

---

# RELACIÓN ENTRE INTOLERANCIA A LA INCERTIDUMBRE, REGULACIÓN EMOCIONAL Y CRECIMIENTO POST- TRAUMÁTICO EN SITUACIONES VITALES ESTRESANTES

---

TRABAJO DE FIN DE MÁSTER DE PSICOLOGÍA GENERAL SANITARIA

ESCUELA DE DOCTORADO Y ESTUDIOS DE POSGRADO

MARÍA BEATRIZ ACOSTA PACHECO  
TUTORA: ROSARIO JOSEFA MARRERO QUEVEDO  
CURSO ACADÉMICO 2020-2021

## **Resumen**

El objetivo del presente estudio fue analizar si existía relación entre la intolerancia a la incertidumbre (incertidumbre generadora de inhibición e incertidumbre como desconcierto e imprevisión), la regulación emocional (reevaluación cognitiva y supresión expresiva), el crecimiento post-traumático (apreciación por la vida, nuevas posibilidades, crecimiento personal, espiritualidad y relaciones sociales) y las emociones positivas y negativas en situaciones vitales estresantes. Participaron 225 personas de entre 18 y 84 años ( $M = 41,31$ ,  $SD = 6,16$ ). Los resultados confirmaron una correlación positiva entre la Intolerancia a la Incertidumbre con la regulación emocional y el crecimiento post-traumático, así como entre la regulación emocional y el crecimiento post-traumático, aunque con algunas diferencias en función de la situación estresante analizada. En la mayor parte de las situaciones vitales estresantes analizadas, las personas que informaban haber experimentado dichas situaciones mostraban mayor crecimiento post-traumático, principalmente en apreciación por la vida y nuevas posibilidades. Además, se encontró que las personas con una mayor percepción de riesgo de la pandemia COVID-19 informaban de mayor intolerancia a la incertidumbre, regulación emocional (supresión expresiva) y crecimiento post-traumático, así como de niveles altos de emociones negativas, que los que percibieron menor amenaza. Se desprende la necesidad de seguir investigando la relación de estos constructos, de manera que se pueda orientar la intervención clínica ante situaciones vitales estresantes.

Palabras clave: intolerancia a la incertidumbre, regulación emocional, crecimiento post-traumático, situaciones adversas, COVID-19, emociones.

## **Abstract**

This study analyzed the relationship between intolerance of uncertainty (inhibition generated by uncertainty and uncertainty as bewilderment and unforeseen), emotion regulation (cognitive reevaluation, expressive suppression) and post-traumatic growth (appreciation of life, new possibilities, personal strength, spirituality and relating to others) in threatening experiences.

Participants were 225 legal age people. The results confirmed a positive relationship between intolerance to uncertainty with emotional regulation and post-traumatic growth, as well as between emotional regulation and post-traumatic growth, although with some differences depending on the stressful situation analyzed. In most of the stressful life situations analyzed, the people who reported experiencing such situations showed higher levels of post-traumatic growth, mainly in their appreciation of life and new possibilities. In addition, it was found that people with a higher perception of risk of the COVID-19 pandemic reported higher levels of intolerance to uncertainty, emotional regulation (expressive suppression) and post-traumatic growth, as well as high levels of negative emotions, than those who perceived less risk. The need to continue investigating the relationship of these constructs emerges, so that clinical intervention can be guided in stressful life situations.

Keywords: intolerance of uncertainty, emotion regulation, post-traumatic growth, stressful situations, COVID-19, emotions.

## Introducción

En los últimos años, el término “estrés” ha sido un tópico de interés en la investigación. Con respecto al mismo, ha salido a la luz múltiples definiciones y se ha generado una cierta confusión con respecto al significado del concepto. Lazarus y Folkman (1984), definieron el estrés como “la interrelación entre la persona y el ambiente”, en la que la persona percibe en qué medida las demandas del ambiente son un peligro para su bienestar. El estrés se pondría en marcha cuando la persona percibe una situación o acontecimiento como amenazante o desbordante en relación a sus recursos, es decir, cuando para enfrentarlas es necesario un sobreesfuerzo. A menudo, esas situaciones tienen que ver con los cambios que se sufre a lo largo de todo el ciclo vital, y eso es lo que los expertos definen como sucesos vitales estresantes. Estos serían aquellos acontecimientos que suponen una amenaza al bienestar de las personas (Grant, Compas, Stuhlmacher, Thurm, McMahon & Halper, 2003) y que, al mismo tiempo, son un factor de riesgo importante para la salud mental. Trastornos como la depresión o el abuso de sustancias se han visto relacionados con este tipo de sucesos (Cohen, Janicki & Miller, 2007).

Una misma situación, no tiene por qué ser igual de estresante para todas las personas, ya no solo por la diversidad de características personales, sino también por la forma de evaluar el suceso, la capacidad para hacerle frente o el apoyo social percibido. Ejemplos de estos sucesos vitales estresantes pueden ser la muerte de un familiar, la pérdida o robo de algo de valor, un despido laboral, etc. (Motrico et al. 2013), o incluso, la reciente situación sanitaria en todo el mundo por la pandemia de la COVID-19. Con respecto a la pandemia COVID-19, estudios recientes han encontrado que, debido a esta situación altamente estresante, ha aumentado los casos de depresión y ansiedad en la población japonesa (Pui hang Choi, Pui Hung Hui y Fai Wan, 2020) y también en la población española, concretamente uno de cada cinco españoles presenta síntomas clínicamente significativos de depresión. (Valiente, Vázquez, Peinado, Contreras, Trucharte, Bentall & Martínez, 2020).

