

**LA INTELIGENCIA EMOCIONAL COMO
MODULADORA DEL AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS
EN POBLACIÓN GENERAL**

Trabajo Fin de Grado de Psicología

Laura Luis Delgado

Tutorizado por Pedro Luis Prieto Marañón

Curso Académico 2021-22

Resumen

El objetivo de la presente investigación es ver si la inteligencia emocional (IE) guarda relación con las diferentes estrategias de afrontamiento del estrés (AF). Del mismo modo, se pretende comprobar si la inteligencia emocional es predictora de estrategias de afrontamiento adaptativas sobre las desadaptativas. Asimismo, se quiere observar la posible influencia de los factores Sexo y Nivel de estudios sobre la Inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés de manera particular. Para llevar a cabo este estudio, se difundió por distintas redes sociales un cuestionario formado por dos tipos de escalas diferentes y que contestaron voluntariamente 85 personas de edades comprendidas entre 14 y 75 años. Los resultados obtenidos muestran una relación entre los dos constructos mencionados, destacando de forma significativa la estrategias basadas en la resolución de problemas y en la reestructuración cognitiva como principales predictoras. No se encontraron diferencias significativas en función del sexo y del nivel de estudios en relación con el nivel de IE y con el tipo de estrategias utilizadas por cada uno de los participantes.

Palabras clave: Inteligencia emocional, afrontamiento, estrés, sexo, estudios

Abstract

The objective of the present research is to see whether emotional intelligence (EI) is related to different stress coping strategies (PA). Likewise, the aim is to test whether emotional intelligence is a predictor of adaptive coping strategies over maladaptive coping strategies. Likewise, we want to observe the possible influence of the factors Sex and Level of studies on emotional intelligence and coping with stress in particular. In order to carry out this study, a questionnaire consisting of two different types of scales was disseminated through different social networks and answered voluntarily by 85 people aged between 14 and 75 years. The results obtained show a relationship between the two aforementioned constructs, with problem-solving strategies and cognitive restructuring as the main predictors. No significant differences were found in terms of gender and level of education in relation to the level of EI and the type of strategies used by each of the participants.

Keywords: Emotional intelligence, coping, stress, sex, studies

Introducción

A lo largo de la evolución, el cerebro humano se ha ido modificando a través de la experiencia y de la adquisición de diferentes habilidades y destrezas que han garantizado la supervivencia del ser humano en el mundo. Esta adaptación al medio supone un gran salto evolutivamente, y no solo por la complejidad medioambiental, sino también por la complejidad social. El ser humano es un ser sociable incapaz de sobrevivir de forma individual (Fernández-Berrocal, 2021). Para ello, el cerebro se ha ido desarrollando hasta el punto de estar preparado después de miles de años para conectarse con los demás, equipados con neuronas especializadas en el contacto social como son las neuronas espejo. Estas neuronas son las encargadas de comprender las intenciones de los demás y posibilita que las personas se pongan en lugar de otros, leer sus pensamientos, sentimientos y deseos, lo que resulta fundamental en la interacción social (Binkofski y Buccino, 2006; Gallese y Goldman, 1998; Rizzolatti et al., 2001).

Esto supone uno de los mayores retos a los que nos enfrentamos todos los seres humanos: comprender a los demás. Sin embargo, es necesario entender cómo funcionan las propias emociones y en general, conocerse a uno mismo. Esto implica ser una herramienta muy útil para conocer a los demás y viceversa, ya que se aprende mucho de uno mismo cuando se conocen a otras personas (Fernández-Berrocal, 2021). Para conseguir estos retos, Fernández-Berrocal (2021) propone dotar al ser humano de habilidades emocionales y sociales que permitan no solo conocernos a nosotros mismos y a los demás, sino también afrontar la incertidumbre, la toma de decisiones, el bienestar y felicidad, así como para el progreso de la sociedad. Esto es lo que llamamos inteligencia emocional.

La inteligencia emocional (IE) es un concepto que se ha intentado definir a lo largo de la historia partiendo de ideas precursoras relacionadas con la inteligencia social, las inteligencias múltiples y las investigaciones sobre las emociones y cogniciones (Fernández-Berrocal, 2021).

Un primer acercamiento al concepto lo realizó Edward L. Thorndike en 1920 mediante su definición de inteligencia social la cual se refería a “la capacidad para comprender y dirigir a las personas y para actuar sabiamente en las relaciones humanas” (referencia). Sin embargo, esta idea no logró el suficiente apoyo empírico en su momento

para considerarla como una entidad independiente del resto de inteligencias (Fernández-Berrocal, 2021).

Por otro lado, el bestseller de Goleman hizo que el término se popularizara, hasta el punto de que se generasen muchos modelos de inteligencia emocional (Pérez- González et al., 2005). Dicho autor destaca que las emociones administradas adecuadamente, pueden proporcionar habilidades para enfrentar situaciones que desafían nuestra salud mental y las define como impulsos para actuar, planes instantáneos para enfrentarnos a la vida (Goleman, 1995).

Un acercamiento más próximo al concepto actual se encuentra en el trabajo de Gardner acerca de las inteligencias múltiples. Para él, la inteligencia es plural y cada persona tiene al menos ocho tipos diferentes, entre ellas se encontraría la inteligencia interpersonal y la intrapersonal y formarían lo que él designa como “inteligencias personales” (Gardner, 1983).

