo que se experimenta, el peso de las variables situacionales demuestra que, mediante intervenciones psicológicas, se pueden reducir considerablemente los efectos negativos del estrés.

La pieza clave es reducir tanto la evaluación primaria como aumentar la secundaria, ya que reducir solamente la evaluación primaria no sería útil. En intervenciones sobre el estrés cotidiano se debe incidir en aumentar el control de las situaciones, la capacidad de obtener recursos y la autoeficacia para poder salir con éxito de las situaciones difíciles.

En algunas investigaciones sobre estrés ocasionado por problemas de salud, se ha comprobado que la ansiedad experimentada depende de la interacción entre la evaluación primaria y la secundaria, por lo que el malestar provocado por situaciones objetivamente amenazantes depende tanto de la magnitud de la amenaza como de los recursos percibidos para hacerle frente (Bárez, Blasco, & Fernández-Castro, 2003; Edo, Torrents-Rodas, Rovira, & Fernandez-Castro, 2012). Por esta razón trabajar las expectativas de resultados y de autoeficacia puede tener un efecto considerable y determinante, puesto que un problema de salud grave deja de producir ansiedad cuando se tiene confianza en su resolución.

Por lo tanto, en el caso del estrés cotidiano, una vía para mejorar su manejo es centrarse en la evaluación secundaria, aumentar el control que se tiene sobre la situación, la autoeficacia, buscar qué recursos se necesitan en cada situación concreta, y no en la evaluación primaria, ya que sea cual sea la situación se podrá superar.

8. CONCLUSIONES

- El afrontamiento centrado en el problema depende, de una evaluación secundaria alta, una evaluación primaria alta y un rasgo en Extraversión alto.
- El afrontamiento centrado en la aceptación de emociones depende mayormente de una evaluación secundaria alta y un rasgo en Extraversión alto.
- La búsqueda de apoyo social depende de una evaluación primaria alta, una evaluación secundaria alta, y un rasgo en Extraversión, Apertura y Neuroticismo alto.
- El rechazo depende de una evaluación primaria alta, una evaluación secundaria baja y un rasgo en Responsabilidad bajo.
- El estado afectivo positivo depende de una evaluación primaria baja, una evaluación secundaria alta y un rechazo bajo.
- El estado afectivo negativo depende de una evaluación primaria alta, una evaluación secundaria baja y un rechazo alto.
- La evaluación primaria y secundaria tienen un efecto diferencial a la inversa sobre el estado afectivo.
- La evaluación cognitiva del estresor explica más el afrontamiento y el estado afectivo que los rasgos de personalidad.
- La evaluación secundaria es la que más explica qué tipo de afrontamiento se realiza.

9. BIBLIOGRAFIA

- Almeida, D. M. (1998). *Daily Inventory of Stressful Events (DISE) expert coding manual*. Tucson: Division of Family Studies and Human Development, University of Arizona.
- Almeida, D. M. (2005). Resilience and vulnerability to daily stressors assessed via diary methods. *Current Directions in Psychological Science*, *14*(2), 64–68. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00336.x>
- Almeida, D. M., Wethington, E., & Kessler, R. C. (2002). The daily inventory of stressful events: An interview-based approach for measuring daily stressors. *Assessment*, *9*(1), 41–55. <https://doi.org/10.1177/1073191102091006>
- Bárez, M., Blasco, T., & Fernández-Castro, J. (2003). La inducción de sensación de control como elemento fundamental de la eficacia de las terapias psicológicas en pacientes de cáncer. *Anales de Psicología*, *19*(2), 235–246.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Bartley, C. E., & Roesch, S. C. (2011). Coping with daily stress: The role of conscientiousness. *Personality and Individual Differences*, *50*(1), 79–83. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.08.027>
- Bolger, N., Davis, A., & Rafaeli, E. (2003). Diary methods: Capturing life as it is lived. *Annual Review of Psychology*, *54*(1), 579–616. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145030>
- Bolger, N., DeLongis, A., Kessler, R. C., & Schilling, E. A. (1989). Effects of daily stress on negative mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*(5), 808–818. Retrieved from <http://doi.apa.org/getdoi.cfm?doi=10.1037/0022-3514.57.5.808>