Ante la posibilidad de que ocurran estos sucesos a corto, medio o a largo plazo, algunas personas podrían mostrar una excesiva preocupación, sobre todo, porque a menudo se trata de situaciones poco claras o inciertas. El

intenso malestar experimentado en relación con esas situaciones, se le conoce como intolerancia a la incertidumbre (González, Cubas, Rovella & Darias, 2006). Además, las personas que muestran esta intolerancia suelen presentar dificultades a la hora de manejar este tipo de situaciones y mayor tendencia a evaluarlas como perjudiciales y perturbadoras (Koerner & Dugas, 2008). De hecho, algunos estudios confirman que, a mayores niveles de intolerancia a la incertidumbre, hay una mayor predisposición para identificar problemas potenciales y magnificarlos (Gentes y Ruscio, 2011). Hay estudios previos que afirman que la información veraz es importante para la comprensión de lo que está ocurriendo y se puedan prevenir manifestaciones psicopatológicas (Brook, 2020). De hecho, durante el periodo de aislamiento vivido por la pandemia COVID-19 la población no contaba con la suficiente información, lo que provocó que la intolerancia a la incertidumbre jugara un papel significativo en el malestar psicológico que experimentaron muchas personas (Satici, Saricali y Griffiths, 2020)

Asimismo, ha habido autores que han relacionado la intolerancia a la incertidumbre con la regulación emocional, afirmando la posibilidad de que el malestar vivido ante las situaciones inciertas tenga relación con la dificultad para regular las emociones negativas (Grazt y Roemer, 2004), aunque esta relación no ha sido muy investigada. La regulación emocional fue definida por Gross (1999) como “aquellos procesos por los cuales las personas ejercen una influencia sobre las emociones que tienen, sobre cuándo las tienen y sobre cómo las experimentan o expresan.” En la regulación emocional se activan mecanismos, habilidades y estrategias para sostener, incrementar o suprimir la emoción en curso (Gross y Thompson, 2007). Cuando se habla de desregulación emocional, es en relación a un déficit en esas capacidades. Esta relación entre la intolerancia a la incertidumbre y la regulación emocional se ha investigado en personas con trastorno del espectro autista (Ru Ying Cai, 2018) encontrándose que a mayor uso de la reevaluación cognitiva, menor era la intolerancia a la incertidumbre. También, en estudiantes universitarios (Del Valle, 2020) encontrándose que cuanto más dificultad exista para regular las emociones negativas, mayor es la intolerancia a la incertidumbre. También, en personas con trastorno límite de la personalidad (Fetzner, Horswill, Boelen y

Carleton, 2013) y del mismo modo, se observó que a mayor dificultad para regular las emociones, mayor es la intolerancia a la incertidumbre.

Además, ante la ocurrencia de situaciones vitales estresantes, ha habido investigaciones que proponen el crecimiento post-traumático como variable psicológica positiva que influye en el desarrollo de las personas (Tedeschi y Calhoun, 2008). Un concepto similar a este es el de resiliencia, que se define como una adaptación positiva frente a las adversidades o experiencias negativas (tanto las molestias diarias como las situaciones vitales estresantes). En algunos casos, las personas se ven reforzadas cuando finaliza la situación adversa, lo que implica que han podido ampliar su perspectiva, desarrollar nuevas habilidades o aumentar sus vínculos sociales. (Feeney y Collins, 2015). Sin embargo, la resiliencia no siempre conlleva un cambio positivo o progreso, sino tan solo una vuelta al estado de funcionamiento normal (González-Mendez, Ramírez-Santana y Hamby, 2018). Es en esta puntualización en la que se diferencian ambos conceptos, ya que el crecimiento post-traumático requiere siempre un cambio positivo tras haber vivido una experiencia necesariamente muy estresante (Tedeschi y Calhoun, 2000). Sin embargo, aún falta por determinar en qué momento, tras la situación adversa, se produce este crecimiento (Collier, 2016).

Una de las motivaciones de la presente investigación es la falta de literatura que relacione estas variables entre sí, puesto que no hay estudios previos que relacionen la intolerancia a la incertidumbre y la regulación emocional con el crecimiento post-traumático en situaciones adversas. Es por eso que el objetivo del estudio era conocer la relación que existe entre estas variables. A partir de la información revisada, las hipótesis del presente estudio fueron:

- Se espera que la intolerancia a la incertidumbre (incertidumbre generadora de inhibición e incertidumbre como desconcierto e imprevisión) se relacione de forma negativa con las emociones positivas, regulación emocional y crecimiento post-traumático (apreciación por la vida, espiritualidad, relaciones sociales, nuevas oportunidades y crecimiento personal) y de forma positiva con las emociones negativas (Hipótesis 1).

- Se espera que ante distintas situaciones vitales estresantes (muerte de un amigo u otro pariente, ruptura de una relación estable, problemas con la policía y comparecencias ante tribunal y desempleado o buscando trabajo por más de un mes) aparezcan niveles altos de crecimiento postraumático (apreciación por la vida, espiritualidad, relaciones sociales, nuevas oportunidades y crecimiento personal), de regulación emocional (reevaluación cognitiva y supresión expresiva) y de emociones negativas; y niveles bajos de intolerancia a la incertidumbre (incertidumbre generadora de inhibición e incertidumbre como desconcierto e imprevisión) y de emociones positivas (Hipótesis 2).
- Se espera que niveles altos en la percepción de riesgo de la pandemia COVID-19, impliquen niveles altos de intolerancia a la Incertidumbre (incertidumbre generadora de inhibición e incertidumbre como desconcierto e imprevisión), de crecimiento post-traumático (apreciación por la vida, espiritualidad, relaciones sociales, nuevas oportunidades y crecimiento personal), de regulación emocional (reevaluación cognitiva y supresión expresiva) y de emociones negativas, así como niveles bajos de emociones positivas (Hipótesis 3).

## **Método**

### *Participantes*

Participaron un total de 225 personas mayores de edad, de las que el 56,4% corresponden al género femenino, y el 43,6% al género masculino. Las edades de los participantes oscilaban entre los 18 y 84 años, con una media de 41,31 y una desviación típica de 6,16. De entre los participantes, el 71,6% manifestaba tener pareja y el 28,4% no. Con respecto a la situación laboral, el 50,7% afirmaba ser trabajadores en activo, el 19,1% se encontraba en paro, el 8,9% estaban jubilados y el 21,3% eran estudiantes. En relación al nivel de estudios de la muestra, el 4% solo sabe leer y escribir, el 19,6% tiene estudios de Educación Primaria o EGB, el 35,1% tiene estudios de Bachillerato, BUP, FP o equivalente, el 39,1% tiene Estudios Universitarios y el 2,2% tiene otros estudios superiores. Asimismo, el 78,2% afirmaba no tener enfermedades, mientras que el 21,8% afirmaba tenerla.

## *Procedimiento*

Se elaboró una batería de cuestionarios online con varias escalas, cuyo enlace fue distribuido en la población general mediante un procedimiento de bola de nieve (una persona lo cumplimentaba y posteriormente lo divulgaba a otras personas allegadas). También, el enlace del cuestionario fue distribuido a través de redes sociales, de manera que pudiese llegar a más personas. El cuestionario podía ser respondido, de forma anónima, en el momento que las personas prefirieran en base a su tiempo y comodidad. Antes de responder al cuestionario, se les daba una serie de instrucciones referidas a lo que se les iba a preguntar y se les informaba de que al responderlo estaban dando su consentimiento para utilizar esos datos con fines de investigación, exclusivamente. Todos los datos fueron tratados de forma confidencial. Estos datos fueron recogidos en el transcurso del mes de marzo de 2021.