No obstante, los autores Salovey y Mayer (1990) llevaron a cabo la conceptualización de inteligencia emocional, basándose en la teoría de Gardner anteriormente postulada (Trujillo y Rivas, 2005), consiguiendo de esta forma superar las primeras definiciones vagas del concepto. La describieron como la habilidad de percibir y valorar con exactitud la emoción, y de acceder y/o generar sentimientos cuando estos facilitan el pensamiento.

También la definen como la habilidad para comprender la emoción y el conocimiento emocional, así como la capacidad para regular estas emociones que promueven el crecimiento emocional e intelectual (Mayer y Salovey, 1997).

Como se ha visto, la inteligencia emocional puede definirse de diferentes maneras pero en términos generales, puede verse como la capacidad de relacionarse con otras personas, así como la habilidad de controlar y regular las emociones de manera individual. Por otro lado, implica el control, la regulación y la organización de todas las variables de la personalidad que contribuyen al éxito. Se utiliza, además, para realizar una descripción de la habilidad o para manejar la información emocional (Cobb y Mayer, 2000).

Cabe mencionar que para los autores Mayer y Salovey (1997), la IE comprende tres procesos diferenciados: atención, comprensión y regulación de las emociones. La atención emocional se refiere a la capacidad para valorar y reconocer nuestras emociones y sentimientos; la comprensión hace referencia a la capacidad para interpretar nuestras emociones; y la regulación emocional es la facultad para regular los estados emocionales negativos y ampliar los positivos.

Por otro lado, el estrés psicológico se define como el resultado de una relación entre el sujeto y el entorno, que es analizado por este como una situación desbordante en relación a los recursos que dispone poniendo en riesgo su bienestar (Lazarus y Folkman, 1984). Una persona tiene estrés cuando debe atender a una serie de demandas u obligaciones que desbordan su capacidad de respuesta y sus recursos disponibles (Cano, 2021).

La aparición del estrés, según la línea de Lazarus y Folkman (1984), va a estar condicionada por la valoración cognitiva y conductual que el individuo realiza de la situación, teniendo en cuenta tanto las consecuencias como los recursos que dispone la persona con el objetivo de evitar las consecuencias negativas de la situación. A su vez, el afrontamiento del estrés constituye un proceso adaptativo en el que el sujeto y el contexto interactúan de manera permanente y los patrones relacionados con las estrategias de afrontamiento utilizadas por el individuo variarán en función del tipo de problema. Asimismo, cada individuo tiene su forma de afrontar el estrés, utilizando los estilos de afrontamiento que domina, ya sea por aprendizaje o por hallazgo y experiencia en una situación generadora de estrés.

Según Girdano y Everly (1986), las estrategias de afrontamiento pueden ser de dos tipos: las de tipo adaptativo, caracterizadas por su tendencia a reducir el estrés y promover un estado de salud favorable a largo plazo; y las de tipo inadaptativo, las cuales proporcionan una disminución del estrés únicamente a corto plazo generando de esta forma un efecto nocivo para la salud a largo plazo.

En relación con el afrontamiento, Roth y Cohen (1986) consideran que existen dos tipos de respuesta que pueden darse en el momento de utilizar una estrategia de afrontamiento. Se encuentra por un lado la *aproximación a la situación* que es una de las respuestas de afrontamiento donde la persona realiza esfuerzos cognitivos y conductuales para

afrontar la situación estresante; y por otro la respuesta de evitación del problema, donde el individuo elude la situación generadora de estrés.

Por su parte, Folkman y Lazarus (1985) destacan que las personas pueden utilizar un afrontamiento centrado en el problema con el fin de describir y buscar una solución a dicho problema. Este afrontamiento se utiliza mayoritariamente cuando se considera que la situación estresante es susceptible de cambio. Además describieron el afrontamiento basado en la emoción como una respuesta ante una situación en la que se considera que no pueden cambiarse las condiciones amenazantes del ambiente y por lo tanto, el individuo realiza esfuerzos cognitivos para disminuir el grado de alteración cognitiva.

Siguiendo la misma línea, Lazarus y Folkman (1984) propusieron ocho estrategias de afrontamiento: confrontación, planificación, aceptación de la responsabilidad, distanciamiento, autocontrol, reevaluación positiva, escape o evitación y búsqueda de apoyo social. Estas estrategias se agrupan en Manejo adecuado: Resolución de problemas, Reestructuración cognitiva, Apoyo social y Expresión emocional, indicando esfuerzos activos y adaptativos para compensar la situación estresante. Por el contrario, se encuentra la agrupación Manejo inadecuado: Evitación de problemas, Pensamiento desiderativo, Retirada social y Autocrítica, sugiriendo afrontamiento pasivo y desadaptativo (Rodríguez-Díaz et al, 2014).

Numerosas investigaciones se han interesado por el estudio de la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés como dos variables que están estrechamente relacionadas. Asimismo, se considera que la inteligencia emocional influye en cómo las persona afrontan un evento estresante, minimizando o regulando las emociones negativas y potenciando las positivas (Downey et al., 2010; Mikolajczak et al., 2008; Petrides et al, 2007; Saklofske et al, 2007).

