Facultad de Psicología - Universidad Nacional de Mar del Plata

Repositorio RPsico **http://rpsico.mdp.edu.ar**

Trabajos de Tesis Tesis de Grado

2017-04-03

Relaciones entre rasgos de personalidad y regulación emocional en estudiantes universitarios

Anté, Tatiana Agustina

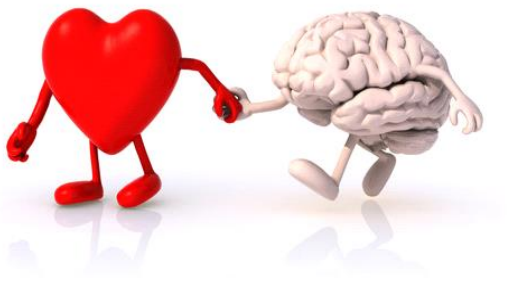
http://rpsico.mdp.edu.ar/handle/123456789/565

Descargado de RPsico, Repositorio de Psicología. Facultad de Psicología - Universidad Nacional de Mar del Plata. Inni

UNIVERSIDAD NACIONAL DE MAR DEL PLATA

FACULTAD DE PSICOLOGIA

"Relaciones entre rasgos de personalidad y regulación emocional en estudiantes universitarios"



PROYECTO DE INVESTIGACIÓN - REQUISITO CURRICULAR

PLAN DE ESTUDIOS O.C.S 143/89

Supervisor: Dr. Urquijo, Sebastián.

Apellido y Nombre de las alumnas: Anté. Tatiana Agustina 07747/07.

Eyherabide, María Mercedes 5424/02.

La Placa, Sandra Leticia 6290/03.

Cátedra o seminario de radicación:

Psicología Cognitiva - Centro de Investigación en Procesos Básicos, Metodología y Educación de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata.

Fecha de presentación:

“Este Informe Final corresponde al requisito curricular de Investigación y como tal es propiedad exclusiva de las alumnas Anté Tatiana Agustina, Eyherabide María Mercedes y La Placa Sandra Leticia, de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata y no puede ser publicado en un todo o en sus partes o resumirse, sin el previo consentimiento escrito de sus autoras”.

Las que suscriben manifiestan que el presente Informe Final ha sido elaborado por las alumnas Anté Tatiana Agustina 7747/07, Eyherabide María Mercedes 5424/02 y La Placa Sandra Leticia 6290/03, conforme con los objetivos y el plan de trabajo oportunamente pautado, aprobando en consecuencia la totalidad de sus contenidos, a los ……días del mes de ……..del año 2017.

Firma del supervisor Aclaración

Informe de Evaluación del Supervisor

Las alumnas Anté Tatiana Agustina, Eyherabide Maria Mercedes y La Placa Sandra Leticia, han cumplido satisfactoriamente con lo propuesto en el Plan de Trabajo. Durante el desarrollo del trabajo han demostrado dedicación al estudio, un alto nivel de exigencia y compromiso con las actividades emprendidas. Se destacan por poseer capacidad para aprender y asimilar. Su trabajo reviste importancia, ya que describe la relación entre la regulación emocional, como estrategia dirigida a mantener, aumentar o suprimir un estado afectivo en curso y las características de la personalidad de alumnos de ambos sexos de las carreras de Psicología y de Arquitectura de la UNMDP. Los resultados serán remitidos a las autoridades de la institución, a fines de que sean analizados, discutidos y que sus conclusiones puedan ser utilizadas para la comprensión y prevención de la salud mental de los estudiantes universitarios.

Dr. Sebastián Urquijo

Supervisor

Atento al cumplimiento de los requisitos prescriptos en las normas vigentes, en el día de la fecha a dar aprobación al Trabajo de Investigación presentado por las alumnas Anté, Tatiana Agustina 7747/07; Eyherabide, María Mercedes 5424/02 y La Placa, Sandra Leticia 6290/03.

Firma y aclaración de los miembros de la comisión asesora

Fecha de aprobación

DESCRIPCIÓN RESUMIDA

El objeto del estudio fue el de establecer relaciones y comparar los rasgos de personalidad y la frecuencia de uso y el tipo de estrategias de regulación emocional en estudiantes de la Universidad Nacional de Mar del Plata. Se partió del supuesto que, de acuerdo al rasgo de personalidad predominante, existirá una variación en la frecuencia de uso y el tipo de estrategia de regulación emocional predominante, y que era esperable encontrar perfiles de personalidad y de regulación emocional diferentes en función de la carrera seleccionada. Para ello, en este estudio se trabajó con una muestra de conveniencia, no probabilística de 192 estudiantes de la Universidad Nacional de Mar del Plata (111 de Psicología y 81 de Arquitectura), que prestaron su consentimiento para participar en el estudio. Para determinar los rasgos de personalidad se utilizó la Lista de Adjetivos para evaluar la personalidad AEP y para mensurar la frecuencia de uso y el tipo de estrategias de regulación emocional, se utilizó el Cuestionario de Autorregulación Emocional Argentino CRE-AR. Los resultados permitieron obtener evidencias que indican que todos los estudiantes, sin diferencias de sexo, utilizan con mayor frecuencia la estrategia de reevaluación cognitiva, y los hombres utilizan con mayor frecuencia que las mujeres la estrategia de supresión de la expresión emocional. Con relación a las diferencias según la carrera, los resultados permitieron determinar que los estudiantes de psicología tienden a suprimir menos sus emociones que los estudiantes de arquitectura. En cuanto a la personalidad de los estudiantes de arquitectura se caracteriza por ser de mayor amplitud y originalidad en la vida mental y experiencial, no presentando dificultades para relacionarse en la vida social, con interés por lo estético en cuanto a sus emociones. Tienden a mostrar un menor compromiso con su carrera en comparación con los estudiantes de psicología. En relación a estos últimos podríamos decir que no tienen, al igual que los estudiantes de arquitectura, dificultades para relacionarse en la esfera social, siendo extrovertidos, muestran una menor amplitud, profundidad, originalidad y complejidad de la vida mental y experiencial que los estudiantes de arquitectura, siendo más responsables que aquellos en relación al compromiso con su labor.