- Bolger, N., & Laurenceau, J.-P. (2013). *Intensive longitudinal methods An introduction to diary and experience sampling research*. New York, NY: The Guilfo.
- Bolger, N., & Schilling, E. A. (1991). Personality and the problems of everyday life: The role of neuroticism in exposure and reactivity to daily stressors. *Journal of Personality*, *59*(3), 355–386.
- Bolger, N., & Zuckerman, A. (1995). A framework for studying personality in the stress process. *Journal of Personality and Social Psychology*, *69*(5), 890–902. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.5.890>
- Bryk, A. S., & Raudenbush, S. W. (1992). *Hierarchical linear models: Applications and data analysis methods*. Newbury Park, CA: Sage.
- Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, *61*, 679-704
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, *56*(2), 267–283. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2926629>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, *24*(4), 385–396.
- Connor-Smith, J. K., & Flachsbart, C. (2007). Relations between personality and coping: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, *93*(6), 1080–1107. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.93.6.1080>
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1985). *The NEO Personality Inventory manual*. Odessa, Florida: Psychological Assessment Resources.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI): professional manual*. Odessa, Florida, USA: Psychological Assessment Resources.

- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1999). *NEO PI-R, Inventario de Personalidad NEO Revisado. NEO- FFI, Inventario NEO reducido de Cinco Factores. Manual*. Madrid: TEA Ediciones.
- Costa, P. T., McCrae, R. R., & Dye, D. A. (1991). Facet Scales for Agreeableness and Conscientiousness: A Revision of the NEO Personality Inventory. *Personality and Individual Differences, 12*(9), 887–898. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(91\)90177-D](https://doi.org/10.1016/0191-8869(91)90177-D)
- Crespo, M., & Cruzado, J. A. (1997). La evaluación del afrontamiento: Adaptación española del cuestionario COPE con una muestra de estudiantes universitarios. *Análisis y Modificación de Conducta, 23*(92), 797–830.
- DeLongis, A., Coyne, J. C., Dakof, G., Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1982). Relationship of daily hassles, uplifts, and major life events to health status. *Health Psychology, 1*(2), 119–136.
- DeLongis, A., & Holtzman, S. (2005). Coping in context: The role of stress, social support, and personality in coping. *Journal of Personality, 73*(6), 1633–1656. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00361.x>
- Dockray, S., Grant, N., Stone, A. A., Kahneman, D., Wardle, J., & Steptoe, A. (2010). A comparison of affect ratings obtained with ecological momentary assessment and the day reconstruction method. *Social Indicators Research, 99*(2), 269–283. <https://doi.org/10.1007/s11205-010-9578-7>
- Dunkley, D. M., Mandel, T., & Ma, D. (2014). Perfectionism, neuroticism, and daily stress reactivity and coping effectiveness 6 months and 3 years later. *Journal of Counseling Psychology, 61*(4), 616–633. <https://doi.org/10.1037/cou0000036>
- Edo, S., Torrents-Rodas, D., Rovira, T., & Fernandez-Castro, J. (2012). Impact when receiving a diagnosis: Additive and multiplicative effects between illness severity and perception of control. *Journal of Health Psychology, 17*(8), 1152–1160. <https://doi.org/10.1177/1359105311429727>