Por ello, una inadecuada estrategia de afrontamiento puede generar estados emocionales negativos e incluso influir en la habilidad para la toma y análisis de decisiones (Escamilla et al, 2009; Piqueras et al, 2009). En relación con lo anteriormente postulado, se ha encontrado en varias investigaciones que niveles bajos de IE dificulta la búsqueda y utilización de estrategias adaptativas ante dichas situaciones de estrés, donde priman las dirigidas hacia la emoción, pudiendo manifestarse de modo pasivo (rumiación y evitación) o de forma agresiva (Martínez et al., 2011). Por el contrario, en el estudio de Pardeiro y Castro

(2017), se encontraron que niveles altos en IE se relacionan con estrategias de afrontamiento orientadas a buscar soluciones lógicas a los problemas donde la regulación emocional y la utilización de las emociones son las dimensiones que tienen una mayor relación con la resolución de problemas.

Asimismo, una mayor IE está relacionada con estrategias de afrontamiento orientadas a la reinterpretación positiva y crecimiento, afrontamiento positivo planificación de la acción y búsqueda de apoyo social y emocional, mientras que niveles bajos en esta dimensión presenta estrategias orientadas a la evitación, a la emoción y pensamientos rumiativos y supersticiosos (García y Serrano, 2015).

Respecto a las diferencias de sexo, diversos estudios muestran relaciones importantes con la IE y el afrontamiento del estrés, encontrando que las mujeres prestan más atención a sus emociones pero también muestran mayor empatía hacia los demás, provocando una mayor búsqueda de apoyo social. Por ello, se ha considerado que las mujeres tienen una mayor dificultad para abordar situaciones estresantes. Por el contrario, los hombres serían capaces de regular sus estados emocionales ante las diversas situaciones estresantes además de ejercer un mayor control de impulsos y tolerancia al estrés (García y Serrano, 2015).

En base a lo expuesto anteriormente, el objetivo principal de la presente investigación es estudiar la relación entre la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés en la población general. Además, se intentará comprobar si los niveles bajos de inteligencia emocional dificultan la búsqueda y utilización de estrategias adaptativas ante situaciones que producen estrés. Asimismo, se pretende averiguar si las dimensiones de la inteligencia emocional son predictoras de las estrategias de afrontamiento, en concreto claridad y reparación emocional, siendo estas las principales predictoras de un estilo de afrontamiento adaptativo. Finalmente, se estudiara las diferencias entre las variables de sexo y nivel de estudios prestando especial atención a la hipótesis de si las mujeres tienen una mayor dificultad para regular el estrés.

Método

Diseño

En esta investigación se ha seguido una metodología de encuesta, partiendo de un diseño transversal. Se han utilizado como variables el sexo y el nivel educativo, y a su vez las puntuaciones obtenidas por los participantes en el cuestionario que mide IE y en el inventario de afrontamiento del estrés.

Participantes

Para la selección de los participantes, se llevó a cabo un muestreo probabilístico accidental. Las personas contestaron de manera voluntaria al cuestionario.

En este trabajo se obtuvo una muestra de 85 participantes, entre los que se encuentran 61 (71.8%) mujeres y 24 (28.2%) hombres. Las edades de los participantes oscilan entre los 14 y los 75 años ($M=28.4$; $DT=14.1$).

En relación al nivel de estudios, se observa una mayor frecuencia de universitarios, correspondiéndose con un total de 29 personas (34.1%), seguido de 24 personas de bachillerato (28.2%), 19 participantes en ciclos formativos (22.9%), 11 con estudios en la ESO (12.9%) y por último 2 participantes con estudios primarios (2.4%).

Instrumentos

En el presente estudio se elaboró un cuestionario a partir de algunos instrumentos que comentaremos a continuación. En primer lugar, se elaboró un apartado de preguntas iniciales con las que se pretendía recoger datos sociodemográficos de los participantes, siendo de interés para el estudio la variable sexo, edad, nivel de estudios, etc.

Para medir la inteligencia emocional (IE), se utilizó el cuestionario *Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24)*, de Extremera, Fernández y Ramos (2004), una adaptación del TMMS-48 desarrollado por Mayer y Salovey (1999), que pretende dar un índice que evalúe el conocimiento que tiene cada persona de sus propios estados emocionales, utilizando para ello tres dimensiones: atención a los sentimientos, claridad emocional y reparación emocional. Dicho cuestionario consta de 24 ítems. La consistencia interna original de la escala adaptada

tiene un valor de .85. Asimismo, su fiabilidad para para cada componente es: Atención ($\alpha = 0.90$); Claridad ($\alpha = 0.90$) y Reparación ($\alpha = 0.86$).

En cuanto al afrontamiento del estrés, se recurrió al Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) de Tobin, Holroyd, Reynolds y Kigal (1989), en su versión española (Cano, Rodríguez y García, 2007). Está formado por 40 ítems que miden ocho estrategias de afrontamiento en base al relato de una situación estresante específica experimentada durante el último mes por el participante. La fiabilidad total original de este instrumento oscila entre 0.63 y 0.89. Del mismo modo, la fiabilidad para cada una de las 8 estrategias son: Resolución de problemas ($\alpha = 0.82$), Reestructuración cognitiva ($\alpha = 0.83$), Apoyo social ($\alpha = 0.89$), Expresión emocional ($\alpha = 0.89$), Pensamiento desiderativo ($\alpha = 0.78$), Autocrítica ($\alpha = 0.94$), Evitación de problemas ($\alpha = 0.72$) y por último Retirada social ($\alpha = 0.81$).

