

# RASGOS Y PROCESOS DE AUTO-REGULACIÓN AFECTIVA EN EL ÁMBITO LABORAL

08 a 11  
de abril de 2014



BONITO

Mato Grosso do Sul | Brasil  
Centro de Convenções de Bonito

VI Congresso  
Brasileiro de  
Psicologia  
Organizacional  
e do Trabalho

Silvia da Costa<sup>1</sup>; Flor Sánchez, PhD<sup>2</sup>; Dario Páez, PhD<sup>1</sup>  
<sup>1</sup>Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea, <sup>2</sup>Universidad Autónoma de Madrid, España

## ABSTRACT

This study analyzes affect regulation and measures in the organizational domain. Association between emotional intelligence and creativity with adaptive regulation strategies, as well as adjustment at work in the aftermath of stressful situations - and differences associated to gender and age. Sample was composed by 125 workers and organizational master students. Participants also read and propose responses to cope with a conflictive situation at work, evaluated by independent judges in creativity. Management of emotions in self and others  $r=.23$ ,  $p<.001$  and emotional creativity were related to adjustment in the aftermath of stress in the workplace  $r=.16$ ,  $p<.01$ , the latter to adaptive regulation scale  $r=.45$ ,  $p<.001$  and both to creativity in the response to the conflict episode at work  $r=.28$ ,  $y=.30$ ,  $p<.001$ . Emotional creativity was associated to emotional expression and reevaluation, while emotional intelligence was related to creativity. Women scored higher in self-control and men in suppression and confrontation  $p<.05$ . Results confirm the relevance of process and traits of affect regulation for adjustment in the work.

## Objetivos:

1.-Constar la relación entre formas de regulación adaptativas con el ajuste laboral después de situaciones de estrés, 2.- así como la asociación entre inteligencia y creatividad emocional con el ajuste laboral; 3.-comprobar si la inteligencia y la creatividad emocional se asocian con las formas de regulación adaptativa o están vinculadas al ajuste percibido después de enfrentar situaciones laborales estresantes; 4.- si la IE, la CE y las formas de regulación adaptativa se asocian a la creatividad de las respuestas dadas al afrontamiento de un caso de conflicto laboral; 5) analizar si aparecen diferencias entre sexos - las mujeres más expresión y los hombres más supresión- que proponen algunos autores (Brody & Hall, 2008), 6) valorar si la edad se asocia a la regulación afectiva adaptativa.

## MÉTODO E INSTRUMENTOS

**Participantes:** 125 personas, 38% alumnos de posgrado y 78 profesionales de distintos ámbitos laborales. **66% mujeres y 34% hombres**, con un rango de edad de entre 20 y 75 años ( $M=29,79$ ;  $DT=10,92$ ).

**Sub-escala del Test de Inteligencia Emocional (MSCEIT)** de Mayer, Salovey & Caruso, 2002 adaptado al castellano por Extremera & Fernández-Bercoff (2009) que valora **manejo de emociones**, presenta una serie de escenarios e indaga la estrategia más correcta para mejorar el estado de ánimo, 1= muy ineficaz a 5= muy eficaz. Fiabilidad .91.

**Escala de Regulación Afectiva MARS** (véase Páez et al., 2012). Permite medir un conjunto de estrategias de auto-regulación emocional, tanto adaptativas como inadaptativas. La fiabilidad para las formas adaptativas en general con 30 ítems e inadaptativas con 12 ítems fueron de alfa de Cronbach= .84 y .78 respectivamente.

## INTRODUCCIÓN

La regulación afectiva hace referencia a la modificación de los estados de ánimo y las emociones (Mikolajczak, Tran, Brotheridge & Gross, 2009). El ámbito del trabajo ofrece una gran probabilidad de ocurrencia de conductas que son respuesta a situaciones de estrés laboral, siendo frecuente en este ámbito emociones y estados de ánimo negativos -como la irritación e ira-, aunque los predominantes son los positivos (Kahneman, 2012). **Un conjunto de estrategias se asocian al ajuste en el ámbito laboral**, como la modificación de la situación, bajo abandono, búsqueda de apoyo y bajo aislamiento, reevaluación, expresión regulada y baja supresión (Little, Klumper, Nelson & Gooty, 2011). **La inteligencia emocional (IE) es una serie de competencias, en particular de manejo de las emociones en sí y otros. La IE se asocia a menor estrés laboral** (Nikolau & Tsoutsos, 2002) y a **regulación afectiva más funcional** (Velasco, Fernández, Páez & Campos, 2006). **La creatividad emocional (CE) es la capacidad de atender a las emociones, de vivir emociones complejas y poco frecuentes, de forma auténtica y adaptativa** y se asocia con el bienestar (Averill, 2000). La CE es la capacidad de ser creativo y original en la vivencia y la regulación emocional, facilitando la reevaluación y crecimiento post-estrés, ambas vinculadas al pensamiento creativo. **La respuesta creativa se puede evaluar en función de diferentes dimensiones** (Ma, 2009) como la fluidez, originalidad y calidad de la solución a las respuestas generadas para afrontar una situación de conflicto laboral.