## *Instrumentos*

Se utilizó la *Escala de Afecto Positivo y Negativo* (PANAS, Watson et al., 1988). La escala se compone de 20 ítems, 10 de los cuales están referidos a la subescala de Afecto Positivo (AP) (Ej: “*motivado/a*”, “*entusiasta*”) y los restantes a la subescala de Afecto Negativo (AN) (Ej: “*estresado/a*”, “*irritable*”). Sus instrucciones incluyen dos modalidades: estado (en la última semana, incluyendo el día de hoy) y rasgo (usualmente), pero los marcos temporales de referencia pueden modificarse (últimos meses, últimas 5 semanas, etc.). En este estudio, se les pidió a los participantes que respondieran en base a los sentimientos/emociones que tuviesen en el momento de responder. Para ello, se usa una escala de respuesta tipo Likert que va desde 1 (*muy poco*) hasta 5 (*mucho*). La consistencia interna para el factor de afecto positivo fue de .88 y .87 para el factor de afecto negativo.

Se utilizó el *Cuestionario de Regulación Emocional* (ERQ, Gross y John., 2003) en su versión española, adaptada por Rodríguez-Carvajal, Moreno-Jiménez y Garrosa (2006). El cuestionario se compone de 10 ítems que se responden con una escala de respuesta tipo Likert que va desde 1 (*desacuerdo*) hasta 7 (*acuerdo*). Los ítems se encuentran divididos en dos subescalas: Reevaluación Cognitiva (Ej: “*cuando hago frente a una situación*



*estresante, pienso en ella de una manera que me ayude a mantener la calma*) y Supresión Expresiva (Ej: *trato de mantener ocultos mis sentimientos*). En el presente estudio, el coeficiente de consistencia interna fue de .78 y .69 respectivamente.

Se utilizó la *Escala de Intolerancia a la Incertidumbre* (EII, Freeston y cols., 1994) en su versión española, que fue adaptada por González, Cubas, Rovella y Darias (2006). La escala consta de 27 ítems con cinco alternativas de respuesta que van desde 1 (*nada característico de mí*) hasta 5 (*extremadamente característico de mí*). En el instrumento se distinguen dos factores, el primero de ellos es la Incertidumbre Generadora de Inhibición (IGI), que se compone de 16 ítems (Ej: *la incertidumbre me impide tener una opinión firme*) y el segundo factor es la Incertidumbre como Desconcierto e Imprevisión (IDI), que se compone de 11 ítems (Ej: *tendría que ser capaz de organizar todo de antemano*). La escala, en su versión española, alcanzó un coeficiente de consistencia interna de .95. En el presente estudio la consistencia interna alcanzó .93 para el factor incertidumbre generadora de inhibición y .89 para el factor incertidumbre como desconcierto e imprevisión.

Se utilizó la *List of threatening experiences* (LTE, Motrico et al., 2013). El cuestionario se compone de 12 ítems, que se responden con una escala de respuesta dicotómica (Si/No). En el instrumento se observan cuatro factores: Problemas de pareja o conyugales (Ej: *Ruptura de una relación estable*), problemas de empleo y económicos (Ej: *Desempleado/a o en búsqueda de trabajo por más de un mes*), problemas personales (Ej: *Problemas con la policía y comparecencias ante tribunal*) y enfermedad y duelo en persona cercana (Ej: *han muerto amigos o parientes cercanos*). Se seleccionó el ítem citado en cada factor para realizar los análisis estadísticos. La consistencia interna para cada uno de estos factores fue de .70, .63, .60 y .71.

Se incluyeron cuatro ítems sobre *Perceived threat of the COVID-19* adaptado de la versión de Tyler y Cook (1984), especificando la pandemia actual en relación a la amenaza, gravedad, propagación e impacto de la misma, que fueron respondidas mediante una escala de respuesta tipo Likert desde el 1 (*no soy nada consciente*) hasta el 7 (*soy plenamente consciente*).

En el presente estudio, esta escala alcanzó un valor de consistencia interna de ,89.

Se utilizó el *Cuestionario de Crecimiento Post-traumático* (PTGI, Tedeschi y Calhoun, 1996) en su versión española, adaptada por Weiss y Berger (2006). Está formado por 21 ítems, con una escala de respuesta tipo Likert que va desde 0 (*no experimenté este cambio*) hasta 5 (*experimenté este cambio en gran medida*). En este instrumento se pueden encontrar cinco factores: Crecimiento Personal (Ej: “*tengo más confianza en mí mismo/a*”, Apreciación por la Vida (Ej: “*han cambiado mis prioridades sobre qué es lo importante en la vida*”, Espiritualidad (Ej: “*tengo más fe en la religión*”), Nuevas Oportunidades (“*he desarrollado nuevos intereses*”) y Relaciones Sociales (Ej: “*Me esfuerzo más en mis relaciones con los demás*”. La consistencia interna en el estudio original y en su adaptación al español alcanzó un valor de .95. En el presente estudio, los factores alcanzaron un valor alfa de .83, .82, .70, .86 y .90, respectivamente.

#### *Análisis de datos*

Para el análisis estadístico de los datos se utilizó el programa SPSS en su versión 22. En primer lugar, se comprobó la fiabilidad de cada una de las pruebas administradas y se calcularon las correlaciones entre las distintas variables. A continuación, se realizaron MANCOVAs para cuatro situaciones vitales estresantes, siendo la variable independiente cada una de estas situaciones y las dependientes las restantes, controlando el sexo, edad, pareja, estudios y enfermedad como covariantes. Asimismo, se clasificó a los participantes en tres grupos para la variable Covid (según el nivel de riesgo percibido se dividió en bajos, medios y altos) y se llevó a cabo un análisis MANCOVA, siendo la variable independiente COVID-19 y las dependientes las variables restantes, controlando las variables sociodemográficas que fueron significativas en las correlaciones: sexo, edad, pareja, estudios y enfermedad.

## Resultados

En primer lugar, se calcularon las correlaciones entre las variables psicológicas y demográficas (Tabla 1) y en segundo lugar las correlaciones entre las variables psicológicas (Tabla 2).