PALABRAS CLAVES: Rasgos de personalidad – Regulación emocional – Estudiantes universitario

INDICE

Introducción……..…… Pág. 8

Metodología……..... Pág. 36

Resultados…….. Pág. 39

Discusión de los resultados y conclusiones……..... Pág. 46

Referencias Bibliográficas……..Pág. 52

Anexo……..…….…..... Pág. 58

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo se organiza inicialmente con una descripción detallada de los rasgos de personalidad y la regulación emocional, detallando sus particularidades, definiciones, teorías y posturas que las sustentan, historia y atravezamiento longitudinal; para luego llegar a una conclusión de acuerdo a los resultados obtenidos con los instrumentos seleccionados (Cuestionario auto administrado de Adjetivos para evaluar la personalidad AEP y para establecer las estrategias de regulación emocional el Cuestionario de Autorregulación Emocional Argentino CRE-AR). Ambos fueron administrados a una muestra de estudiantes regulares de las Facultades de Psicología y de Arquitectura de la Universidad Nacional de Mar del Plata, los cuales participaron de manera voluntaria y confidencial.

Las emociones advienen cuando el individuo atiende a una situación determinada y la evalúa como relevante para sus propios objetivos. Los objetivos que guían estas evaluaciones pueden ser permanentes (sobrevivir) o transitorios (ver un partido de nuestro equipo favorito en la televisión), centrales según nuestro sentido de quienes somos (ser un buen estudiante) o periféricos (abrir una caja de cereales). Los objetivos pueden ser conscientes y complejos (tramar una venganza por una burla escolar) o inconscientes y simples (pegar una trompada). Pueden ser compartidos y entendidos por el resto (tener amigos) o más bien excéntricos y poco convencionales. Cualquiera sea el objetivo, es el significado otorgado por el individuo a la situación lo que dispara la emoción; por lo que, si los significados cambian la emoción consecuentemente también lo harán. Notemos como esta perspectiva para entender la emoción guarda relación con las características principales de la psicología cognitiva (Riviere, 1988 & Thibergien, 1993), que en términos generales, suponen referir la explicación de la conducta a entidades de naturaleza mental, es decir, que en la secuencia del estímulo y la respuesta se intercalan una serie de operaciones de naturaleza mental que explican las manifestaciones conductuales subsecuentes; el estímulo no basta por sí mismo para explicar la respuesta subsiguiente.

En segundo lugar, las emociones son multifacéticas, es decir, constituyen un fenómeno que involucra cambios en tres dominios: la experiencia subjetiva, el comportamiento y las reacciones fisiológicas tanto centrales como periféricas (Mauss, Levenson, McCarter, Wilhem & Gross, 2005). El aspecto subjetivo es el más ligado a lo que comúnmente entendemos por emoción en la vida cotidiana y que solemos llamar “sentimientos” o “emoción” ya que los pensamos como sinónimos. Además, las emociones no solo nos hacen sentir algo sino también nos hacen sentir como que estamos “haciendo algo”. Esta segunda característica implica que la emoción es un tipo

de respuesta caracterizado por los cambios producidos en tres áreas. El área de la experiencia subjetiva o conciencia es la más conocida por nosotros es el área al que tenemos acceso consiente y en la que por ende se focaliza nuestra atención cuando estamos experimentando una emoción. El área comportamental lo constituyen por ejemplo las expresiones faciales, y el grado de conciencia aquí es menor, si bien podemos someter a control voluntario el intento de expresar menos lo que estamos sintiendo. Finalmente, sobre las reacciones fisiológicas no tenemos control voluntario directo pero si podemos detectar conscientemente que estamos experimentando algunas de ellas.

En tercer lugar, las emociones son maleables. William James (1884) afirmó que las emociones son tendencias de respuesta que pueden ser moduladas en una gran cantidad de maneras. Esta tercera característica es la más involucrada en el estudio de la regulación emocional, es la característica que hace posible la regulación emocional en sí.

Resumiendo, las tres características principales de la emoción como proceso psicológico básico son: ser el producto de una evaluación cognitiva previa, ser multifacéticas y ser maleables.

Tomadas en conjunto estas tres características anteriores constituyen lo que se ha llamado el Modelo Modal de la emoción (Gross & Thompson, 2007): se trata de un intercambio entre la persona y la situación en la que se encuentra, que involucra la atención, posee un significado particular para ese individuo y dispara un sistema múltiple de respuestas coordinadas durante esa misma transacción.

La linealidad de situación-atención-evaluación-respuesta representa la secuencia del Modelo Modal. Entre el estímulo y la respuesta se suceden una serie de operaciones de naturaleza mental, que en el caso de la emoción son la construcción de un significado.

La regulación emocional consiste en los procesos intrínsecos y extrínsecos responsables del monitoreo, la evaluación y la modificación de las reacciones emocionales, especialmente en cuanto a sus características de intensidad y temporalidad para cumplimentar sus propios objetivos (Thompson, 1994).

El proceso de regulación emocional incluye emociones tanto positivas como negativas y puede implicar disminuir, realzar o simplemente mantener el propio “arousal”; usualmente altera la dinámica de las emociones, más que cambiar su cualidad. Los

individuos modifican la intensidad, escalamiento, duración de la respuesta emocional, o aceleran su recuperación o reducen o realzan labilidad o rango de la respuesta emocional en situaciones particulares, dependiendo de los objetivos individuales para con la situación (Thompson, 1990).

Tomando en cuenta las raíces históricas de los estudios contemporáneos sobre regulación emocional pueden encontrarse en lo conceptos de defensas psicológicas (Freud 1926/1959), estrés psicológico y afrontamiento (Lazarus, 1966), apego (Bowlby, 1969) y teoría de la emoción (Fridja, 1986). Es un campo de estudio que comenzó en el ámbito de la psicología del desarrollo del niño (Campos, Barret, 1989; Thompson, 1990, 1991) y luego en el ámbito de la investigación con adultos (Izard, 1990; Gross & Levenson, 1993).

De acuerdo a Thompson y Meyer (2007) la investigación contemporánea en regulación emocional tiene dos fundamentos teóricos distintos aunque solapados. El primero, se basa en los estudios sobre estrés y afrontamiento, procesos de defensa psicológicos y teorías funcionalistas de la emoción. Esta aproximación se ve reflejada en el trabajo contemporáneo de teorías de personalidad que entienden la regulación emocional como un componente del funcionamiento de la personalidad y un predictor importante del ajuste psicológico y la competencia social.

La segunda aproximación teórica se basa en la teoría funcionalista de la función dentro de un contexto del desarrollo que toma en cuenta los fundamentos biológicos, constructivistas y relacionales del crecimiento emocional. En este caso, es entendida como un proceso en desarrollo con múltiples influencias que incluyen la individualidad temperamental, las relaciones significativas y la comprensión emocional creciente del niño y de los procesos de regulación de la emoción.