**Evaluación de las metas de regulación al finalizar el episodio** (véase Páez et al., 2012). A través de 6 ítems se indaga en qué medida se logra -al finalizar situaciones laborales estresantes- entender y controlar las emociones, aumentar el placer y disminuir el dolor, mejorar la imagen de sí y las relaciones con otros. La escala de respuesta es tipo Likert 1=cambiar poco o nada, a 10=cambiar mucho. La fiabilidad de la escala es .79

**Emotional Creativity Inventory (ECI)** Soroa, Gorostiza, Aritzeta y Balluerka (2013). Cuestionario 17 ítems agrupados en tres dimensiones. La escala tiene un rango de respuesta tipo Likert (1=totally en desacuerdo, 6=totally de acuerdo). Fiabilidad .83

**Caso de situación laboral conflictiva** (Hermosilla, 2011; adaptada para este estudio por da Costa y Páez, 2013). Tras presentar el caso, se pidió a los participantes comunicar en forma escrita que sentirían ellos como empleados ante dicha situación y qué sentirían sus compañeros; como regularían sus emociones y qué sugerirían -mediante un escrito a la dirección- para afrontar la situación laboral planteada. También debían indicar que otras acciones - independientemente del escrito- llevarían a cabo. Dos jueces independientes evaluaron originalidad, la eficacia y autenticidad versus carácter convencional de las mismas, utilizando una escala de 5 puntos. La correlación entre las puntuaciones de los jueces fueron significativas de 0.59,  $p<.001$  para eficacia, de  $r=.67$  para autenticidad y de  $r=.72$  para originalidad.

## DISCUSIÓN

Los resultados confirmaron que la búsqueda de apoyo, la reevaluación positiva, el autocontrol y la expresión regulada se asocian a un mayor ajuste después de episodios laborales estresantes. La confrontación mostraba asociaciones significativas y positivas. Estos resultados son congruentes con estudios que encontraron que manifestar el enojo al responsable de lo ocurrido con el fin de cambiar las cosas, aumenta la sensación de control, la motivación y a la integración social en el área laboral (Tamir, Mitchell & Gross, 2008). Además el análisis factorial reunió en una sola dimensión a la confrontación y la descarga con las formas adaptativas. Tanto la IE y la CE se asocian al ajuste percibido en metas de reducción del displacer, de autocontrol, atribución de significado, resolución del problema y control del medio, así como de mejora de la imagen de uno mismo y de las relaciones con otros. Estas metas de ajuste se corresponden con el bienestar subjetivo hedónico (balanza de afectos positiva) y con el bienestar eudaimónico (atribución de sentido o propósito en la vida, autocontrol y solución problema o control del medio, mejora imagen o auto-aceptación, mejora relaciones con otros o relaciones positivas con otros). Esto confirma que ambas se asocian a metas situacionales estrechamente vinculadas al bienestar en el ámbito laboral. La IE y la CE se asociaron positivamente entre ellas y a estrategias como la búsqueda de apoyo, reevaluación positiva y al auto-control - así como al afrontamiento fisiológico activo adaptativo en general. La IE se asoció negativamente a formas inadaptativas en general como el aislamiento social y a la supresión. Sin embargo, la IE se asoció negativamente a la confrontación - adaptativa en este estudio y no se asoció a la expresión regulada, al contrario que la CE. Podemos decir que la CE se asocia a un estilo de regulación de mayor expresividad emocional, aunque adaptativo en general. La IE se asoció menos intensamente al factor adaptativo II que la CE y se asoció negativamente al factor I inadaptativo. La IE muestra un perfil adaptativo más controlado que la CE, en particular en las respuestas al caso de conflicto laboral. La creatividad u originalidad de las ideas propuestas para afrontar un conflicto laboral se asoció a la CE y EI - aunque no al ajuste. La eficacia de las ideas se asoció a la IE, confirmando que la misma se asocia a un afrontamiento "correcto". Las mujeres mostraron un perfil más adaptativo, de menor supresión y abandono, y mostraron mayor creatividad en sus respuestas - coherentemente con un meta-análisis (Ma, 2009) No se asociaron con la edad, la regulación adaptativa y la IE. Hay que señalar que aunque habían personas mayores en la muestra (el rango mayor de edad era de 75) esta tenía una variabilidad limitada en rango de edad.

## RESULTADOS

1.- La puntuación total de afrontamiento adaptativo se asoció al ajuste (tabla1). Un AFE de estas encontró un factor I inadaptativo explicando el 25% reuniendo el abandono, la supresión, el aislamiento social y la regulación fisiológica - además de la comparación social y una estrategia supuestamente adaptativa, la negociación-, un factor II (14% de la varianza) que reunió formas de regulación adaptativas como el afrontamiento directo, la búsqueda de apoyo social, la reevaluación, el autocontrol y la expresión regulada, incluyendo también la confrontación, la descarga y la rumiación, y un factor III (7,8%) que reunió estrategias supuestamente adaptativas como la distracción, uso de emociones contrarias y auto-reconfortarse, además del afrontamiento fisiológico y mediante rituales. El factor II adaptativo se asoció al ajuste  $r=.28$ ,  $p<.001$ .