**Tabla 1**

*Correlaciones entre las variables psicológicas y demográficas*

Factor	Sexo <sup>1</sup>	Edad	Pareja	Estudios	Enfermedad	Profesión
1.Emociones positivas	-,203**	,127	,004	-,013	-,082	-,248
2.Emociones negativas	,058	-,006	-,044	-,019	,081	,047
3.Estrés	-,090	,256**	-,158*	-,274**	,217**	-,089
4.IGI	,074	-,056	-,077	-,124	,085	,089
5.IDI	-,045	-,091	-,022	-,076	,045	,078
6.Reevaluación cognitiva	-,057	,126	,102	-,109	,083	-,160
7.Supresión expresiva	-,066	,125	,096	-,060	,048	-,084
8.Covid	,124	,080	-,090	-,053	,018	-,014
9.Apreciación por la vida	,066	,037	-,065	-,076	-,015	-,078
10.Nuevas posibilidades	-,023	-,071	-,154*	-,030	,009	,037
11. Espiritualidad	-,078	,254**	-,077	-,196**	-,088	-,115
12.Crecimiento personal	,002	-,016	-,095	-,048	,056	-,004
13.Relaciones sociales	,057	,072	-,121	-,057	,062	-,006

Nota: <sup>1</sup> Correlación de Spearman \*  $p < .05$ . \*\*  $p < .01$ .

Se confirma la existencia de correlaciones positivas y negativas significativas entre los distintos factores. Concretamente, se observa una relación inversa entre las emociones positivas y el sexo. También, las situaciones vitales estresantes se relacionan directamente con la edad y la enfermedad y de forma inversa con la pareja y los estudios. Por otro lado, hay una relación directa entre la espiritualidad y la edad y una relación inversa entre la espiritualidad y los estudios.

**Tabla 2**

*Correlaciones de Pearson entre las variables psicológicas*

Factor	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1.Emociones positivas													
2.Emociones negativas	-,176**												
3.Estrés	,069	,168*											
4.Covid	-,012	,275**	,041										
5. IGI	-,163*	,529**	,088	,345**									
6. IDI	-,117*	,404**	,071	,400**	,765**								
7.Reevaluación cognitiva	,059	,152*	,080	,151*	,286**	,296**							
8.Supresión expresiva	,168*	,060	,082	,263**	,228**	,194**	,640**						
9. Apreciación por la vida	,228**	,223**	,215**	,313**	,217**	,204**	,143*	,217**					
10.Nuevas posibilidades	,246**	,223**	,233**	,194**	,166*	,187**	,149*	,218**	,806**				
11.Espiritualidad	,213**	,155*	,172**	,207**	,189**	,152*	,223**	,221**	,397**	,433**			
12.Crecimiento personal	,266**	,130	,193**	,157*	,061	,033	,088	,187**	,756**	,791**	,362**		
13.Relaciones sociales	,206**	,255**	,186**	,252**	,228**	,123	,129	,237**	,768**	,803**	,482**	,760	**

*Nota.* \*  $p < .05$ . \*\*  $p < .01$ . IGI: intolerancia generadora de inhibición ; IDI: intolerancia como desconcierto e imprevisión

Se confirma la existencia de correlaciones positivas y negativas significativas entre los diferentes factores analizados. Se encontró una correlación directa entre los factores de intolerancia a la incertidumbre (intolerancia como desconcierto e imprevisión e intolerancia generadora de inhibición) y los factores de la regulación emocional (reevaluación cognitiva y supresión expresiva). Asimismo, hay correlaciones positivas entre los factores de intolerancia a la incertidumbre y el crecimiento post-traumático (excepto en el factor de crecimiento personal) y de los factores de regulación emocional con el Crecimiento Post-traumático.

**Tabla 3**

*MANCOVA comparando los distintos factores en función de la Situación Vital Estresante de: "Problemas con la policía o comparencias ante tribunal"*

	<b>SÍ(1)</b> <b>N= 20</b>	<b>NO (0)</b> <b>N= 205</b>	<b>F</b>	<b><math>\mu p^2</math></b>	<b>1-<math>\beta</math></b>
	M (SD)	M (SD)			
Apreciación por la vida	11,85 (3,46)	10,42 (3,79)	2,242	,010	,320
Nuevas Posibilidades	18,85 (4,88)	15,11 (6,40)	5,548**	,025	,650
Crecimiento Personal	14,30 (4,43)	13,17 (4,74)	,575	,003	,117
Espiritualidad	4,10 (3,86)	3,73 (2,97)	,107	,000	,062
Relaciones Sociales	23,20 (7,98)	21,56 (8,76)	,208	,001	,074
Reevaluación cognitiva	26,60 (4,54)	23,82 (6,24)	2,525	,011	,353
Supresión Expresiva	18,60 (5,87)	17,34 (5,00)	,621	,003	,123
IDI	30,05 (10,78)	29,16 (10,13)	,037	,000	,054
IGI	43,05 (19,58)	40,20 (13,69)	,384	,002	,095
Emociones positivas	35,35 (8,69)	33,34 (7,54)	,556	,003	,115
Emociones negativas	26,65 (8,23)	22,90 (8,09)	3,676	,017	,480

IGI: intolerancia generadora de inhibición ; IDI: intolerancia como desconcierto e imprevisión.

Las personas que habían vivido esta situación vital estresante puntuaron más alto en el factor nuevas posibilidades (crecimiento post-traumático) e informaron de más emociones negativas que las personas que no la habían

vivido. Las variables de intolerancia a la incertidumbre y regulación emocional no resultaron significativas para esta situación adversa.

**Tabla 4:**

*MANCOVA comparando los distintos factores en función de la Situación Vital Estresante de: “ruptura de una relación estable”*

	<b>SÍ(1)</b> <b>N= 52</b>	<b>NO (0)</b> <b>N= 173</b>	<b>F</b>	<b><math>\mu p^2</math></b>	<b>1-<math>\beta</math></b>
	M (SD)	M (SD)			
Apreciación por la vida	11,69 (3,10)	10,20 (3,90)	5,883**	,026	,675
Nuevas Posibilidades	17,44 (5,60)	14,84 (6,47)	4,353*	,020	,547
Crecimiento Personal	14,67 (4,57)	12,85 (4,69)	4,645*	,021	,574
Espiritualidad	4,28 (3,27)	3,61 (2,97)	,549	,003	,114
Relaciones Sociales	24,05 (7,56)	21,00 (8,90)	3,310	,015	,441
Reevaluación cognitiva	24,84 (5,73)	23,83 (6,27)	1,612	,007	,244
Supresión Expresiva	18,23 (4,94)	17,22 (5,12)	2,109	,010	,304
IDI	31,00 (11,48)	28,71 (9,72)	2,017	,009	,293
IGI	42,69 (16,51)	39,79 (13,51)	1,488	,007	,229
Emociones positivas	34,36 (7,48)	33,26 (7,70)	,207	,001	,074
Emociones negativas	24,80 (8,66)	22,76 (7,96)	2,424	,011	,341

IGI: intolerancia generadora de inhibición ; IDI: intolerancia como desconcierto e imprevisión.