Procedimiento

Los instrumentos mencionados anteriormente fueron integrados en un cuestionario realizado en Google Forms que fue distribuido por diferentes redes sociales, como Whatsapp o mediante un enlace publicado en Instagram. Se obtuvieron 85 respuestas en total de personas que participaron voluntariamente. Se les presentaba una serie de ítems relacionados con las variables a medir donde tenían que indicar su grado de acuerdo o desacuerdo en base a una escala que va de 1 a 5, siendo el 1 totalmente en desacuerdo y el 5 totalmente de acuerdo. En cuanto a la protección de datos se ha informado en todo momento de los fines puramente académicos y de investigación según la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales (BOE nº 294 de 6 de diciembre), la cual se ha aceptado expresamente por todos los participantes.

Análisis de datos

Para realizar el análisis de datos, se pasaron los resultados del cuestionario a una hoja de Excel, donde se transformaron todas las respuestas en un formato numérico. Posteriormente se exportaron al programa estadístico JAMOVİ (2021) en el que se llevó a cabo un análisis de la fiabilidad en cada uno de los factores, así como del total de ambas escalas por separado. Cabe destacar que se calculó una matriz de correlaciones para ver la relación entre las variables dependientes, además de realizar dos análisis multivariados (MANOVA) utilizando como variables independientes la variables sexo y nivel de estudios, y como variables dependientes las puntuaciones obtenidas en las escalas de Inteligencia

Emocional y Afrontamiento del Estrés. Con ello se quería comprobar si existían diferencias significativas entre ellas. Finalmente se realizó un análisis de regresión múltiple.

Resultados

En primer lugar, se estimaron los coeficientes de fiabilidad de cada una de las escalas y de sus correspondientes factores mediante el coeficiente alfa de Cronbach. Los coeficientes de fiabilidad que se obtuvieron para la escala de IE fueron $\alpha = 0.887$ para el total de la escala, $\alpha = 0.712$ para el factor Atención, $\alpha = 0.873$ para Claridad y $\alpha = 0.893$ para Reparación. Por su parte, en la escala que mide Afrontamiento del estrés se obtuvo una consistencia interna de $\alpha = 0.813$ para el total de la escala, $\alpha = 0.874$ para RDP, $\alpha = 0.883$ para AUE, $\alpha = 0.758$ para EEM, $\alpha = 0.829$ para PSD, $\alpha = 0.846$ para APS, $\alpha = 0.850$ para REC, $\alpha = 0.635$ para EVP y finalmente $\alpha = 0.713$ para RES.

Tras el cálculo de la fiabilidad, se calculó la matriz de correlaciones que se presenta en la Tabla 1 entre todas las variables dependientes en conjunto. Los resultados muestran correlaciones significativas para cada una de las variables, destacando correlaciones significativas positivas entre Resolución de problemas y las tres dimensiones de IE (Atención: $r(83) = 0.396$, $p < 0.001$, Caridad: $r(83) = 0.538$, $p < 0.001$, Reparación: $r(83) = 0.478$, $p < 0.001$), así como en Reestructuración cognitiva (Atención: $r(83) = 0.361$, $p < 0.001$, Caridad: $r(83) = 0.546$, $p < 0.001$, Reparación: $r(83) = 0.620$, $p < 0.001$). También se obtuvo una correlación significativa positiva entre Expresión emocional y Claridad ($r(83) = .398$, $p < 0.001$), y entre Evitación del problema y Reparación ($r(83) = .369$, $p < .001$).

No se encontraron correlaciones estadísticamente significativas para Autocrítica, Pensamiento Desiderativo, Apoyo social y Retirada social con cada uno de los factores de Inteligencia Emocional.

Tabla 1*Matriz de correlaciones*

	ATENCIÓN	CLARIDAD	REPARACIÓN	RDP	AUE	EEM	PSD	APS	REC	EVP	RES
ATENCIÓN	—										
CLARIDAD	0.432 ***	—									
REPARACIÓN	0.207	0.494 ***	—								
RDP	0.396 ***	0.538 ***	0.478 ***	—							
AUE	0.188	-0.015	0.044	-0.047	—						
EEM	0.345 **	0.398 ***	0.264 *	0.310 **	0.239 *	—					
PSD	0.103	0.078	0.132	-0.071	0.414 ***	0.187	—				
APS	0.254 *	0.223 *	0.194	0.230 *	0.077	0.404 ***	0.073	—			
REC	0.361 ***	0.546 ***	0.620 ***	0.689 ***	0.202	0.445 ***	0.082	0.347 **	—		
EVP	0.033	0.168	0.369 ***	0.268 *	0.088	-0.084	0.263 *	0.035	0.274 *	—	
RES	-0.173	-0.211	-0.028	-0.215 *	0.464 ***	-0.128	0.256 *	-0.183	-0.086	0.342 **	—

Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Para analizar todas estas correlaciones de manera conjunta, se combinaron las tres dimensiones de IE en una única puntuación global. Seguidamente se llevó a cabo un análisis de regresión múltiple paso a paso en el que se tomó como variable criterio la Puntuación Total en IE y como variables predictoras los ocho factores de la escala CSI. Finalmente, solamente resultaron ser predictores estadísticamente significativos de la IE los factores RDP, $b = 0.282$, $t(82) = 2.163$, $p = .01$, y REC, $b = 0.487$, $t(82) = 4.54$, $p < .001$, siendo la influencia este último 1.7 superior al factor RDP. Estos resultados se recogen en la tabla 2.