- Fernández-Abascal, E. G. (1997). Cuaderno de Prácticas de Motivación y Emoción. In E. G. Fernández-Abascal, F. Palmero, M. Chóliz, & F. Martínez (Eds.), *Estilos y estrategias de afrontamiento* (pp. 189–206). Madrid: Pirámide.
- Fernández-Abascal, E. G., & Fernández-Castro, J. (2002). Proceso de estrés. In F. Palmero, E. G. Fernández-Abascal, F. Martínez, & M. Chóliz (Eds.), *Psicología de la motivación y emoción* (pp. 421–452). Madrid: McGraw-Hill.
- Fernández-Castro, J. (1999). Control percibido y estrategias para afrontar el estrés: Influencias sobre la salud. In E. G. Fernández-Abascal & F. Palmero (Eds.), *Emociones y salud* (pp. 365–385). Barcelona: Ariel.
- Fernández-Castro, J. (2009). Alegría en la adversidad. El análisis de los factores que mantienen las emociones positivas. In E. G. Fernández-Abascal (Ed.), *Emociones positivas* (pp. 217–228). Madrid: Pirámide.
- Fernández-Castro, J., & Edo, S. (1998). ¿Se puede medir el estrés?: Un análisis de los elementos que componen el proceso del estrés. *Avances En Psicología Clínica Latinoamericana*, *16*, 133–148.
- Folkman, S. (1997). Positive psychological states and coping with severe stress. *Social Science and Medicine*, *45*(8), 1207–1221.
- Folkman, S., Moskowitz, J. T., Ozer, E. M., & Park, C. L. (1997). Positive meaningful events and coping in the context of HIV/AIDS. In B. H. Gottlieb (Ed.), *Coping with chronic stress* (pp. 293–314). New York: Plenum Press.
- Gaab, J., Rohleder, N., Nater, U. M., & Ehlert, U. (2005). Psychological determinants of the cortisol stress response: the role of anticipatory cognitive appraisal. *Psychoneuroendocrinology*, *30*(6), 599–610.
<https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2005.02.001>
- Gartland, N., O'Connor, D. B., Lawton, R., & Ferguson, E. (2014). Investigating the effects of conscientiousness on daily stress, affect and physical symptom processes: A daily diary study. *British Journal of Health Psychology*, *19*(2), 311–328.
<https://doi.org/10.1111/bjhp.12077>

- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
- Houtman, I., Jettinghof, K., Cedillo, L., & World Health Organization. (2008). Sensibilizando sobre el estrés laboral en los países en desarrollo: un riesgo moderno en un ambiente tradicional de trabajo: consejos para empleadores y representantes de los trabajadores. Retrieved from http://www.who.int/occupational_health
- Hox, J. J. (2010). *Multilevel Analysis: Techniques and Applications*. Routledge: New York, NY.
- Iida, M., Shrout, P. E., Laurenceau, J.-P., & Bolger, N. (2012). Using diary methods in psychological research. In H. Cooper, P. M. Camic, D. L. Long, A. T. Panter, D. Rindskopf, & K. J. Sher (Eds.), *APA handbook of research methods in psychology, Vol 1. Foundations, planning, measures, and psychometrics* (pp. 277–305). Washington, DC, US: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/13619-016>
- Jones, F., & Bright, J. (2001). *Stress: Myth, theory and research*. London: Prentice Hall.
- Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D., Schwarz, N., & Stone, A. (2004). The Day Reconstruction Method (DRM): Instrument Documentation, 1–56.
- Kanner, A., Coyne, J., Schaefer, C., & Lazarus, R. (1981). Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 1–39.
- Kirchner, T., Forns, M., Muñoz, D., & Pereda, N. (2008). Psychometric properties and dimensional structure of the spanish version of the coping responses inventory - adult form. *Psicothema*, 20(4), 902–909.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.