Las personas que afirmaron haber experimentado esta situación informaron de una mayor apreciación por la vida, nuevas posibilidades y un mayor crecimiento personal, que las personas que no la habían experimentado. Las variables de intolerancia a la incertidumbre, regulación emocional no resultaron significativas para esta situación, así como las emociones positivas y negativas.

**Tabla 5:**

*MANCOVA comparando los distintos factores en función de la Situación Vital Estresante de: “muerte de amigos o parientes cercanos”*

	<b>SÍ (1)</b> <b>N= 120</b>	<b>NO (0)</b> <b>N= 105</b>	<b>F</b>	<b><math>\mu p^2</math></b>	<b>1-<math>\beta</math></b>
	M (SD)	M (SD)			
Apreciación por la vida	11,16 (3,42)	9,84 (4,06)	6,200**	,028	,698
Nuevas Posibilidades	16,49 (5,86)	14,24 (6,73)	7,828***	,035	,795
Crecimiento Personal	13,86 (4,61)	12,60 (4,75)	3,828	,017	,495
Espiritualidad	4,47 (3,30)	2,96 (2,52)	9,233***	,041	,857
Relaciones Sociales	23,45 (8,23)	19,71 (8,80)	8,862***	,039	,842
Reevaluación cognitiva	24,49 (6,06)	23,59 (6,25)	,467	,002	,105
Supresión Expresiva	18,25 (5,19)	16,54 (4,83)	4,965*	,022	,602
IDI	29,69 (10,96)	28,72 (9,21)	,784	,004	,143
IGI	41,45 (14,91)	39,32 (13,49)	1,262	,006	,201
Emociones positivas	34,15 (7,99)	32,80 (7,21)	,969	,004	,165
Emociones negativas	24,02 (8,17)	22,34 (8,08)	2,281	,010	,324

IGI: intolerancia generadora de inhibición; IDI: intolerancia como desconcierto e imprevisión.

Las personas que informaron haber experimentado esta situación vital estresante puntuaron más alto en las variables de crecimiento post-traumático: apreciación por la vida, nuevas posibilidades, espiritualidad y relaciones sociales, que las personas que no la habían experimentado. Las variables emociones positivas y negativas, la intolerancia a la incertidumbre y la regulación emocional no resultaron significativas en esta situación vital estresante.



**Tabla 6**

*MANCOVA comparando los distintos factores en función de la Situación Vital Estresante de: “desempleado o buscando trabajo por más de un mes”*

	<b>SÍ (1)</b> <b>N= 65</b>	<b>NO (0)</b> <b>N= 160</b>	<b>F</b>	<b><math>\mu p^2</math></b>	<b>1-<math>\beta</math></b>
	M (SD)	M (SD)			
Apreciación por la vida	11,01 (3,64)	10,36 (3,83)	1,236	,006	,198
Nuevas Posibilidades	16,30 (6,19)	15,09 (6,42)	1,404	,006	,218
Crecimiento Personal	13,26 (4,67)	13,28 (4,74)	,006	,000	,051
Espiritualidad	3,86 (3,47)	3,73 (2,87)	,011	,000	,051
Relaciones Sociales	21,44 (8,05)	21,81 (8,96)	,105	,000	,062
Reevaluación cognitiva	23,63 (6,53)	24,25 (6,00)	,512	,002	,110
Supresión Expresiva	16,84 (5,52)	17,70 (4,89)	1,401	,006	,218
IDI	30,10 (10,77)	28,88 (9,93)	,574	,003	,117
IGI	41,06 (15,33)	40,21 (13,86)	,162	,001	,069
Emociones positivas	33,83 (8,09)	33,39 (7,48)	,014	,000	,052
Emociones negativas	23,32 (8,35)	23,20 (8,10)	,030	,000	,053

IGI: intolerancia generadora de inhibición; IDI: intolerancia como desconcierto e imprevisión.

Las personas que habían experimentado esta situación no mostraron diferencias significativas en las variables analizadas comparadas con las personas que no la habían experimentado.

**Tabla 7**

*MANCOVA y análisis post-hoc comparando los distintos factores en función del nivel de riesgo percibido en la pandemia COVID19.*

	<b>Bajo (1)</b>	<b>Medio (2)</b>	<b>Alto (3)</b>	<b>F</b>	<b><math>\mu p^2</math></b>	<b>1-<math>\beta</math></b>	<b>Post-hoc</b>
	M (SD)	M (SD)	M (SD)				
Apreciación por la vida	7,85 (5,00)	10,56 (3,25)	11,46 (3,33)	11,919***	,098	,995	1<2** 1<3***
Nuevas Posibilidades	12,35 (6,91)	15,81 (5,81)	16,16 (6,42)	4,82**	,042	,795	1<2* 1<3*
Crecimiento Personal	10,97 (5,89)	13,72 (4,14)	13,64 (4,58)	4,88**	,043	,800	1<2** 1<3*
Espiritualidad	2,73 (2,81)	3,54 (2,76)	4,33 (3,28)	2,70	,024	,531	
Relaciones Sociales	17,23 (9,41)	21,39 (7,95)	23,54 (8,58)	6,13**	,053	,886	1<2* 1<3**
Reevaluación cognitiva	22,44 (6,26)	23,36 (5,89)	25,28 (6,18)	3,72	,033	,678	
Supresión Expresiva	15,17 (6,33)	16,82 (4,35)	18,82 (4,90)	8,48***	,072	,964	1<3** 2<3**
IDI	22,26 (8,05)	27,46 (9,08)	33,28 (10,09)	20,48***	,158	1,000	1<2** 1<3*** 2<3***
IGI	33,38 (13,91)	37,42 (11,80)	45,71 (14,74)	13,31***	,108	,998	1<3*** 2<3***
Emociones positivas	32,97 (9,54)	33,83 (7,09)	33,41 (7,49)	,136	,001	,071	
Emociones negativas	18,97 (7,02)	22,50 (7,32)	25,39 (8,61)	8,78***	,074	,969	1<3*** 2<3*

IGI: intolerancia generadora de inhibición; IDI: intolerancia como desconcierto e imprevisión.