Tabla1. Correlaciones entre formas de regulación, ajuste, inteligencia emocional y creatividad emocional

	AJUSTE	MSCEIT	ECI
Mars adaptativo	.28**	.18*	.45**
MARS resolución de problemas o MS	.13	.16*	.23**
MARS búsqueda apoyo social	.14	.19*	.38**
MARS aislamiento social	-.05	-.16*	.06
MARS reevaluación	.32**	.25**	.34**
MARS auto-reconfortación	-.05	.02	.18*
MARS autocontrol	.22**	.16*	.26**
MARS expresión emocional regulada	.29**	.09	.35**
MARS confrontación	.21**	-.19*	.16*
MARS descarga	.08	-.08	.38**
MARS comparación social	.05	-.06	.17*
MARS fisiológico activo	.05	.17*	.15*
MARS inadaptativo	-.05	-.16*	-.03

\* $p<.05$  \*\* $p<.01$  +  $p<.10$

2.- ECI y MSCEIT se asocian a la percepción de ajuste al estrés afectivo en el área laboral  $r(125)=.23$ ,  $p<.001$  y  $r=.16$ ,  $p<.05$  - y entre ellos,  $r=.29$ ,  $p<.001$ .

3.-MSCEIT se asoció al factor II adaptativo,  $r=.14$ ,  $p<.06$  y negativamente al factor I inadaptativo,  $r=-.21$ ,  $p<.002$  la búsqueda de apoyo, a la reevaluación positiva, al auto-control - todas formas adaptativas en este estudio-, al afrontamiento fisiológico activo y negativamente al aislamiento social, a la supresión y a la confrontación - adaptativa en este estudio. La CE se asoció a estrategias adaptativas, como la búsqueda de apoyo, la reevaluación positiva, el auto-control y la expresión regulada, la auto-reconfortación y el afrontamiento fisiológico activo. Además, se asoció a la confrontación y a la descarga- siendo la primera adaptativa en este estudio-.

La CE se asoció fuertemente al factor II adaptativo,  $r=.45$  y también al factor III de distracción,  $r=.15$ ,  $p=.05$

	EDAD	SEXO
MARS búsqueda apoyo social	-.22**	-.09
MARS autocontrol	.11	-.15*
MARS supresión	.02	.20*
MARS confrontación	-.05	.22**
MARS negociación	-.02	.20*
MARS emociones contrarias	-.28**	-.03

4.- La creatividad de la respuesta al caso de conflicto laboral se asocia al ajuste, a la IE, a la CE y a la regulación funcional (ver tabla 2). 5.-Las mujeres manifiestan utilizar más estrategias de autocontrol, y los hombres de mayor confrontación y supresión (1=mujer, 2=hombre). No hay relación entre sexo e indicadores de IE y CE. La edad no se asoció positivamente con la regulación adaptativa e IE. A menor edad mayor búsqueda de apoyo medida por MARS (ver tabla 1).

Tabla 2. Correlación entre regulación, inteligencia emocional (IE), creatividad emocional (CE), y medidas de creatividad: fluidez (F), originalidad (O), efectividad (E) y autenticidad (A)

	Puntuación factorial: F+O+E+A	Fluidez	Originalidad	Eficacia	Autenticidad
AJUSTE	.10	.22**	-.03	.14	-.03
MARS adaptativo	.27**	.25**	.30**	.14	.10
FACTOR I: Inadaptativo	-.15	-.03	-.15	-.21*	-.01
FACTOR II: Adaptativo más descarga y confrontación	.29**	.23**	.33**	.15	.12
ECI	.28**	.27**	.20*	.15	.22*
MSCEIT	.30**	.28**	.27**	.32**	-.05

\* $p<.05$  \*\* $p<.01$  +  $p<.10$

## REFERENCIAS

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, N. & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: a meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30, 217-237. doi: 10.1016/j.cpr.2009.11.004
- Augustine, A. & Hemenover, S. (2008). On the relative effectiveness of affect regulation strategies: A meta-analysis. *Cognition and Emotion*, 23, 1181-1220. doi: 10.1080/02699300802396556
- Frijda, N. (2012). Emotion regulation: Two souls in one breast? In D. Hermans, B. Rime & B. Mesquita (Eds.), *Changing Emotions* (pp. 137-143). London: Psychology Press
- Gross, J. (2008). Emotion regulation: Personality processes and individual differences. In: O.P. John, R.W. Robins & L.A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (3rd ed., pp. 701-722). New York, NY: Guilford
- Kahneman, D. (2012). *Pensar rápido, pensar despacio*. Barcelona: Debate
- Little, L., Klumper, D., Nelson, D. & Gooty, J. (2011). Development and validation of the Interpersonal Emotion Management Scale. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. doi: 10.1111/j.2044-8325.2011.02042.
- Mikolajczak, M. & Bausseron, E. (2013). Les compétences émotionnelles chez l'adulte. In Olivier Luminet (Ed.), *Psychologie des émotions: nouvelles perspectives pour la cognition, la personnalité et la santé* (pp. 129-173) Bruxelles, Belgium: De Boeck