Tabla 2*Regresión múltiple paso a paso para IE*

Predictor	Estimate	SE	β	dt	t	p
Intercept	84.871	1.051	0.000	82	80.79	< .001
RDP	0.811	0.308	0.282	82	2.63	0.010
REC	1.356	0.298	0.487	82	4.54	<.001

Para averiguar si existen diferencias significativas en las estrategias de afrontamiento del estrés en función de la variable sexo y nivel de estudios, se realizó un análisis de la varianza. Para ello, se llevó a cabo un análisis multivariado de varianza intergrupo 2 x 5 tomando como factores las variables Sexo y Nivel de Estudios y como variables dependientes los ocho factores de la escala CSI (RDP, AUE, EEM, PSD, APS, REC, EVP y RES). En dicha prueba no se obtuvo ningún efecto estadísticamente significativo, ni para los efectos

principales ni para la interacción entre las variables independientes. Sin embargo, se debe tener en cuenta los tamaños de los efectos puesto que en su mayoría son tamaños de efectos medianos exceptuando el correspondiente al efecto principal que involucra el factor nivel de estudios con el afrontamiento del estrés, siendo un tamaño del efecto grande. Estos datos se recogen en la tabla 3 .

Tabla 3
MANOVA pruebas multivariadas AF

		Valor	F	gl1	gl2	p	η^2
Sexo	Wilks' Lambda	0.900	0.955	8	69	0.478	0.099
Nivel de estudios	Wilks' Lambda	0.532	1.492	32	256	0.049	0.157
Sexo*Nivel de estudios	Wilks' Lambda	0.758	0.837	24	201	0.686	0.091

Asimismo, se realizó otro análisis multivariado de varianza intergrupo 2 x 5 utilizando las mismas variables independientes pero tomando en este caso como variables dependientes los tres factores de la escala TMMS-24 (Atención, Claridad y Reparación). Ninguno de los efectos analizados resultó estadísticamente significativo, aunque los tamaños del efecto resultaron en su mayoría medianos, a excepción del efecto principal que involucra el factor sexo con la inteligencia emocional, siendo este un tamaño del efecto pequeño. Esto se puede observar en la tabla 4.

Tabla 4
MANOVA pruebas multivariadas IE

		Valor	F	gl1	gl2	p	η^2
Sexo	Wilks' Lambda	0.992	0.202	3	74	0.895	0.008
Nivel de estudios	Wilks' Lambda	0.791	1.511	12	196	0.123	0.084
Sexo*Nivel de estudios	Wilks' Lambda	0.930	0.607	9	180	0.790	0.029

Discusión

El objetivo del presente estudio era estudiar la relación entre inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés en la población general. Se encontraron resultados significativos con respecto a determinadas estrategias de afrontamiento y la inteligencia emocional, la cual constituye un corpus de habilidades que permiten a las personas gestionar sus propias emociones y por ende, tener un mejor manejo en el área emocional en presencia de situaciones altamente estresantes y adversas. No obstante, cuando las personas carecen de

dichas habilidades, optan por hacer uso de estrategias de afrontamiento inadecuadas (Condori Paz, 2020).

La investigación parte del cálculo de la bondad psicométrica de los instrumentos utilizados, donde se determinó que todos los coeficientes obtenidos disponen de una buena fiabilidad. Cabe destacar que tanto el total de la escala de Inteligencia emocional ($\alpha = 0.887$) como la correspondiente al total de la escala de Afrontamiento del estrés ($\alpha = 0.813$) obtenidos en este estudio son similares a los reportados por las investigaciones originales.

Seguidamente, se llevó a cabo una matriz de correlaciones para analizar las posibles relaciones existentes entre los diferentes componentes de las dos escalas utilizadas, encontrando relaciones estadísticamente significativas y positivas entre los tres factores de la Inteligencia emocional (Atención, Claridad y Reparación) y la estrategia de afrontamiento relacionada con la resolución de problemas. Del mismo modo, resultó significativa y positiva la relación entre IE y la estrategia de afrontamiento del estrés que tiene que ver con la reestructuración cognitiva. Además de estas variables, se encontró una correlación significativa positiva entre claridad y expresión emocional, al igual que una relación positiva entre reparación y evitación del problema, siendo esta última un resultado no esperado por esta investigación. Por todo ello, se puede afirmar que a mayor inteligencia emocional, mayor es la utilización de estrategias como la reestructuración cognitiva y la resolución de problemas, y en particular se encontró que cuanto mayor es la dimensión claridad, mayor es la utilización de la expresión emocional. También se mantiene que a mayor reparación, mayor es la evitación del problema.