Se observaron diferencias entre grupos en todos los factores, excepto en la espiritualidad y las emociones positivas. Concretamente, las personas que puntuaban alto en la percepción de riesgo del COVID-19 se caracterizaban por tener mayor apreciación por la vida, nuevas posibilidades, crecimiento personal, relaciones sociales, supresión expresiva, intolerancia a la incertidumbre y emociones negativas, que aquellos que puntuaban medio o bajo.

## **Discusión**

El objetivo de este estudio era analizar si existía relación entre la intolerancia a la incertidumbre, la regulación emocional, el crecimiento post-traumático, emociones positivas y negativas en situaciones vitales estresantes en una muestra de población general. Además, se trató de determinar si había diferencias en función de la situación vital estresante experimentada, incluyendo la situación sanitaria actual por la COVID-19.

De acuerdo a la primera hipótesis, se esperaba que la intolerancia a la incertidumbre (incertidumbre generadora de inhibición e incertidumbre como desconcierto e imprevisión) se relacionara de forma negativa con las emociones positivas, regulación emocional (reevaluación cognitiva y supresión expresiva) y crecimiento post-traumático (apreciación por la vida, nuevas posibilidades, crecimiento personal, espiritualidad y relaciones sociales) y de forma positiva con las emociones negativas. Dicha hipótesis se confirmó parcialmente. En concreto, se confirmó que la intolerancia a la incertidumbre correlacionó positivamente con las emociones negativas, y de forma negativa con las emociones positivas. Se observó, por el contrario, una correlación positiva entre la intolerancia a la incertidumbre y la regulación emocional y a su vez, con el crecimiento post-traumático. Lo que parece indicar que, de forma general, en los participantes de este estudio el hecho de no tolerar bien la incertidumbre no repercute negativamente en la forma que la persona regula sus emociones, sino que, además, aumentaría su capacidad para regularlas correctamente, al mismo tiempo que también aumenta su capacidad para salir

reforzado o con un cambio positivo de las situaciones generadoras de incertidumbre. En otros estudios, sucede lo contrario, las personas con mayor intolerancia a la incertidumbre muestran una menor regulación emocional, tanto en población con trastorno del espectro autista (Ru Yin Cai, 2018), como en estudiantes universitarios (Del Valle, 2020) y en personas con trastorno límite de la personalidad (Fetzner et al. 2013). La relación entre la intolerancia a la incertidumbre y el crecimiento post-traumático ha sido analizada recientemente durante la pandemia COVID-19, encontrándose que aquellas personas con alta intolerancia a la incertidumbre, tuvieron mayor crecimiento post-traumático con el tiempo (Vázquez, Valiente, García, Contreras, Peinado, Truncharte & Bentall, 2021), lo que es coherente con lo hallado en los participantes de este estudio. En cuanto a la relación positiva con las emociones negativas encontrada en este estudio, esto puede explicarse porque la incertidumbre se considera un factor de riesgo importante para el bienestar psicológico de las personas (Satici et al. 2020), por lo que, si el bienestar disminuye en las personas con intolerancia a la incertidumbre, es probable que sus emociones sean, principalmente, negativas.

La segunda hipótesis aludía a situaciones vitales estresantes concretas: ruptura de una relación estable, muerte de un amigo o pariente cercano, problemas con la policía y comparecencias ante tribunal y estar desempleado o en búsqueda de empleo por más de un mes. Se esperaba que, en esas situaciones, las personas tuvieran niveles altos de crecimiento postraumático (apreciación por la vida, nuevas posibilidades, crecimiento personal, espiritualidad y relaciones sociales), de regulación emocional (reevaluación cognitiva y supresión expresiva) y de emociones negativas y niveles bajos de intolerancia a la incertidumbre (incertidumbre generadora de inhibición e incertidumbre como desconcierto e imprevisión) y de emociones positivas. Esta segunda hipótesis también se confirmó parcialmente, en función de la situación analizada. En la situación “ruptura de una relación estable”, los participantes que afirmaban haberla experimentado tuvieron niveles altos de crecimiento post-traumático, excepto en la espiritualidad, es decir, pasar por una ruptura no tiene por qué conllevar un desarrollo de la espiritualidad de la persona, pero sí aumenta su apreciación por la vida, las nuevas posibilidades a las que puede

acceder, el crecimiento personal que percibe la persona en sí misma y sus relaciones sociales. En relación a las rupturas de pareja, hay literatura previa que la relaciona a depresión y síntomas similares al trastorno de estrés posttraumático (Anders, Frazier & Frankfurt, 2011) y dolor físico (Kross, Berman, Mischel, Smith & Wager, 2011), a pesar de ser un evento relativamente normativo o habitual. Sin embargo, una vez se supera dicho evento, las personas manifiestan un mayor crecimiento, según otras investigaciones (Herbert y Pompadiuk, 2008), lo que es coherente con lo encontrado en esta investigación. Además, el crecimiento, tras la ruptura de pareja, mejoraría la probabilidad de éxito en relaciones románticas futuras (Norona, Scharf, Welsh & Shulman, 2018).

En la situación “muerte de un amigo o pariente cercano”, las personas que informaron haber pasado por ello, mostraban niveles altos de crecimiento post-traumático, excepto en el crecimiento personal. Asimismo, también se observaron niveles altos de supresión expresiva como estrategia de regulación emocional, lo que parece indicar que, ante este tipo de situaciones, las personas tienden a regular sus emociones evitando expresarlas. Esto podría ser debido al duelo por el que pasa la persona que ha perdido a su ser querido, hay investigaciones que afirman que hay una relación positiva entre las estrategias de regulación emocional desadaptativas y el duelo complicado (Eisma y Stroebe, 2021). Con respecto al crecimiento post-traumático, otros estudios recientes afirman que un afrontamiento de tipo evitativo en el duelo se relaciona con un menor crecimiento post-traumático (Fisher, Zou, Zuleta, Fullerton, Ursano & Cozza, 2020), de manera contraria a lo hallado en el presente estudio.