- Lee-Baggley, D., Preece, M., & DeLongis, A. (2005). Coping with interpersonal stress: Role of big five traits. *Journal of Personality, 73*(5), 1141–1180.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00345.x>
- Limonero, J. T., Fernandez-Castro, J., Soler-Oritja, J., & Álvarez-Moleiro, M. (2015). Emotional intelligence and recovering from induced negative emotional state. *Frontiers in Psychology, 6*, 816. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00816>
- 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. *Psicología Conductual, 20*(1), 183–196.
- McCabe, C. T., Roesch, S. C., & Aldridge-Gerry, A. A. (2013). “Have a drink, you’ll feel better.” Predictors of daily alcohol consumption among extraverts: the mediational role of coping. *Anxiety, Stress & Coping, 26*(2), 121–135.
<https://doi.org/10.1080/10615806.2012.657182>
- McCrae, R., & John, O. P. (1992). An introduction to the Five-Factor Model and its applications. *Journal of Personality, 60*(2), 175–215.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1986). Personality, coping, and coping effectiveness in an adult sample. *Journal of Personality, 54*(2), 385–404.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1986.tb00401.x>
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*(1), 81–90.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.1.81>
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1997). Personality trait structure as a human universal. *American Psychologist, 52*(5), 509–516. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.52.5.509>
- Moos, R. (2004). *Coping Responses Inventory: An update on research application and validity manual supplement*. USA: Psychological Assessment Resources.

- Mroczek, D. K., & Almeida, D. M. (2004). The effect of daily stress, personality, and age on daily negative affect. *Journal of Personality & Social Psychology, 72*(2), 355–378.
- Neupert, S. D., Almeida, D. M., Mroczek, D. K., & Spiro, A. (2006). Daily stressors and memory failures in a naturalistic setting: Findings from the VA normative aging study. *Psychology and Aging, 21*(2), 424–429. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.21.2.424>
- Newth, S., & DeLongis, A. (2004). Individual differences, mood, and coping with chronic pain in Rheumatoid Arthritis: A daily process analysis. *Psychology and Health, 19*(3), 283–305. <https://doi.org/10.1080/0887044042000193451>
- Ng, W., & Diener, E. (2013). Daily Use of Reappraisal Decreases Negative Emotions Toward Daily Unpleasant Events. *Journal of Social and Clinical Psychology, 32*(5), 530–545. <https://doi.org/10.1521/jscp.2013.32.5.530>
- O'Brien, T. B., & DeLongis, A. (1996). The Interactional context of problem-, emotion-, and relationship-focused coping: The role of the big five personality factors. *Journal of Personality, 64*(4), 775–813.
- O'Connor, D. B., Conner, M., Jones, F., McMillan, B., & Ferguson, E. (2009). Exploring the benefits of Conscientiousness: An investigation of the role of daily stressors and health behaviors. *Annals of Behavioral Medicine, 37*(2), 184–196. <https://doi.org/10.1007/s12160-009-9087-6>
- O'Connor, D. B., & Ferguson, E. (2008). Studying the natural history of behaviour. *Psychologist, 21*(12), 1034–1036.
- Ortega, A., & Salanova, M. (2016). Evolución de los modelos sobre el afrontamiento del estrés: hacia el coping positivo. *Àgora de Salut, 3*, 285–293. <https://doi.org/10.6035/AgoraSalut.2016.3.30>
- Park, C. L., Armeli, S., & Tennen, H. (2004). Appraisal-coping goodness of fit: A daily internet study. *Personality and Social Psychology Bulletin, 30*(5), 558–569. <https://doi.org/10.1177/0146167203262855>

- Penley, J. A., & Tomaka, J. (2002). Associations among the Big Five, emotional responses, and coping with acute stress. *Personality and Individual Differences*, 32(7), 1215–1228. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00087-3](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00087-3)
- Ptacek, J. T., Smith, R. E., Espe, K., & Raffety, B. (1994). Limited correspondence between daily coping reports and retrospective coping recall. *Psychological Assessment*, 6(1), 41–49.
- Puigbó, J., Edo, S., Rovira, T., Limonero, J. T., & Fernández-Castro, J. (2018). Influencia de la inteligencia emocional percibida en el afrontamiento del estrés cotidiano, sometido a publicación.
- Raudenbush, S. W., & Bryk, A. S. (2002). *Hierarchical linear models: Applications and data analysis methods*. London: Sage.
- Remor, E. (2006). Psychometric Properties of a European Spanish Version of the Perceived Stress Scale. *The Spanish Journal of Psychology*, 9(1), 86–93.
- Rovira, T., Fernandez-Castro, J., & Edo, S. (2005). Antecedents and consequences of coping in the anticipatory stage of an exam: A longitudinal study emphasizing the role of affect. *Anxiety, Stress & Coping*, 18(3), 209–225. <https://doi.org/10.1080/10615800500134654>
- Rovira, T., Ferrer, I., Edo, S., Fernández-Castro, J Benavides, G., Doval, E., & Martínez, F. (2016). Validity and feasibility of a nurses' coping questionnaire for its use in Ecological Momentary Assessment. *European Health Psychologist*, 18(Supplement), 758.
- Sapolsky, R. (2008). *¿Por qué las cebras no tienen ulcera? La guía del estrés*. Madrid: Alianza Editorial.
- Schneider, T. R. (2004). The role of neuroticism on psychological and physiological stress responses. *Journal of Experimental Social Psychology*, 40(6), 795–804. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2004.04.005>