A continuación se realizó un análisis de regresión con todas las variables que permitió contrastar la idea de que las estrategias de resolución de problemas y reestructuración cognitiva, frente a las restantes, son aquellas que presentan una mayor capacidad predictiva de la Inteligencia emocional. Dichas estrategias de afrontamiento se relacionan con el manejo adecuado del estrés proporcionando esfuerzos activos y adaptativos para compensar la situación estresante (Rodríguez-Díaz et al, 2014). Esto concuerda con algunos estudios donde se postula que niveles altos de inteligencia emocional se relacionan con estrategias orientadas a buscar soluciones lógicas a los problemas. Además se resalta el papel de la autorregulación y la gestión emocional como una capacidad que facilita el uso de estrategias más adaptativas (Austin, Saklofske y Mastoras, 2010; Martínez, Piqueras e Inglés,

2011). Asimismo, Luy-Montejo (2019), refieren que la metodología didáctica del aprendizaje basado en problemas, favorece significativamente el desarrollo de la inteligencia emocional. No obstante, las dimensiones correspondientes al Apoyo social y Expresión emocional no obtuvieron tanto peso como predictoras, siendo un resultado no esperado por la autora. Otros estudios han encontrado que el apoyo social guarda una estrecha relación con la IE, ya que permite a la persona construirse una amplia red de apoyo.

En cuanto al factor sexo, no se encontraron diferencias significativas en relación a la inteligencia emocional, constituyendo de esta forma un dato contradictorio con respecto a otras investigaciones que por su parte, encontraron que las mujeres tenían una baja inteligencia emocional con respecto a los hombres (Palomino y Almenara 2019). Sin embargo, otros estudios concuerdan en que no hay diferencias significativas entre hombres y mujeres (Sarrionandía & Garaigordobil, 2016). A su vez, tampoco se encontraron diferencias estadísticamente significativas en la inteligencia emocional en relación con el nivel de estudios. No obstante, tanto en la prueba multivariada de IE como en la referente al AF, se obtuvieron tamaños de efectos medianos y por ello se debería tener en cuenta a la hora de realizar otras investigaciones.

En relación con las limitaciones de este estudio, se podría destacar tanto el reducido tamaño de la muestra, como la representatividad de la misma con respecto a la población que se pretende estudiar. Este hecho podría estar sesgando los resultados de la presente investigación.

A partir de este trabajo, como propuestas para futuras investigaciones, se plantea replicar esta investigación con una muestra más representativa de la población objeto de estudio y un mayor número de participantes, y de esta forma comprobar el resultado que se obtuvo en este estudio. En este caso, se trataría de averiguar si la relación entre las estrategias de reestructuración cognitiva y resolución de problemas con la Inteligencia emocional se mantiene o cambiaría. También sería interesante observar si en el resto de dimensiones habría cambio, puesto que las dos estrategias adaptativas restantes no resultaron estadísticamente significativas, y una de ellas solo lo fue para la dimensión Claridad de la IE. Otras de las propuestas es comprobar si se darían diferencias significativas entre hombres y mujeres, dado que en esta investigación no se encontraron, además de tener en cuenta el nivel educativo de las personas. Cabe destacar que en posteriores investigaciones, sería interesante estudiar el

optimismo en relación con la inteligencia emocional y afrontamiento del estrés como potencial predictor puesto que en varios estudios se ha visto que las personas con una mayor inteligencia emocional son más optimistas y por ende, presentan mejores expectativas positivas con respecto a los demás y con respecto a si mismas. Además, las personas optimistas suelen ser más asertivas (Yoney, 2001).

Otra de las variables de interés para investigaciones futuras es la denominada resiliencia. Suele asociarse la inteligencia emocional con una mayor resiliencia, siendo este término empleado para denominar a aquellas personas que tienen una mayor fortaleza para poder superar las adversidades y resistir con perseverancia. Asimismo, estas personas no perciben una situación de crisis con la misma dificultad que aquellas que tienen un nivel de IE bajo, por lo que tendrán un mejor manejo de la situación adversa, peligrosa o de fracaso, siendo un elemento protector que puede mantener a las personas centradas tanto en lo positivo como en lo negativo (Condori Paz, 2020).

Para finalizar y teniendo en cuenta los resultados de esta investigación, es importante promover y enseñar estrategias de afrontamiento adaptativas, como lo son la resolución de problemas y la reestructuración cognitiva, puesto que eludir un patrón rumiativo de pensamientos y la evitación del problema que promueven el miedo, la tristeza o la ira (Martínez et al., 2011).

Referencias

- Austin, E. J., Saklofske, D. H. y Mastoras, S. M., (2010). Emotional intelligence, coping and exam-related stress in Canadian undergraduate students. *Australian Journal of Psychology*, 62 (1), 42-50.
- Binkofski, F., y Buccino, G. (2006). The role of ventral premotor cortex in action execution and action understanding. *Journal of Physiology*, 99, 396-405.
- Cobb, C., & Mayer, J. D. (2000). Emotional intelligence: What the research says. *Educational Leadership*, 58, 14-18.
- Condori Paz, J. R. (2020). *Inteligencia emocional y estilos de afrontamiento en estudiantes de secundaria de cuarto y quinto año de Villa El Salvador*.