En la situación “problemas con la policía y comparecencias ante tribunal”, las personas que manifestaban haber vivido una situación de este tipo tenían puntuaciones altas en el factor de nuevas posibilidades del crecimiento post-traumático y de emociones negativas, es decir, las personas que pasan por este tipo de situaciones informaron de más emociones negativas, al mismo tiempo que ven aumentadas sus posibilidades. La investigación del crecimiento post-traumático en personas que han cometido delitos es limitada, lo que sorprende ante la incidencia de problemas psicológicos entre ellos (Hearn,

Joseph & Fitzpatrick, 2021). En otras investigaciones al respecto, se han observado niveles altos de crecimiento post-traumático asociados a niveles bajos de angustia (Vanhooren, Leijssen & Dezutter, 2015). En relación a las nuevas posibilidades, se ha encontrado, en personas presas, un aumento de crecimiento, mayor búsqueda de apoyo en la familia y amigos, mayor motivación para realizar cambios positivos, mayores niveles de autoestima y un mayor número de fortalezas y habilidades, siendo necesario para ello un entorno personal y profesional seguro (Vanhooren, Leijssen & Dezutter, 2017). De modo que puede ocurrir que en personas que hayan pasado por este tipo de adversidades, surjan oportunidades de crecimiento que no se habrían dado de no ser por haber vivido esa circunstancia. (Hearn, et al. 2021)

En la situación “desempleado o en búsqueda de empleo por más de un mes” no se encontraron resultados significativos en ninguna de las variables analizadas. Sin embargo, en estudios previos sí se ha encontrado una relación entre el desempleo y salud mental, especialmente en adultos jóvenes (Burt y Paisnick, 2012), asociándose a trastornos, como la depresión mayor (McGee y Thompson, 2015).

La tercera y última hipótesis hacía referencia a la percepción de riesgo de la situación sanitaria por la COVID-19. Se esperaba que las personas que percibieron más riesgo en la pandemia, tuvieran niveles altos de intolerancia a la incertidumbre (incertidumbre generadora de inhibición e incertidumbre como desconcierto e imprevisión), de crecimiento post-traumático (apreciación por la vida, nuevas posibilidades, crecimiento personal, espiritualidad y relaciones sociales), de regulación emocional (reevaluación cognitiva y supresión expresiva) y de emociones negativas, así como niveles bajos en las emociones positivas. Esta hipótesis se confirmó casi en su totalidad. Se encontró que existía un mayor crecimiento post-traumático, salvo en el factor de la espiritualidad, mayor regulación emocional, pero únicamente mediante la estrategia de supresión expresiva, niveles altos de emociones negativas y de intolerancia a la incertidumbre. Sin embargo, no se encontraron resultados significativos en relación a las emociones positivas. En coherencia con lo hallado en este estudio, hay otras investigaciones, en relación al crecimiento post-traumático, con resultados similares. Concretamente, se encontró que las

enfermeras que habían trabajado en hospitales con pacientes COVID-19, mostraban mayor crecimiento post-traumático (Chen, Chen, Jen, Kao & Chou, 2020). Otros estudios han encontrado un efecto directo de la intolerancia a la incertidumbre con el bienestar, relación que estaba mediada por el miedo y la rumia en relación al COVID-19 (Satici et al., 2020). Asimismo, hay evidencias de que la regulación emocional ayuda a mitigar las consecuencias negativas del COVID-19 en la vida de las personas (Restuboc, Orlando & Wang, 2020) y, además, se han encontrado niveles altos de emociones negativas en personal docente (MacIntyre, Gregersen & Mercer, 2020) y en personal de enfermería (Sun, Wang, Wang, Han, Liu, Wu, & Pang, 2021).

Estos hallazgos podrían orientar intervenciones clínicas con personas que hayan pasado por este tipo de situaciones vitales estresantes, para prevenir la aparición de psicopatologías. El crecimiento post-traumático es un constructo relativamente reciente, por lo que se hace necesario seguir explorándolo para identificar qué otras características personales y contextuales podrían incidir en dicho crecimiento post-traumático y en qué momento tras la situación adversa se alcanza ese crecimiento, pues todavía no hay muchos datos que concreten en qué momento tras la situación adversa se alcanza ese crecimiento (Collier, 2016).

Entre las limitaciones del estudio se encuentra que el número de personas que han pasado por estas situaciones vitales estresantes son escasas, se hacen necesarios estudios que incluyan más personas en la muestra que hayan experimentado estas situaciones y otro tipo de situaciones vitales estresantes. Además, el estudio tiene un carácter retrospectivo que podría sesgar la respuesta de los participantes, al no recordar con todo detalle las vivencias que hayan podido ser estresantes para ellos.

## **Conclusiones**

Los resultados obtenidos en este estudio aportan información de interés que puede favorecer la continuidad de las investigaciones de estos constructos y de esta manera, lograr vías de acción para lograr un mayor crecimiento post-traumático en personas que se encuentren en alguna situación vital estresante.

## Referencias

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395, 912–920.

Burt, K. B., & Paysnick, A. A. (2012). Resilience in the transition to adulthood. *Development and Psychopathology*, 24, 493–505

Chen, R., Sun, C., Chen, J. J., Jen, H. J., Kang, X. L., Kao, C. C., & Chou, K. R. (2021). A large-scale survey on trauma, burnout, and posttraumatic growth among nurses during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Mental Health Nursing*, 30(1), 102-116.

Cohen S, Janicki-Deverts D, Miller GE. Psychological Stress and Disease. *JAMA*. 2007;298(14):1685–1687.

Collier, L. (2016). *Growth After Trauma* (p. 48). Arlington, VA: American Psychological Association.

Del Valle, M. V., Zamora, E. V., Andrés, M. L., Irurtia, M. J., & Urquijo, S. (2020). Difficulties in emotional regulation and intolerance of uncertainty in university students. *Quaderns de Psicologia*, 22(2), 1594.

Eisma, M. C., & Stroebe, M. S. (2021). Emotion regulatory strategies in complicated grief: A systematic review. *Behavior Therapy*, 52(1), 234-249.

Feeney, B. C., & Collins, N. L. (2015). A new look at social support: A theoretical perspective on thriving through relationships. *Personality and Social Psychology Review*, 19, 113-147.

Fisher, J. E., Zhou, J., Zuleta, R. F., Fullerton, C. S., Ursano, R. J., & Cozza, S. J. (2020). Coping strategies and considering the possibility of death in those bereaved by sudden and violent deaths: grief severity, depression, and posttraumatic growth. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 749.



