



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 MSEL 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

OBJETIVOS E HIPÓTESIS

Objetivos:

Analizar las relaciones entre estrés, regulación emocional e indicadores tanto de salud mental y bienestar en una amplia muestra de adultos españoles por sexo

Examinar el posible papel de la regulación emocional como moderador entre el estrés y el ajuste psicológico en función del sexo

Hipótesis:

Estrés, ajuste y bienestar estarán moderadamente asociados y la regulación mostrará mayor asociación en hombres que en mujeres

El manejo emocional se mostrará como variables protectoras del ajuste emocional, principalmente en hombres

Muestra



El manejo emocional fue evaluado con el Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT Version 2.0; Mayer, Salovey, & Caruso, 2002; Spanish version by Extremera, Fernández-Berrocá, & Salovey, 2006).

21-item Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21; Lovibond & Lovibond, 2002).

Subjective Happiness Scale (SHS; Lyubomirsky & Lepper, 1999) and the

The Perceived Stress Scale (PSS; Cohen, Kamarck, & Mermelstein, 1983) Spanish version (Remor y Carroles, 2001).

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!