- Downey, L.A., Johnston, P.J., Hansen, K., Birney, J., y Stough, C. (2010). Investigating the mediating effects of emotional intelligence and coping on problem behaviours in adolescents. *Australian Journal of Psychology*, 62 (1), 20-29.
- Escamilla, M., Rodríguez, I. y González, G. (2009). El estrés como amenaza y como reto: un análisis de su relación. *Ciencia y Trabajo*, 32, 96-101.
- Fernández-Berrocal, P. (2021). *Inteligencia emocional: Aprender a gestionar las emociones*. Bonallettera Alcompas, S.L.
- Folkman, S., y Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of personality and social psychology*, 48(1), 150.
- Gallese, V., & Goldman, A. (1998). Mirror neurons and the simulation theory of mind-reading. *Trends in Cognitive Sciences*, 12, 493–501.
- García Martín, S. y Serrano Pintado, I. (2015). Relación entre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento ante el estrés.
- Gardner, H. (1983). *Frames of Mind. The Theory of Multiple Intelligences*. Basic Books.
- Girdano, D. & Everly, G.S. (1986). *Controlling Stress and Tension*. Prentice-Hall.
- Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional*. Vergara.
- Lazarus, R. S., y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Luy-Montejo, C. (2019). El Aprendizaje Basado en Problemas (ABP) en el desarrollo de la inteligencia emocional de estudiantes universitarios. *Propósitos y Representaciones*, 7(2), pp. 353-383.
- Martínez, A.E., Piqueras, J.A. e Inglés, C. J. (2011). Relaciones entre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento ante el estrés. *Revista electrónica de motivación y emoción*, 37, 20-21.
- Mayer, J. D. y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (p.10) Basic Books.
- Mikolajczak, M., Nelis, D., Hansenne, M. y Quoidbach, J. (2008). If you can regulate sadness, you can probably regulate shame: Associations between trait emotional intelligence, emotion regulation and coping efficiency across discrete emotions. *Personality and Individual Differences*, 44 (6), 1356-1368.

- Palomino, P. & Almenara, C. A. (2019). Inteligencia Emocional en Estudiantes de Comunicación: Estudio Comparativo bajo el Modelo de Educación por Competencias. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 13(1), pp. 1-16.
- Pardeiro, L., & Castro Balsa, M. J. (2017). *Inteligencia emocional, optimismo y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios*.
- Petrides, K. V., Pérez-González, J. C. y Furnham, A. (2007). On the criterion and incremental validity of trait emotional intelligence. *Cognition & Emotion*, 21, 26–55.
- Piqueras, J.A., Ramos, V., Martínez, A.E. y Oblitas, L.A. (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma Psicológica*, 16, (2), 85-112.
- Pérez, J. C., Petrides, K. V. y Furnham, A. (2005). Measuring trait emotional intelligence. En R. Schulze y R. D. Roberts (Eds.), *International Handbook of Emotional Intelligence* (pp. 181-201). Hogrefe y Huber.
- Rizzolatti, G., Fogassi, L. y Gallese, V. (2001) Neurophysiological Mechanisms Underlying the Understanding and Imitation of Action. *Nature Reviews Neuroscience*, 2, [661-670](https://doi.org/10.1038/35090060).
<http://dx.doi.org/10.1038/35090060>.
- Rodríguez-Díaz, F. J., Estrada-Pineda, C., Rodríguez-Franco, L., y Bringas-Molleda, C. (2014). Adaptación del Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) a la población penitenciaria de México. *Psicología*, 27(3), 415–423.
<https://doi.org/10.1590/1678-7153.201427301>
- Roth, S. & Cohen, L. (1986). Approach, avoidance and coping with stress. *American Psychologist*, 813-819.
- Saklofske, D. H., Austin, E. J., Galloway, J. y Davidson, K. (2007). Individual difference correlates of health-related behaviours: Preliminary evidence for links between emotional intelligence and coping. *Personality and Individual Differences*, 42, 491–502.
- Salovey, P. y Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9 (3), 185-211.
- Sarrionandia, A. y Garaigordobil, M. (2016). Efectos de un programa de inteligencia emocional en factores socioemocionales y síntomas psicósomáticos. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 49, p. 110-118.
- Trujillo Flores, M. M., y Rivas Tovar, L. A. (2005). Origines, évolution et Modèles d' intelligence émotionnelle. *Innovar*, 15(25), 9-24.
- Yoney, T. (2001). Emotional intelligence. *Marmara Medical Journal*, 14(1), 47–52.

Anexos

Anexo 1: Cuestionario Inteligencia emocional y afrontamiento del estrés

Sección 1 de 5

Gestión emocional y Afrontamiento del estrés

Desde la Universidad de La Laguna se esta llevando a cabo una investigación para un Trabajo Fin de grado, cuyo fin es conocer las posibles relaciones entre la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés en población general. Para ello, se ha elaborado un cuestionario totalmente anónimo donde las respuestas serán utilizadas únicamente con fines de estudio. No hay respuestas correctas ni incorrectas, pero es importante que responda con total honestidad. Se agradece mucho su colaboración.

La información proporcionada será utilizada con fines estrictamente académicos y de investigación, de forma que sus respuestas serán absolutamente confidenciales tal y como estipula la vigente Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales (BOE nº 294 de 6 de diciembre).

Después de la sección 1 Ir a la siguiente sección

Sección 2 de 5

Datos personales

Descripción (opcional)

Sexo *

Hombre

Mujer

Edad *

Texto de respuesta corta

Nivel de estudios *

- Sin estudios
- Primaria
- ESO
- Bachillerato
- Universidad
- Ciclo

¿Se estresa con facilidad? *

- Sí
- No

¿Ha padecido algún episodio de ansiedad a lo largo de su vida? *

- Sí
- No

En tal caso, ¿ha precisado de asistencia psicológica?