Fetzner, M. G., Horswill, S. C., Boelen, P. A., & Carleton, R. N. (2013). Intolerance of uncertainty and PTSD symptoms: Exploring the construct relationship in a community sample with a heterogeneous trauma history. *Cognitive Therapy and Research*, 37(4), 725–734

Freeston, M.H., Rhéaume, J., Letarte, H., Dugas, M.J. y Ladouceur, R. (1994). Why do people worry? *Personality and Individual Differences*, 17, 791-802.

Gentes, Emily L., & Ruscio, Ayelet Meron (2011). A meta-analysis of the relation of intolerance of uncertainty to symptoms of generalized anxiety disorder, major depressive disorder, and obsessive-compulsive disorder. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 923-933

Gonzalez-Mendez, R., Ramírez-Santana, G. y Hamby, S. (2018). Analyzing Spanish adolescents through the lens of the Resilience Portfolio Model. *Journal of Interpersonal Violence*, 1-18

González Rodríguez, M., Cubas León, R., Teresa Rovella, A., & Darías Herrera, M. (2006). Adaptación española de la Escala de Intolerancia hacia la Incertidumbre: procesos cognitivos, ansiedad y depresión (1). *Psicología y Salud*, 16(2).

Grant, K. E., Compas, B. E., Stuhlmacher, A. F., Thurm, A. E., McMahon, S. D., & Halpert, J. A. (2003). Stressors and child and adolescent psychopathology: Moving from markers to mechanisms of risk. *Psychological Bulletin*, 129(3), 447.

Gratz, Kim, & Roemer, Lizabeth. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology Behavior Assessment*, 26(1), 41-54.

Gross, J. J.; John, O. P.: Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology* 2003; 85(2):348–362

Gross, James J., & Thompson, Ross A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. En James J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3-24). New York: Guilford Press.

Hearn, N., Joseph, S., & Fitzpatrick, S. (2021). Post-traumatic growth in prisoners and its association with the quality of staff–prisoner relationships. *Criminal Behaviour and Mental Health*, 31(1), 49-59.

Herbert, S., Popadiuk, N. (2008). University students' experiences of nonmarital breakups: A grounded theory. *Journal of College Student Development*, 49, 1–14.

Koerner, Naomi, & Dugas, Michel J. (2008). An investigation of appraisals in individuals vulnerable to excessive worry: The role of intolerance of uncertainty. *Cognitive Therapy and Research*, 32, 619-638

Kross, E., Berman, M. G., Mischel, W., Smith, E. E., Wager, T. D. (2011). Social rejection shares somatosensory representations with physical pain. *PNAS Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 108, 6270–6275.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company.

Lee, J. O., Jones, T. M., Yoon, Y., Hackman, D. A., Yoo, J. P., & Kosterman, R. (2019). Young adult unemployment and later depression and anxiety: does childhood neighborhood matter?. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(1), 30-42.

MacIntyre, P. D., Gregersen, T., & Mercer, S. (2020). Language teachers' coping strategies during the COVID-19 conversion to online teaching: Correlations with stress, wellbeing and negative emotions. *System*, 94, 102352.

McGee, R. E., & Thompson, N. J. (2015). Peer reviewed: unemployment and depression among emerging adults in 12 states, behavioral risk factor surveillance system, 2010. *Preventing Chronic Disease*, 12.

Norona, J. C., Scharf, M., Welsh, D. P., & Shulman, S. (2018). Predicting post-breakup distress and growth in emerging adulthood: The roles of relationship satisfaction and emotion regulation. *Journal of Adolescence*, 63, 191-193.

Pui Hang Choi, E., Pui Hung Hui, B & Fai Wan, E (2020). Depression and anxiety in Hong Kong during COVID-19. *nt. J. Environ. Res. Public Health*, 17(10), 3740

Rodríguez-Carvajal, R., Moreno-Jiménez, B., & Garrosa, E. (2006). *Cuestionario de Regulación Emocional. Versión española*. Madrid: Universidad Autónoma de Madrid.

Satici, B., Saricali, M., Satici, A. S., & Griffiths, M. D. (2020). Intolerance of Uncertainty and Mental Wellbeing : Serial Mediation by Rumination and Fear of COVID-19. *International Journal of Mental Health and Addiction*.

Sun, H., Wang, S., Wang, W., Han, G., Liu, Z., Wu, Q., & Pang, X. (2021). Correlation between emotional intelligence and negative emotions of front-line nurses during the COVID-19 epidemic: A cross-sectional study. *Journal of Clinical Nursing*, 30(3-4), 385-396.

Cai, R. Y., Richdale, A. L., Uljarević, M., Dissanayake, C., & Samson, A. C. (2018). Emotion regulation in autism spectrum disorder: Where we are and where we need to go. *Autism Research: Official Journal of the International Society for Autism Research*, 11(7), 962–978.

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2008). Crecimiento postraumático en las intervenciones clínicas cognitivo-conductuales. En: V. Caballo (Ed). *Manual para el tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos psicológicos* (pp. 30 - 49). Madrid: Siglo XXI

Tedeschi, R.G. & Calhoun, L.G. (2000). Posttraumatic growth: A new focus in psycho traumatology. *Psy-talk*, Newsletter of the British Psychological Society Student Members Group, April 2000.

Valiente, C., Vázquez, C., Peinado, V., Contreras, A., Trucharte, A., Bentall, R., & Martínez, A. (2020). VIDA-COVID-19 Estudio Nacional Representativo de las Respuestas de los Ciudadanos de España ante la Crisis de Covid-19: Respuestas Psicológicas.

Vazquez, C., Valiente, C., García, F. E., Contreras, A., Peinado, V., Trucharte, A., & Bentall, R. P. (2021). Post-traumatic growth and stress-related responses during the COVID-19 pandemic in a national representative sample: The role of positive core beliefs about the world and others. *Journal of Happiness Studies*, 1-21.

Vanhooren, S., Leijssen, M., & Dezutter, J. (2015). Posttraumatic growth in sex offenders: a pilot study with a mixed- method design. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 61(2), 1-20.

Vanhooren, S., Leijssen, M., & Dezutter, J. (2017). Ten prisoners on a search for meaning: A qualitative study of loss and growth during incarceration. *The Humanistic Psychologist*, 45(2), 1-17.

Watson, D.; L.Clark, y A. Tellegen (1988). "Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The *panas Scales*", *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6). 1063-1070.