Consistente con una aproximación funcionalista de la emoción, las emociones no son inherentemente adaptativas o mal adaptativas. El uso de las estrategias de regulación emocional debe ser evaluado en términos de los objetivos del individuo con una situación particular.

Un análisis del desarrollo subraya que la regulación emocional incluye cómo las personas monitorean, evalúan y modifican sus emociones. Los niños pequeños tienen la capacidad de buscar asistencia de sus cuidadores, los niños de preescolar pueden conversar sobre sus sentimientos, los niños mayores ya conocen la estrategia de distracción para controlar sus emociones y los adolescentes ya pueden incluso

desarrollar estrategias para el manejo de sus emociones. Estos cambios en el desarrollo parten del crecimiento de habilidades conceptuales, de cambios neurobiológicos en el control emocional, del temperamento individual y de varias formas de influencia social. (Thompson, 1994).

Un factor importante en el desarrollo de la regulación emocional es el proceso social. Los bebes nacen con un conjunto muy rudimentario de capacidades para manejar sus niveles de arousal y dependen mayormente de sus cuidadores para calmar el estrés, controlar la excitación, aminorar el miedo e incluso manejar la alegría placentera. Aunque los niños rápidamente adquieren mayores capacidades de autorregulación, las emociones son influenciadas y manejadas por otros a lo largo de toda la vida, ya que la familia y los amigos proveen confort frente al estrés, contención en la ansiedad y compañía que promueve los sentimientos positivos y el bienestar emocional durante todo el ciclo vital.

Esto es consistente con una visión más constructivista de la regulación emocional, que entiende a la misma como un emergente en el desarrollo infantil en estrecha relación con la comprensión de la emoción y su significado.

La regulación emocional también está influenciada por el desarrollo neurobiológico (sobre todo el crecimiento del córtex prefrontal), el desarrollo de los procesos atencionales, y de la personalidad (Calkins & Hill, 2007; Davidson, Fox, & Kalin, 2007; Eiosenberg, Hofer; & Vaughn, 2007; Fox y Calkins, 2003; Meerum Terwogt & Stegge, 2007; Rothbart & Sheese, 2007; Thompson, 1994). Los procesos de socialización interactúan con estas influencias. Por ejemplo, si un niño pequeño no es contenido y calmado por sus padres cuando experimenta estrés intenso, el sistema neuro hormonal del estrés dentro del cerebro puede volverse sensible al estrés en formas que pueden hacer que el niño sea biológicamente vulnerable para sufrir problemas en la regulación del estrés en el futuro. (Gunnar & Vazquez, 2006). El crecimiento de la regulación emocional está actualmente ligado a una red multidimensional de procesos en desarrollo relacionados entre sí que se activan desde dentro y fuera del niño. Muchos aspectos del crecimiento biológico, psicológico, conceptual y social son necesarios para el desarrollo de las capacidades de manejo de la emoción. Precisamente por esto, las diferencias individuales en la regulación emocional pueden provenir de diversas influencias en diferentes etapas del desarrollo.

La frase “regulación emocional” puede resultar ambigua. Puede referirse por un lado, a como la emoción regula otros contenidos y procesos (regulación por las emociones); o

como las emociones son ellas mismas reguladas (regulación de las emociones). El sentido utilizado actualmente coincide con la segunda versión, es decir, que las emociones pueden ser reguladas. Los procesos de regulación emocional pueden ser automáticos o controlados, consientes o inconscientes y pueden tener efectos en uno o más puntos del proceso de generación emocional. Debido a que las emociones son un proceso con múltiples componentes que se despliegan a lo largo del tiempo, la regulación emocional involucra cambios en la dinámica de la emoción (Thompson, 1990). La regulación emocional puede desanimar, intensificar o mantener una emoción, dependiendo de los objetivos del individuo.

Características principales de la regulación emocional

Tres características principales pueden ser enunciadas para la regulación emocional:

Es posible regular tanto las emociones negativas como las positivas, tanto para disimularlas como para incrementarlas, si bien lo más frecuente es tratar de disminuir el impacto de emociones negativas (Gross, Richards & John, 2006).

Aunque los ejemplos característicos de la regulación emocional versan sobre estrategias conscientes, es posible pensar que la actividad regulatoria que comienza de manera deliberada ocurra luego sin reflexión creciente. Recordemos que numerosos procesos cognitivos son controlados, pero que la práctica frecuente y sostenida puede volverlos automáticos (Ballesteros, 2000), en este sentido, un esfuerzo deliberado de regulación emocional que se utilice a lo largo del tiempo puede comenzar a convertirse en automático y no consumir demasiados recursos cognitivos, Se considera que la regulación emocional puede extenderse en un continuo desde lo consciente, con esfuerzo y controlado hasta lo inconsciente, sin esfuerzo y automático. También es posible que muchos de los procesos cotidianos involucrados en la regulación emocional no resulten accesibles a la conciencia.

No existe *a priori* una suposición respecto de si alguna forma de regulación emocional es necesariamente buena o mala (Thompson & Calkins, 1996). Esta característica tiene importancia porque permite diferenciar las formas de regulación emocional de las estrategias de afrontamiento, donde se contrapone los mecanismos de defensa definidos de antemano como poco adaptativos contra las estrategias de afrontamiento que se suponen son adaptativas (Parker & Endler, 1996). En el contexto de este modelo,

los procesos de regulación emocional pueden ser mejores o peores dependiendo de las necesidades contextuales del individuo.

Resumiendo, podemos decir que las tres características principales del proceso de regulación emocional son regular tanto emociones positivas como negativas, poseer un carácter que se extiende en un continuo desde lo deliberado, controlado y consiente hasta lo automático e inconsciente y no ser ni buenas ni malas en sí mismas, sino que esto depende de las necesidades contextuales del individuo en un momento y lugar determinados.

Regulación emocional y constructos relacionados

Similar a lo que sucede con la emoción, el termino regulación emocional aparece subordinado al constructo de regulación afectiva. Según Gross y Thompson, (2007) la regulación afectiva se refiere en términos generales, al compartimento guiado hacia el objetivo de maximizar el placer y minimizar el dolor e incluye cuatro constructos principales que se superpone en parte entre sí: afrontamiento, regulación emocional, regulación anímica y defensas psicológicas.