- Sí
- No

¿Ha precisado de asistencia farmacológica?

- Sí
- No

¿Contó con el apoyo de familiares o amigos?

- Sí
- No

Después de la sección 2 Ir a la siguiente sección

Sección 3 de 5

Cuestionario TMMS-24



A continuación se le presenta un cuestionario donde encontrará una serie de afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase e indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas y de acuerdo a la siguiente escala, que va de 1 a 5, siendo el 1= Nada de acuerdo, 2= algo de acuerdo, 3= Bastante de acuerdo, 4 = Muy de acuerdo y 5= totalmente de acuerdo.

Presto mucha atención a los sentimientos. *

- 1 2 3 4 5
-

Normalmente me preocupo mucho por lo que siento. *

Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

⋮

Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Pienso en mi estado de ánimo constantemente. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

A menudo pienso en mis sentimientos. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Tengo mucha dificultad para definir cómo me siento.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Tengo claros mis sentimientos. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Frecuentemente puedo definir mis sentimientos. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Casi siempre sé cómo me siento. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Siempre puedo decir cómo me siento. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

A veces puedo decir cuáles son mis emociones. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Puedo llegar a comprender mis sentimientos. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Me preocupo por tener un buen estado de ánimo. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Tengo mucha energía cuando me siento feliz. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Después de la sección 3 Ir a la siguiente sección

Sección 4 de 5

Cuestionario CSI



El propósito de este cuestionario es encontrar el tipo de situaciones que causa problemas a las personas en su vida cotidiana y cómo éstas se enfrentan a estos problemas. Piense durante unos minutos en un hecho o situación que ha sido muy estresante para usted en el ÚLTIMO MES. Por estresante entendemos una situación que causa problemas, le hace sentirse a uno mal o que cuesta mucho enfrentarse a ella. Puede ser con la familia, en la escuela, en el trabajo, con los amigos, etc. Describa esta situación en el espacio en blanco de esta página. Escriba qué ocurrió e incluya detalles como el lugar, quién o quiénes estaban implicados, por qué le dio importancia y qué hizo usted. La situación puede estar sucediendo ahora o puede haber sucedido ya.

Escriba su situación estresante solicitada anteriormente *

Texto de respuesta larga

Questionario CSI



De nuevo piense unos minutos en la situación o hecho que haya elegido. Responda a la siguiente lista de afirmaciones basándose en como manejó usted esta situación. Lea cada frase y determine el grado en que usted hizo lo que cada frase indica en la situación que antes eligió marcando el número que corresponda: 1= Nada de acuerdo, 2= algo de acuerdo, 3= Bastante de acuerdo, 4 = Muy de acuerdo y 5= totalmente de acuerdo.

Luché para resolver el problema. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Me culpé a mí mismo. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Deje salir mis sentimientos para reducir el estrés. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Deseé que la situación nunca hubiera empezado *

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Deseé que la situación nunca hubiera empezado *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Encontré a alguien que escuchó mi problema. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Repasé el problema una y otra vez en mi mente y al final vi las cosas de una forma diferente. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

No dejé que me afectara; evité pensar en ello demasiado. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Pasé algún tiempo solo. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Deseé que la situación nunca hubiera empezado *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Encontré a alguien que escuchó mi problema. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Repasé el problema una y otra vez en mi mente y al final vi las cosas de una forma diferente. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

No dejé que me afectara; evité pensar en ello demasiado. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Pasé algún tiempo solo. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Me esforcé para resolver los problemas de la situación. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Me di cuenta de que era personalmente responsable de mis dificultades y me lo reproché. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Expresé mis emociones, lo que sentía. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Deseé que la situación no existiera o que de alguna manera terminase. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Hablé con una persona de confianza. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Cambié la forma en que veía la situación para que las cosas no parecieran tan malas. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Traté de olvidar por completo el asunto. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Evité estar con gente. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Hice frente al problema. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Me critiqué por lo ocurrido. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Analice mis sentimientos y simplemente los dejé salir. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Deseé no encontrarme nunca más en esa situación. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Dejé que mis amigos me echaran una mano. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Me convencí de que las cosas no eran tan malas como parecían. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Quitó importancia a la situación y no quise preocuparme más. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Oculté lo que pensaba y sentía. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Supé lo que había que hacer, así que doblé mis esfuerzos y traté con más ímpetu de hacer que las cosas funcionaran. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Me reprimí por permitir que esto ocurriera. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Dejé desahogar mis emociones. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Deseé poder cambiar lo que había sucedido. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Pasé algún tiempo con mis amigos. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Me pregunté qué era realmente importante y descubrí que las cosas no estaban tan mal después de todo. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Me comporté como si nada hubiera pasado. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

No dejé que nadie supiera como me sentía. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Mantuve mi postura y luché por lo que quería. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Fue un error mío, así que tenía que sufrir las consecuencias. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Mis sentimientos eran abrumadores y estallaron. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Me imaginé que las cosas podrían ser diferentes. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Pedí consejo a un amigo o familiar que respeto. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Me fijé en el lado bueno de las cosas. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Me fijé en el lado bueno de las cosas. *

1 2 3 4 5

Evité pensar o hacer nada. *

1 2 3 4 5

Traté de ocultar mis sentimientos. *

1 2 3 4 5

Me consideré capaz de afrontar la situación. *

1 2 3 4 5