- Schwartz, J., Neale, J., Marco, C., Shiffman, S. S., & Stone, A. (1999). Does trait coping exist? A momentary assessment approach to the evaluation of traits. *Journal of Personality and Social Psychology, 77*(2), 360–369.
- Selye, H. (1979). *The stress of my life: A scientist's memoirs*. New York, USA: Van Nostrand.
- Serido, J., Almeida, D. M., & Wethington, E. (2004). Chronic stressors and daily hassles: Unique and interactive relationships with psychological distress. *Journal of Health and Social Behavior, 45*(1), 17–33. <https://doi.org/10.1177/002214650404500102>
- Shiffman, S., Stone, A. A., & Hufford, M. R. (2008). Ecological momentary assessment. *Annual Review of Clinical Psychology, 4*, 1–32. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.3.022806.091415>
- Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin, 129*(2), 216–269. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.2.216>
- South, S. C., & Miller, M. L. (2014). Measuring momentary stress, affect, and cognition: Relationships with the internalizing and externalizing spectra. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 36*(1), 93–104. <https://doi.org/10.1007/s10862-013-9365-2>
- Stone, A. A., Schwartz, J. E., Neale, J. M., Shiffman, S., Marco, C. A., Hickcox, M., ... Cruise, L. J. (1998). A comparison of coping assessed by ecological momentary assessment and retrospective recall. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*(6), 1670–1680. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9654765>
- Stone, A. A., & Shiffman, S. (1994). Ecological momentary assessment (EMA) in behavioral medicine. *Annals of Behavioral Medicine, 16*(3), 199–202.
- Tennen, H., Affleck, G., Armeli, S., & Carney, M. A. (2000). A daily process approach to coping: Linking theory, research, and practice. *American Psychologist, 55*(6), 626–636.
- Watson, D., & Clark, L. A. (1984). Negative affectivity: the disposition to experience aversive emotional states. *Psychological Bulletin, 96*(3), 465–490.

Watson, D., & Clark, L. A. (1997). Extraversion and its positive emotional core. In R. Hogan, J. A. Johnson, & S. R. Briggs (Eds.), *Handbook of personality psychology* (pp. 767–793). San Diego, CA, US: Academic Press.

Wheaton, B. (1997). The nature of chronic stress. In B. H. Gottlieb (Ed.), *Coping with chronic stress* (pp. 48–73). New York: Plenum Press.

ANEXO

CUESTIONARIOS DEL ESTUDIO:

ENCUESTA INICIAL

Estudio sobre los sucesos del día a día

Este estudio es llevado a cabo por el Equipo de Investigación en Estrés y Salud de la Universidad Autónoma de Barcelona. Nuestro objetivo es saber más sobre cómo manejamos los sucesos que nos pasan en el día a día y perfeccionar las técnicas de soporte y ayuda para mejorar el bienestar diario. Le pedimos que nos ayude con su participación voluntaria en nuestro estudio.