La diferencia entre el afrontamiento y la regulación emocional consiste en que el afrontamiento se focaliza principalmente en la disminución del afecto negativo y se corresponde con períodos mucho más largos de tiempo. La regulación del estado anímico se relaciona más con la alteración de la experiencia emocional y menos con el comportamiento (Larsen, 2000). Por su parte, las defensas psicológicas conciernen mayormente a la regulación de los impulsos agresivos o sexuales y están asociados con experiencias negativas, particularmente con la ansiedad. Usualmente son inconscientes y automáticas (Westen & Blagov, 2007), y se consideran relativamente estables en los individuos (Cramer, 2000).

Estrategias de regulación emocional

La regulación de la emoción implica una modificación de la experiencia emocional que se da a partir del ejercicio consciente del control de una serie de elementos relacionados

con la experiencia emocional (Koole, 2009; Gross & Thompson, 2007; Zelazo & Cunningham, 2007)

El Modelo Modal de la emoción especifica una secuencia de procesos involucrados en la generación de la emoción, cado uno de los cuales constituye un objetivo potencial de regulación. Son cinco familias de procesos de regulación emocional: selección de la situación, modificación de la situación, despliegue atencional, cambio cognitivo y modulación de las respuestas (Gross, 1998b).

Las primeras cuatro familias se consideran focalizadas en el antecedente, debido a que ocurren antes de que la evaluación permita el despliegue completo de la tendencia de respuesta emocional. Por otro lado, se consideran las estrategias de la quinta familia como focalizadas en la respuesta, debido a que ocurren después de que las respuestas han sido generadas (Gross & Muñoz, 1995).

1-Selección de la situación: esta estrategia se refiere a realizar acciones que nos permitan (o no nos permitan) estar en una situación en la que esperamos se nos generen emocione placenteras (o displacenteras). El uso de esta estrategia supone también un conocimiento de las características probables de una situación y de las respuestas emocionales esperables de la misma.

2-Modificación de la situación: se refiere a aquellos esfuerzos y acciones dirigidos a modificar una situación con el objetivo de cambiar su impacto emocional. Ésta estrategia no siempre es fácil de diferenciar de la Selección de la situación, debido a que muchas veces, los esfuerzos destinados para modificar una situación terminan creando toda una nueva situación en sí. En general la modificación de la situación tiene que ver con las modificaciones externas, en el ambiente físico. Los esfuerzos dirigidos a las mediaciones internas se consideran más bien parte de la familia de estrategia denominada “cambios cognitivos”.

3-Despliegue atencional: es posible regular la propia emoción sin cambiar necesariamente el entorno o la situación, El despliegue atencional se refiere a como los individuos focalizan su atención en algún aspecto de una situación dada para influenciar sus emociones. Dos sub-estrategias pueden distinguirse; la distracción, que se refiere a focalizar la atención en otros aspectos de una situación, es decir, quitar la atención de algún aspecto particular de la misma. Quitar la mirada del estímulo generador de la emoción para disminuir la estimulación (Rothbart & Sheese, 2007; Stifter & Moyer, 1991)

es una forma de distracción. Y por último, la concentración, que se refiere a cuando se dirige la atención a características emocionales de la situación.

4-Cambio cognitivo: hace referencia al hecho de modificar la evaluación sobre una situación determinada con el objetivo de variar su significado emocional, a través de cambiar lo que se piensa acerca de dicha situación o acerca de la propia capacidad para manejar las demandas que esta implica.

5-Modulación de la respuesta: ocurre relativamente tarde en el proceso de generación de la emoción, es decir, ocurre un vez que las tendencias de respuesta se han iniciado. Ésta familia de estrategias hace referencia a influenciar las repuestas fisiológicas, experienciales o comportamentales de manera tan directa como sea posible. Los intentos por regular los aspectos experienciales y fisiológicos son frecuentes y comunes.

Por otra parte, Gross y John (2003) plantearon que la regulación de la emoción puede darse en diversas partes de este proceso. Ellos sostuvieron que en la regulación de la emoción intervienen dos mecanismos, la Reevaluación cognitiva y la Supresión de las emociones. La reevaluación cognitiva es una estrategia de regulación de la emoción que consiste en modificar el proceso del surgimiento de la emoción para lograr cambios en el impacto que tendrá en el individuo (Gross & John, 2003). Estas estrategias pueden aplicarse en diferentes momentos durante el proceso de surgimiento de la emoción. Concretamente, una de estas estrategias (reevaluación cognitiva) se concentra en los procesos antecedentes de la respuesta emocional, y por lo tanto, ocurre antes de que las tendencias de acción hayan generado una respuesta emocional (Gross & John, 2003; Gross & Thompson, 2007).

La supresión de la emoción modula la respuesta del individuo, ya que inhibe la expresión de la respuesta emocional. (Gross, 1998; Gross & John, 2003; Gross & Thompson, 2007). Esta estrategia de regulación emocional modifica básicamente el aspecto comportamental de las tendencias de acción, cambiando así el modo de expresión de respuesta emocional; sin embargo, no modifica la naturaleza de la emoción, no modifica la naturaleza de una emoción negativa (Gross & John, 2003; Gross & Thompson, 2007).

Para la evaluación en personas hispanoparlantes de estas estrategias de regulación emocional, propuesta por Gross y John (2003), la literatura indica que es viable utilizar la adaptación al español del cuestionario de Regulación emocional (CRE-AR) (Rodriguez-Caravajal, Moreno-Jimenez & Garrosa, 2006) que cuenta con dos escalas: reevaluación cognitiva y supresión expresiva. Éstas describen dos estrategias de

regulación emocional independientes que pueden ser utilizadas por los sujetos de distinto modo y en diverso grado. La primera se refiere a en qué medida las personas suele intercambiar a nivel cognitivo o mental el impacto emocional que determinada situación les genera. Respecto a la supresión expresiva, la misma concierne a en qué medida los individuos optan por inhibir su comportamiento expresivo. Los individuos fallan en considerar implicaciones a largo plazo y responden a sus intereses inmediatos.

