



4th International Congress on Emotional Intelligence (ICEI) September 8-10, 2013

Reduciendo el impacto del estrés sobre el bienestar: la habilidad de manejo emocional como moderador diferencial en función del género



Natalio Extremera Pacheco
 Lourdes Rey Peña
 Universidad de Málaga

Relación estrés-desajuste psicológico **Moderada**

Numerosas evidencias del impacto del estrés percibido sobre diversos indicadores de salud mental y desajuste psicológico

- Relaciones positivas y moderadas con sintomatología depresiva o ansiosa (Pearlin, 1999)
- relaciones negativas entre estrés e indicadores positivos de bienestar y felicidad subjetiva (Schiffrrin & Nelson, 2010)
- Los investigadores interesados en tres aspecto del proceso de estrés: estresores, moderadores y resultados

Personas expuestas al mismo estresor no necesariamente le afecta de la misma manera.
 Posibles variables moderadoras del individuo: "buffering role"




"La habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones *promoviendo un crecimiento emocional e intelectual*" (Mayer y Salovey, 1997, p. 10).



Yale University

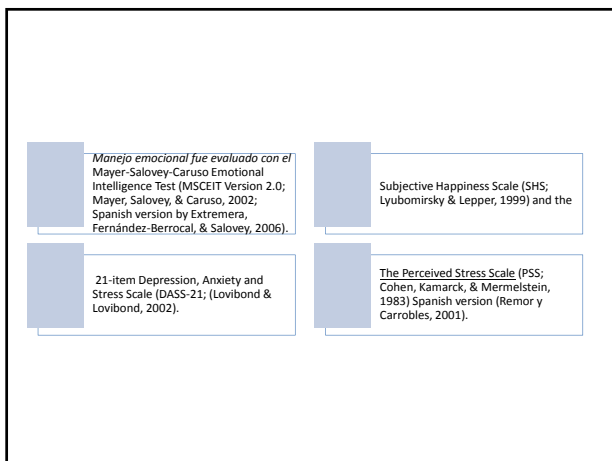
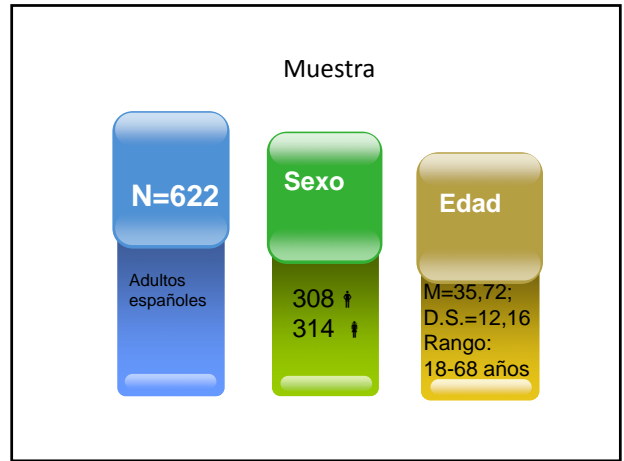
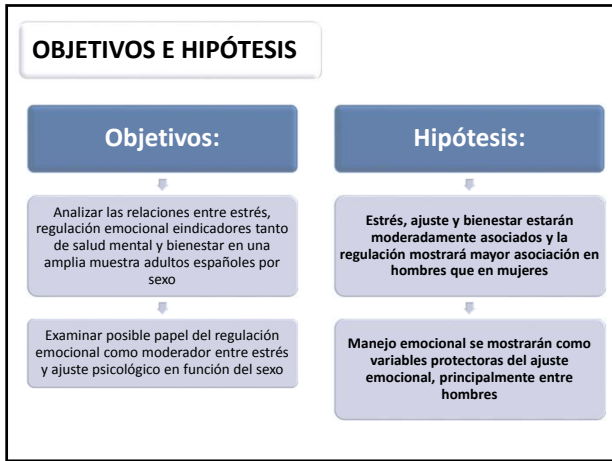
Mayer y Salovey (1997)

Modelo de IE de 4 ramas (Mayer & Salovey, 1997)

Una importante variable individual que podría estar relacionada con el uso de estrategias específicas de regulación emocional podría ser el constructo de IE (Mayer & Salovey, 1997).

Desde el modelo de IE, la regulación emocional es un componente central, y se refiere a la capacidad para **regular las emociones**. Es la rama que mejor predice diferentes aspectos de funcionamiento social, afectivo y personal (Mayer et al., 2008).

Mayor regulación emocional con el MSECIT se ha asociado negativamente a **síntomas depresivos** (Goldenberg, et al., 2006), **menor nº de interacciones negativas con amigos** (Lopes, et al., 2003) y **menor niveles de burnout** (Brackett, et al., 2010), entre otros



Anovas por sexo

	Hombres		Mujeres
Estrés percibido	M=1,33	P=.47	M= 1,37
Felicidad Subjetiva	M=5,18	P<.05	M=5,34
Regulación emocional (MSCEIT)	M=.35	P=.003	M=.37

Correlaciones totales

	Felicidad	Estrés percibido
Estrés percibido	-.53**	----
Manejo emocional	.30**	-.31**

Correlaciones muestra total

	Felicidad	Estrés percibido
Estrés percibido	-.53**	----
Manejo emocional	.30**	-.31**

Correlaciones para hombres

	Felicidad	Estrés
Estrés percibido	-.58**	----
Manejo emocional	.36**	-.38**

Correlaciones para mujeres

	Felicidad	Estrés
Estrés percibido	-.47**	----
Manejo emocional	.26**	-.19**

Resultados

Análisis de moderación

	%R ²	F	P	β
VD: STAI	2%	7,24	.24	
1. Sexo				.14*
2. MSCEIT				-.23
3. Sexo X MSCEIT				.14

	%R ²	F	P	β
VD: Felicidad	3,7%	8,04	.001	
1. Sexo				.11*
2. MSCEIT				-.43**
3. Sexo X MSCEIT				.29*

Conclusiones

- 1 Necesidad de examinar relaciones entre la IE y bienestar de forma separada para hombres y mujeres
- 2 Evidencias diferenciales del impacto de la IE sobre hombres y mujeres en depresión, ampliando literatura previa con otros criterios vitales (Bracket et al., 2003)
- 3 Mujeres más puntuaciones en IE que los hombres en medidas de ejecución

Conclusiones

4

Resultados del impacto de la IE sobre depresión mantenidos tras controlar ansiedad rasgos y niveles autoinformados de IE

5

Posibilidad de efecto techo: Mínimo nivel de IE para estar bien a nivel anímico y la proporción de hombres que están por debajo de ese umbral es mayor. Por encima de ese umbral más IE no correlaciona con menor depresión

6

Los hombres se pueden beneficiar más de un incremento en IE para reducir sus niveles de depresión y otros indicadores de conductas disruptivas (consumo drogas, malas relaciones interpersonales (Brackett et al., 2003).

Conclusiones

7

Examinar otros posibles factores o mecanismos que afectan a los niveles de depresión de mujeres

8

Analizar aspectos más relacionados con la autoeficacia emocional que con su ejecución emocional en mujeres

6

Limitaciones a subsanar en futuras investigaciones: transversalidad, muestra muy joven, muestra "sana", con nivel educativo medio-alto...

¡Muchas Gracias por su atención!