Si acepta participar, le haremos unas preguntas iniciales y, luego, se le enviará durante los próximos diez días un cuestionario rápido con preguntas cortas para responder antes de irse a dormir. Estas preguntas diarias le tomarán pocos minutos de su tiempo. Al aceptar participar en este estudio se compromete a contestar el cuestionario diario durante siete días antes de irse a dormir.

Le preguntaremos sobre sucesos que le han podido pasar durante el día, cómo los ha percibido y qué acciones ha llevado a cabo. Estas preguntas no tienen respuestas correctas o incorrectas. Recuerde que podrá dejar de participar en el estudio cuando quiera. Le pedimos que responda con sinceridad, sin entretenerse demasiado en cada pregunta.

Sus respuestas serán tratadas de manera estrictamente anónima. Las únicas personas autorizadas para ver sus respuestas son las que pertenecen al equipo de investigación que se compromete a mantener su anonimato. Al finalizar la recogida de datos, si completa el diario durante los diez días tendrá una compensación de veinticinco euros.

Datos sociodemográficos

Género.

Nacionalidad.

Nivel de estudios finalizados:

- Sin estudios.
- Estudios primarios o equivalentes.
- Estudios Secundarios (ESO, BUP).
- Grado Profesional de 1er grado.
- Grado Profesional de 2º grado.
- Estudios universitarios.
- Postgrado/Máster.
- Doctorado.

Actividad principal:

- Paro/sin trabajo.
- Trabajando.
- Tareas del hogar.
- Pensionista.
- Estudiando.

Por favor, marque para cada pregunta la respuesta que refleje mejor con qué frecuencia se ha sentido así. En el último mes, con qué frecuencia....

(Opciones de respuesta: nunca – casi nunca – de vez en cuando – a menudo – muy a menudo).

1. ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente.
2. se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida.
3. se ha sentido nervioso o estresado.
4. ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida.
5. ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida.
6. ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales.
7. ha sentido que las cosas le van bien.
8. ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer.
9. ha podido controlar las dificultades de su vida.
10. se ha sentido que tenía todo bajo control.
11. ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control.
12. ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer.
13. ha podido controlar la forma de pasar el tiempo.
14. ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas.

Ahora lea cada frase con atención y marque la alternativa que refleje mejor su acuerdo o desacuerdo con ella. (*Opciones de respuesta: En total desacuerdo – En desacuerdo – Neutral – De acuerdo – Totalmente de acuerdo*)

1. A menudo me siento inferior a los demás.
2. Soy una persona alegre y animosa.
3. A veces, cuando leo poesía o contemplo una obra de arte, siento una profunda emoción o excitación.
4. Tiendo a pensar lo mejor de la gente.
5. Parece que nunca soy capaz de organizarme.
6. Rara vez me siento con miedo o ansioso.
7. Disfruto mucho hablando con la gente.
8. La poesía tiene poco o ningún efecto sobre mí.
9. A veces intimido o adulo a la gente para que haga lo que yo quiero.
10. Tengo unos objetivos claros y me esfuerzo por alcanzarlos de forma ordenada.
11. A veces me vienen a la mente pensamientos aterradores.
12. Disfruto en las fiestas en las que hay mucha gente.
13. Tengo una gran variedad de intereses intelectuales.
14. A veces consigo con artimañas que la gente haga lo que yo quiero.
15. Trabajo mucho para conseguir mis metas.
16. A veces me parece que no valgo absolutamente nada.
17. No me considero especialmente alegre.
18. Me despiertan la curiosidad las formas que encuentro en el arte y en la naturaleza.
19. Si alguien empieza a pelearse conmigo, yo también estoy dispuesto a pelear.
20. Tengo mucha auto-disciplina.