Personalidad

Tomando en cuenta los aportes de Gordon Allport y a su obra “Personalidad: una interpretación psicológica” de 1937, allí define a los rasgos como predisposiciones a responder, de manera igual o similar, a diferentes tipos de estímulos, como formas congruentes y duraderas de reaccionar al ambiente. Las características principales de los rasgos son las siguientes (Allport, 1974): 1. Tienen existencia real, existen dentro de cada persona. No son constructos teóricos o etiquetas propuestas para explicar la conducta. 2. Determinan o causan el comportamiento; no surgen sólo en respuesta a estímulos ambientales. Nos motivan a buscar los estímulos apropiados e interactúan con el ambiente para determinar la conducta. 3. Pueden demostrarse empíricamente. Al observar la conducta en el tiempo, podemos inferir su existencia en la coherencia de las respuestas de una persona a estímulos iguales o similares. 4. Están interrelacionados; pueden superponerse aun cuando representen características diferentes. 5. Varían con la situación. Una persona puede mostrar rasgos antagónicos en situaciones diferentes. Por tanto, los rasgos representan disposiciones estables del comportamiento, tendencias a actuar de manera relativamente consistente, y son permanentes a lo largo de la vida. Cuando se habla de “rasgos” se está haciendo referencia a dos líneas de trabajo surgidas a partir del mismo marco común. Por un lado, existen las versiones más débiles que entienden a los rasgos como categorías construidas que no implican necesariamente estructuras subyacentes en las personas. Los rasgos se consideran como disposiciones (tendencias, inclinaciones, propensiones) que se expresan en patrones de comportamiento (y, para algunos, también de pensamientos y sentimientos) relativamente estables y consistentes (Romero, 2005). Así, los rasgos permitirían describir la personalidad y la conducta. Por otro lado, existen versiones más fuertes para las cuales los rasgos tienen existencia real endógena y genotípica. Por tanto, los rasgos tendrían un origen biológico que permitiría una explicación de la personalidad y de la conducta. Ambas versiones se preocupan por identificar la estructura de la personalidad, aislando sus factores subyacentes.

Entre los precursores de los modelos factorialistas no puede dejar de citarse a Hans Eysenck, quien en 1947 publica su primer libro llamado “Dimensiones de la personalidad”. El interés de Eysenck por las diferencias individuales en personalidad surge de su convicción de que limitarse a estudiar las relaciones que las personas establecen entre estímulos y respuestas no era la forma más eficaz de obtener conocimientos ciertos sobre los determinantes del comportamiento. Los psicólogos experimentales despreciaban las diferencias entre organismos al estudiar los efectos de las situaciones sobre las respuestas, ignorando que las características personales del sujeto determinarían las diversas y variadas formas en que serían percibidos los mismos estímulos, provocándose entonces diferentes reacciones. Encontrar las leyes de acuerdo a las cuales funcionan estas diferencias y aislar las principales dimensiones que nos permitan clasificar a la gente, se convirtió para Eysenck en una tarea fundamental de la Psicología (Errasti Pérez, 1998). En su primera obra, Eysenck postulaba dos amplias dimensiones, de base biológica, definidas como combinaciones de rasgos o factores. Esta suerte de “superfactores” eran extraversión (y su opuesto introversión) y neuroticismo (y su opuesto estabilidad emocional).

Los actuales modelos de rasgos se basan en la interacción de dos líneas de investigación, la basada en lo que se ha conocido como hipótesis léxica, y en la tradición factorial (John & Srivastava, 1999; McCrae & John, 1992). La hipótesis léxica sostiene que las diferencias individuales más importantes y de mayor relevancia social han de estar codificadas en el lenguaje. Por tanto, el modelo considera al lenguaje como una fuente confiable de datos referidos a las características que pueden definir y construir la personalidad humana. Cuanto más importante resulte un rasgo, más lenguas tendrán un término para él y más personas lo usarán o lo reconocerán como importante al momento de calificar su personalidad o la de otra persona (Sanz, Silva & Avia, 1999). Saucier y Goldberg (1996) buscan clarificar el concepto de “hipótesis léxica”. Para ello presentan una serie de premisas que constituyen la esencia de la perspectiva léxica: 1. El lenguaje de la personalidad se refiere a fenotipos y no a genotipos. 2. Los atributos fenotípicos están codificados en el lenguaje natural. 3. El grado de representación de un atributo en el lenguaje se corresponde con la importancia del atributo. 4. La perspectiva léxica provee un fuerte motivo para la selección de variables de personalidad para la investigación.

La ciencia de la personalidad difiere de otras disciplinas en que la perspectiva léxica es pertinente en este contexto científico pero no en otros. Las dimensiones más importantes en juicios sobre la personalidad son las más invariantes y universales

dimensiones que se replican a través de diferentes muestras (hombres, mujeres, estudiantes, niños), descripciones (amigo, esposo, hijo, padre), y variaciones en los procedimientos, así como a través de los idiomas. Según la hipótesis léxica, entonces, el vocabulario de la personalidad contenido en los diccionarios de una lengua natural proporciona un extenso, si bien finito, sistema de las cualidades que la gente que hablaba esa lengua ha encontrado importantes y útil en sus interacciones diarias (John & Srivastava, 1999). La tradición factorial arriba a factores de personalidad mediante el análisis de datos, tomados del lenguaje, realizado con la herramienta metodológica estadística del análisis factorial. Este análisis se realiza, preferentemente, a partir de frases descriptivas contenidas en cuestionarios de personalidad. Así, una versión del modelo parte de los datos para llegar a la estructura de la personalidad, mientras que otra versión parte de criterios teóricos bien desarrollados que indican las dimensiones subyacentes que se desea medir. Ya en las décadas del 20 y del 30 del pasado siglo XX diversos autores, Galton, McDougal, Thurstone habían intentado aislar los rasgos básicos de la personalidad a partir de características expresadas como adjetivos en los diccionarios. Estos autores ya sostienen la existencia de una estructura de la personalidad de cinco factores. Estos trabajos pasaron desapercibidos al estar alejados de las corrientes teóricas dominantes en la época. El tema resurgiría con los trabajos de Allport y Oldbert de 1936. Los autores condujeron un estudio léxico de los términos de personalidad relevantes, incluyendo todos los términos que aparecían en un diccionario del idioma inglés y que podían utilizarse para distinguir el comportamiento de un ser humano de otro. En las décadas posteriores, diversos estudios volverían a encontrar soluciones pentafactoriales subyacentes a la personalidad. A comienzos de la década de los 80, Goldberg a partir de trabajos propios en el análisis léxico de la personalidad encuentra resultados coincidentes con estudios de los años 60’ e incluso anteriores y sostiene que cualquier modelo para estructurar las diferencias individuales tendrá que basarse en esas “Cinco Grandes” dimensiones (Sanz, Silva & Avia, 1999). Con el agregado de “grandes”, Goldberg pretendía remarcar que cada una de las dimensiones engloba cierto número de rasgos más específicos. De esta manera aparece en escena el término “Cinco Grandes” y con él el resurgimiento del concepto de rasgo como estructura básica de la personalidad. Este resurgimiento se continuaría con un fulgurante desarrollo que expande y consolida el modelo, en un movimiento que continúa hasta la actualidad. Estos hallazgos de investigación serían corroborados luego por diversos estudios factoriales realizados a partir de diferentes inventarios de personalidad, pero no sería hasta la irrupción de los trabajos de Robert McCrae y Paul Costa (1990) que el modelo se unifica bajo un paradigma dominante conocido como los “Cinco Grandes Factores de la Personalidad”.