21. A veces las cosas me parecen demasiado sombrías y sin esperanza.
22. Me gusta tener mucha gente alrededor.
23. Encuentro aburridas las discusiones filosóficas.
24. Cuando me han ofendido, lo que intento es perdonar y olvidar.
25. Antes de emprender una acción, siempre considero sus consecuencias.
26. Cuando estoy bajo un fuerte estrés, a veces siento que me voy a desmoronar.
27. No soy tan vivo ni tan animado como otras personas.
28. Tengo mucha fantasía.
29. Mi primera reacción es confiar en la gente.
30. Trato de hacer mis tareas con cuidado, para que no haya que hacerlas otra vez.
31. A menudo me siento tenso e inquieto.
32. Soy una persona muy activa.
33. Me gusta concentrarme en un ensueño o fantasía y, dejándolo crecer y desarrollarse, explorar todas sus posibilidades.
34. Algunas personas piensan de mi que soy frío y calculador.
35. Me esfuerzo por llegar a la perfección en todo lo que hago.
36. A veces me he sentido amargado y resentido.
37. En reuniones, por lo general prefiero que hablen otros.
38. Tengo poco interés en andar pensando sobre la naturaleza del universo o de la condición humana.
39. Tengo mucha fe en la naturaleza humana.
40. Soy eficiente y eficaz en mi trabajo.

41. Soy bastante estable emocionalmente.
42. Huyo de las multitudes.
43. A veces pierdo el interés cuando la gente habla de cuestiones muy abstractas y teóricas.
44. Trato de ser humilde.
45. Soy una persona productiva, que siempre termina su trabajo.
46. Rara vez estoy triste o deprimido.
47. A veces reboso felicidad.
48. Experimento una gran variedad de emociones o sentimientos.
49. Creo que la mayoría de la gente con la que trato es honrada y fidedigna.
50. En ocasiones primero actúo y luego pienso.
51. A veces hago las cosas impulsivamente y luego me arrepiento.
52. Me gusta estar donde está la acción.
53. Con frecuencia pruebo comidas nuevas o de otros países.
54. Puedo ser sarcástico y mordaz si es necesario.
55. Hay tantas pequeñas cosas que hacer que a veces lo que hago es no atender a ninguna.
56. Es difícil que yo pierda los estribos.
57. No me gusta mucho charlar con la gente.
58. Rara vez experimento emociones fuertes.
59. Los mendigos no me inspiran simpatía.
60. Muchas veces no preparo de antemano lo que tengo que hacer.

Como le hemos explicado anteriormente, este estudio tiene una segunda fase que consiste en responder un pequeño formulario cada día durante diez días. Si quiere participar, indíquelo a continuación y en breve le enviaremos durante diez días un mensaje a media tarde con el link del cuestionario que deberá contestar antes de irse a dormir.

- Quiero participar en la segunda fase y me comprometo a contestar durante 10 días.
- No quiero participar en la segunda fase.

DIARIO

Marque cómo se siente ahora mismo: (Opción de respuesta: Se marca con varias “X”)

- Interesado por las cosas
- Angustiado
- Ilusionado o emocionado
- Afectado
- Fuerte
- Culpable
- Asustado
- Agresivo
- Entusiasmado
- Satisfecho consigo mismo
- Irritable
- Despierto
- Avergonzado

Marque la opción que mejor refleje cómo se siente: (Opciones de respuesta: un poco – moderadamente – bastante – mucho)¹²

¹² Aquí sólo aparecen los ítems que se han marcado con una “X” anteriormente.

Por favor, ahora piense en todo lo que ha hecho durante el día como si fuera una serie de secuencias o episodios de una película. Describa brevemente lo que haya hecho durante la mañana, la tarde, y la tarde/noche. Es importante que, para contestar las preguntas siguientes, recuerde todo lo que ha hecho durante el día. Escríbalo de manera que usted se entienda, puede escribir sólo palabras sin entrar en detalle. Lo que escriba no se tomará en cuenta en el análisis, solo sirve para ayudarle a usted a recordar qué ha hecho en el día.

Le ponemos algunos ejemplos para que se haga una idea:

Mañana (desde que me levanto hasta las 12h del medio día):

Persona 1: Tren trabajo.
Reunión jefe. Café compañeros.