El Modelo de los Cinco Grandes de la psicología de la personalidad sufre una profunda crisis a partir de fines de los años 60' del siglo XX causada tanto por factores internos a la disciplina (problemas de medición, resultados empíricos contradictorios, etc.) como por factores externos (la avanzada situacioncita y el posterior debate persona – situación originados en las críticas de Mischel a partir de su impactante obra "Personalidad y evaluación" de 1968). Tras la crisis, hacia fines de los años 80' y comienzos de los 90', se observa un resurgimiento de la psicología de la personalidad centrado en el desarrollo del modelo de los rasgos y en el creciente interés en el estudio factorial de la personalidad, a partir del uso de términos del lenguaje, en particular adjetivos descriptivos, considerados como descriptores de los rasgos y de las características individuales de la personalidad, útiles para describir nuestra personalidad o la de los demás (organizado, hostil, sociable, nervioso, imaginativo y un innumerable etcétera). En principio, cualquier diferencia individual debe de estar representada en el lenguaje (hipótesis léxica). Es el propio desarrollo de la lengua, a lo largo de los siglos, el que ha permitido incluir en forma de adjetivo los diferentes rasgos de personalidad que pueden resultar de utilidad para describir a una persona. Dentro del panorama descrito en el párrafo anterior, el "Modelo de los Cinco Grandes Factores de la Personalidad" (MCF o FFM como es conocido en inglés, por las iniciales de "five factor model") se ha establecido de manera preponderante, al punto de parecer casi univoco en la literatura actual (Funder, 2001). Este movimiento teórico encuentra en la actualidad su máxima expresión en los desarrollos llevados a cabo por Costa y McCrae junto a un importante número de investigadores (Widiger, 2005; McCrae & otros, 2000; Costa & McCrae, 1999; John & Srivastava, 1999; McCrae & Costa, 1990). Estos autores fueron quienes lograron integrar las diferentes líneas en un marco teórico unificado. Según Funder (2001), antes del advenimiento de los cinco grandes, el paradigma de los rasgos mostraba cierto grado de desorganización y hasta de inmadurez. Costa y McCrae despojan a los "cinco" de los matices cognitivistas - constructivistas de la tradición léxica y defienden una versión genotípica de los rasgos como entidades internas, estables, endógenas y determinadas biológicamente (Romero, 2002). Las revisiones de la investigación publicada en los últimos años muestran, de hecho, que los Cinco Grandes son el enfoque más representado en las principales revistas en inglés (Romero, 2002). Con la avasallante irrupción de los Cinco Grandes quedan de lado las objeciones de los detractores de los rasgos como unidad fundamental de la psicología de la personalidad. Ya a principios de los años 60' del pasado siglo, diversos investigadores habían propuesto una estructura pentafactorial como fundamento de la personalidad. Tupes y Christal en 1961 y posteriormente Norman en 1963 hallaron una solución de cinco factores a la que éste último dio sus primeras denominaciones (Tupes & Christal, 1992;

John & Srivastava, 1999)4. Dichas denominaciones fueron las siguientes: I. Extraversión o Surgencia (extraversión o surgency) II. Amabilidad (agreeableness) III. Responsabilidad (conscientiousness) IV. Estabilidad emocional (emocional stability) V. Cultura (culture) Tupes y Christal habían denominado Formalidad (dependability) al factor III. Su trabajo original apareció en una no muy destacada publicación de la Fuerza Aérea y fue reimpreso en 1992 en un número especial sobre el MCF del Journal of Personality (John & Srivastava, 1999).

Estos fueron los factores que Goldberg llamara “grandes” en 1981, un calificativo elegido no para reflejar su grandeza intrínseca sino para acentuar que cada uno de estos factores es extremadamente amplio (John & Srivastava, 1999). La estructura de cinco rasgos no determina que las diferencias de personalidad puedan reducirse a ella. Más bien esas cinco dimensiones representan la personalidad en el nivel más amplio de la abstracción, y cada dimensión “grande” resume una gran cantidad de características distintas, más específicas, de la personalidad. Los números romanos no sólo representan el orden de aparición de los factores en el estudio de Norman, sino que también reflejan la predominancia de los factores en cuanto al número de adjetivos de rasgos de personalidad que aparecen en diccionarios de lengua inglesa (Sanz, Silva & Avia, 1999). Ya desde esta primera versión del modelo los factores son considerados como dimensiones bipolares con polos opuestos (como por ejemplo, extraversión-introversión o amabilidad-oposicionismo).

En sus trabajos originales McCrae y Costa (1990) evaluaron la personalidad con cuestionarios construidos por frases y no por adjetivos, partiendo del 16PF (“16 factores de personalidad”) cuestionario para evaluar la personalidad desde el modelo de Cattell. Como se dijo, Costa y McCrae postulan una versión fuerte del modelo, que sostiene la existencia real, biológica, de los rasgos de personalidad donde la herencia genética tiene un peso considerable. Costa y otros (2000) sostienen explícitamente que los rasgos de personalidad, como los temperamentos, son disposiciones endógenas que siguen patrones intrínsecos de desarrollo esencialmente independientes de las influencias ambientales. Así, mientras que la herencia compartida explicaría el parecido familiar en rasgos de la personalidad, el ambiente no compartido contribuiría a las diferencias entre los miembros de una familia (Plomin & otros, 2002). Por tanto, el Modelo de los cinco Factores no resulta meramente un modelo descriptivo sino que pretende explicar la naturaleza de los rasgos. Para Romero (2005), esta versión endogenista del modelo salió fortalecida respecto a las versiones más fenotípicas luego de la crisis persona – situación, generada por Mischel como hemos visto anteriormente.

Los autores demostraron que utilizando diferentes instrumentos y realizando análisis factoriales sobre los resultados, aparecen soluciones consistentes con un modelo de cinco factores. Cabe señalarse que el concepto de rasgo tal como lo entienden las teorías factorialistas no se corresponde con lo que sostenía Allport, impulsor del concepto de rasgo quien mantenía una concepción distinta a la que luego fue dominante. Para Allport, los rasgos que más interesan a la psicología de la personalidad deberían analizarse en cada individuo, a través de estudios ideográficos; rechazó las iniciativas que se limitaban a buscar rasgos comunes a todos los individuos y a compararlos en términos cuantitativos. Rechazó, en definitiva, las aproximaciones diferenciales, dimensionales y factoriales que son las que más se han desarrollado (Romero, 2002). Allport desarrolla la denominada "psicología de la individualidad" justamente porque se interesa en la particularidad de cada uno más que por la personalidad del tipo medio. Su interés no era estudiar grandes grupos de personas, ni establecer leyes generales de la conducta (enfoque nomotético) sino determinar cómo se comporta un individuo particular (enfoque ideográfico). El modelo de los Cinco Grandes se fundamenta en la consideración de que cinco amplias dimensiones de personalidad pueden abarcar la mayor parte de los rasgos de personalidad existentes. Para McCrae y Costa (1990), el Modelo de los cinco factores ha puesto en orden los sistemas rivales de la estructura de la personalidad al mostrar que la mayoría de los rasgos pueden entenderse en términos de cinco dimensiones básicas. Esto resulta tanto independiente de la cultura cuanto del lenguaje de las personas, y los rasgos se mantienen relativamente estables a lo largo de la vida. Así, desde el nacimiento, cada persona tendría una "orientación genética" de lo que va a ser, o lo que puede llegar a ser su personalidad, por lo que desde el inicio ya existiría una tabula no muy rasa relacionada con aquello que será nuestra personalidad. Existe un amplio consenso entre los investigadores respecto al número de factores que componen la personalidad, pero surgen las diferencias al momento de la interpretación y de las relaciones entre los factores. Los más replicados son el de Extraversión y el de Neuroticismo, y el menos replicado es el de Apertura a la experiencia. Todas las teorías factorialistas contemporáneas resultan herederas de las propuestas de Eysenck, y sus autores entienden que su tarea ha venido a complementar más que a oponerse a las propuestas de éste.

El modelo de los cinco factores

El Modelo de los cinco Factores de Costa y McCrae incluye factores de segundo orden, llamados facetas, que son englobados dentro de cada factor "grande".

1- Amabilidad (o Cordialidad, opuesto a Antagonismo): evalúa la capacidad para establecer vínculos psicosociales y la disposición a preocuparse por los demás. En casos extremos, el polo negativo se asocia a la psicopatía. Esta dimensión no aparece en todos los modelos factoriales de personalidad, tal vez por su marcado carácter valorativo. Confianza: tendencia a atribuir buenas intenciones a los demás - Franqueza: persona franca, sincera y algo ingenua - Altruismo: preocupación activa por los otros, generosidad - Actitud conciliadora: evitación de conflictos, cooperatividad, perdonar ofensas - Modestia: modestia sin desvalorización o inseguridad, tendencia a pasar desapercibido - Sensibilidad social: preocupación por los demás, sentimientos de piedad y solidaridad.

2-Responsabilidad (o Escrupulosidad, opuesto a Irresponsabilidad o Negligencia): evalúa la capacidad para actuar de acuerdo propósitos o metas claras, para poder organizar y llevar adelante proyectos e ideas. El polo negativo es propio de personas que andan sin rumbo u objetivo, o resultan indolentes. Esta dimensión, también ausente en otros modelos, incluye el control de impulsos tanto como una clara disposición a ser escrupuloso y obediente - Competencia: sentimiento de creerse capaz, efectivo y resolutivo para tratar con los aspectos de la vida. - Orden: propio de personas ordenadas y bien organizadas. - Sentido del deber: tendencia a adherirse estrictamente a sus principios éticos y cumplir con las obligaciones. - Necesidad de logro: propio de personas con altos niveles de aspiración y tendencia trabajar duro para conseguir sus objetivos. - Autodisciplina: habilidad para empezar tareas y llevarlas a cabo a pesar del aburrimiento o de cualquier tipo de distracción. - Reflexión: tendencia a pensar cuidadosamente antes de actuar.

3- Extraversión (opuesto a Introversión): Llamada Urgencia en algunos modelos. Evalúa la sociabilidad, como la facilidad para comunicarse con los demás, la asertividad y la facilidad para iniciar y mantener conversaciones. El polo negativo es propio de personas con tendencia al aislamiento o el retraimiento. - Cordialidad: capacidad para establecer relaciones cordiales con otros con otros - Gregarismo: preferencia para estar en compañía de otros. - Asertividad: tendencia a estar seguro con uno mismo, facilidad para verbalizar lo que se piensa, aunque se esté en desacuerdo. Actividad: necesidad de estar siempre haciendo algo. Se caracteriza por conductas motoras vigorosas. - Búsqueda de emociones: tendencia a acercarse a las fuentes de estimulación, capacidad para disfrutar lo novedoso. - Emociones positivas: tendencia a experimentar con frecuencia emociones de alegría, felicidad, entusiasmo y optimismo.

4- Neuroticismo (opuesto a Estabilidad Emocional): Incluye aspectos ligados al bienestar o malestar psicológico, al afecto y las emociones negativas. Evalúa inestabilidad emocional, la tendencia a experimentar emociones negativas como miedo, sentimiento de culpa, tristeza o enojo. No necesariamente implica patología sino la tendencia a sufrir trastornos antiguamente conocidos como “neuróticos”. - Ansiedad: propensión a la tensión y al nerviosismo, tendencia a preocuparse y a experimentar miedo. - Hostilidad: tendencia a experimentar enfado, irritación. - Depresión: presencia de sentimientos de culpa, tristeza, soledad y desesperanza. - Timidez (ansiedad social): presencia de sentimientos de vergüenza, sensibilidad al ridículo e incomodidad en situaciones sociales. - Impulsividad: dificultad en el control de impulsos y necesidades, falta de autocontrol y baja tolerancia a la frustración. – Vulnerabilidad (al estrés): dificultad para controlar situaciones de estrés, tendencia a la dependencia en situaciones interpretadas como de emergencia.