Persona 2: Médico.
Visita familiar. Compra supermercado.
Gestiones. Banco.

Persona 3: Clase. Examen.
Biblioteca.

Tarde (desde las 12h hasta las 18h):

Persona 1: Tareas casa.
Comida restaurante.
Recoger niños. Deberes niños.

Persona 2: Comida restaurante compañero trabajo. Descanso en casa.
Salida amigos.

Persona 3: Estudio exámenes toda la tarde.

Por la tarde/noche (desde las 18h hasta ir a dormir):

Persona 1: Estudiar en casa. Tareas casa. Cena.
Ver tele. Hablar. Leer.

Persona 2: Salida amigos.
Tarea en casa. Cena en casa. Llamada.

Persona 3: Visita familiar.
Cena familiar. Trabajo pendiente en casa.

Ahora piense en lo que ha hecho usted y escríbalo:

Mañana (desde que me levanto hasta las 12h del medio día):

Tarde (desde las 12h hasta las 18h):

Por la tarde/noche (desde las 18h hasta ir a dormir):

Ahora piense la situación más estresante que ha vivido hoy. ¿De qué tipo de suceso se trata?
(Opción de respuesta con una única "X")

- He tenido alguna discusión o desacuerdo con alguien.
- He tenido ganas de protestar por algo que me ha sucedido, pero he decidido dejarlo pasar con el fin de evitar un desacuerdo.
- Me ha pasado algo en el trabajo o con los estudios que la mayoría de la gente consideraría estresante (que no se ha mencionado anteriormente).
- Me ha pasado algo en mi casa que la mayoría de la gente consideraría estresante (que no se ha mencionado anteriormente).
- Me he sentido discriminado por mi aspecto físico, color de piel, edad, género...
- Le ha pasado algo a algún familiar o amigo cercano que me ha afectado.
- Me ha sucedido algo más que no se ve reflejado en las preguntas anteriores.

¿Cuánto le ha afectado este hecho? (Opción de respuesta con una "X")

- 0 nada
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

Ahora marque el grado de acuerdo o desacuerdo con las siguientes afirmaciones.

(Opciones de respuesta: 1 Nada de acuerdo – 2 – 3 – 4 – 5 Totalmente de acuerdo)

1. No me he sentido amenazado.
2. Ha sido importante para mí.
3. He sentido que he perdido algo.
4. He sabido qué hacer en esta situación.
5. Ha dependido principalmente de mí que lo superara.
6. Me ha preocupado.
7. No ha tenido importancia para mí.
8. No he sentido que haya perdido algo.
9. No he sabido qué hacer
10. La mejor forma que he tenido de protegerme del fracaso ha sido a través de mis acciones.
11. No me he preocupado porque no me ha supuesto ninguna amenaza.
12. No ha sido un reto para mí.
13. No ha supuesto una pérdida para mí.
14. Se me han ocurrido muchas posibilidades de actuación.
15. He podido influir en gran parte de lo que ha ocurrido.
16. Me ha asustado.
17. Me ha estimulado.
18. Me ha entristecido.
19. Se me han ocurrido muchas soluciones para resolverla.
20. Si lo he superado ha sido gracias a mi esfuerzo y mi implicación personal.

1. He realizado alguna acción para solucionarlo.
2. He intentado dar con algún plan sobre qué hacer.
3. He intentado pedir consejo o ayuda alguien sobre qué hacer.
4. He hablado con alguien sobre cómo me he sentido.
5. He aceptado que hay cosas que pasan y que no se pueden cambiar.
6. He intentado buscar algo bueno en lo que ha sucedido.
7. He buscado una forma de relajarme o desconectar.
8. He actuado como si las cosas no fueran conmigo.
9. He descargado mi malestar sobre otras personas al sentirme triste o enfadado.
10. Me he criticado por lo que ha pasado o me he culpado de ello.

¿Ha tenido más situaciones estresantes en el día de hoy?

- No, ninguna
- Una más
- Dos más
- Tres más
- Más de tres situaciones