5-Apertura a la experiencia (opuesto a Convencional o Cerrado a la experiencia): Evalúa la presencia de una imaginación activa, sensibilidad estética, capacidad de introspección y curiosidad intelectual. El polo opuesto se relaciona con el convencionalismo, el dogmatismo y el apego a lo tradicional. - Fantasía: capacidad de imaginar o crear. - Estética: capacidad para apreciar el arte y la belleza. - Sentimientos: receptividad a los propios sentimientos y emociones, que se valoran como cosas importantes de la vida. - Acciones: interés por diferentes actividades, por ir a sitios nuevos, rechazo de lo rutinario y convencional. Extrañamente, este es el único factor denominado como el polo menos adaptativo. Los cuatro restantes fueron denominados como el polo más adaptativo del factor. Ideas: apertura de mente a cosas nuevas, a las ideas poco convencionales, interés por los argumentos intelectuales. - Valores: tendencia a reexaminar los valores sociales, religiosos, políticos, rechazo del dogmatismo.

La teoría de la personalidad McCrae y Costa ha levantado la apuesta proponiendo no sólo una generalización empírica a partir de los cinco grandes sino también una teoría de la personalidad de cinco factores. (Allik & McCrae, 2002; McCrae & Costa, 1996; McCrae & otros, 2000;). Allí distinguen seis elementos que engloban a su vez un gran número de constructos propuestos por otros teóricos de la personalidad: tendencias básicas, adaptaciones características, biografía objetiva, autoconcepto, influencias externas, y procesos dinámicos.

Una de las características principales de los modelos factorialistas en general y de los cinco grandes en particular es el énfasis puesto en la evaluación. Así, existe un buen número de instrumentos diseñados para operacionalizar los conceptos del modelo y evaluar la personalidad; los factores han sido confirmados por una variedad de técnicas de evaluación, entre ellas autocalificaciones, pruebas objetivas, e informes de observadores. Sin embargo los autores no son tan obtusos como para negar el papel del ambiente en la personalidad: define las condiciones bajo las cuales se desarrolla la personalidad humana, modela una vasta gama de habilidades, valores, actitudes e identidades, proporciona las formas concretas en las que se expresan los rasgos de personalidad y brindan los indicadores de éstos, a partir de los cuales se los puede inferir y medir. En síntesis, el ambiente serviría para modular, para permitir la justa expresión de aquello que traemos al nacer, preferencias conductuales, para desde allí inferir las tendencias básicas. Según Plomin y otros (2002) las diferencias individuales en la personalidad, especialmente cuando ésta es evaluada por cuestionarios de autoevaluación, dan cuenta de la importante contribución de los genes a esas diferencias.

El Modelo de los cinco factores ha servido para impulsar el estudio de la psicología de la personalidad al unificar diversas líneas de trabajo que se hallaban dispersas, facilitando la comunicación entre investigadores de distintos enfoques. Los Cinco Grandes permiten una descripción de la estructura de la personalidad y ha quedado demostrada su generalización a otras culturas y el valor universal de sus factores. El modelo fue ganando en complejidad y riqueza, al punto de proponer una auténtica teoría de la personalidad, la Teoría de los factores, lo que facilita el estudio de las relaciones entre personalidad y otros fenómenos. Día a día, los cinco grandes ganan más adeptos y su expansión es notable en áreas aplicadas como la psicología de la salud, la psicología clínica, y la psicología del trabajo (Sanz, Silva y Avia, 1999). De cualquier manera, el crecimiento del Modelo de los cinco factores no ha estado exento de críticas. Las críticas más sustanciales se dirigen al propio concepto de rasgo. Pervin (citado por Romero, 2005) ha sido uno de los más animosos críticos de las teorías de los rasgos. Para este autor, se ha sobredimensionado la influencia genética sobre los rasgos, su estabilidad a lo largo del tiempo y su capacidad predictiva; además, en contra de lo que proponen Costa y McCrae, no existe acuerdo sobre la estructura de cinco factores, y las diferencias entre culturas hacen dudar de la universalidad del esquema de los Cinco Grandes. Pervin va más allá y subraya las debilidades conceptuales de la teoría e investigación sobre los rasgos. En primer lugar, bajo la apariencia de acuerdo, no está claro qué es lo central en la definición de los rasgos; algunos autores parecen referirse

a conductas abiertas, pero otros incluyen pensamientos, sentimientos y motivos. Tampoco hay acuerdo sobre si los rasgos son descripciones o explicaciones; muchos autores utilizan el término “rasgo” pero parecen hacerlo en sentidos muy distintos. Finalmente, la teoría de rasgos se centra en las diferencias individuales, pero no en los individuos, no capta la dinámica intraindividual de la personalidad; se centra en estructuras estáticas, pero no atiende al funcionamiento. Por todo esto, Pervin, concluye Romero (2005), cuestiona que los rasgos puedan considerarse como el núcleo de la psicología de la personalidad y que su estudio haya de basarse en ellos. Esta crítica, el descuido de las diferencias individuales, no sólo es una de las más repetidas sino también el argumento fundamental de la opción teórica a los modelos factorialistas: los modelos sociocognitivos, los que si darán más importancia al ambiente, y en especial al ambiente social, en la construcción de la personalidad.

El estudio de la personalidad se ha caracterizado por la búsqueda de explicaciones satisfactorias de las diferencias individuales y la relativa consistencia del comportamiento intraindividual (Espinosa, 2005), lo que ha implicado innumerables investigaciones desde distintas posturas psicológicas, producto de las cuales han surgido conceptos, constructos, y nuevas preguntas que amplían su rango de estudio. Es así como, el abordaje de la personalidad y su relación con la conducta continúa siendo un campo de gran interés para la disciplina, del cual pueden surgir aproximaciones para optimizar la comprensión, la descripción y la explicación del fenómeno.

Siguiendo esta misma vertiente, Eysenck (1970), planteó un modelo de personalidad jerárquica y organizada en distintos niveles y concluyó que es posible entender la personalidad según tres factores básicos: psicoticismo, extraversión y neuroticismo. Igualmente, Eysenk (1995) sostuvo que el estudio de los rasgos incluye una mención explícita de las situaciones adecuadas para evocar y medir dichos rasgos. Por su parte, McCrae y Costa (1990), coincidieron en que la esencia de la personalidad es la organización de la experiencia y la conducta, y se debe continuar intentando predecir la manera en la cual las experiencias particulares de la vida provocan cambios sistemáticos en los rasgos de la personalidad (Helson, 1993). Desde esta perspectiva, los desarrollos conceptuales y metodológicos de los rasgos de personalidad han identificado una taxonomía de cinco grandes dominios que permiten una razonable comprensión de la personalidad (Costa & McCrae, 1994).

Con respecto a los mencionados dominios, se ha identificado que el Neuroticismo es esencialmente negativo; los individuos con este rasgo de personalidad, experimentan más eventos vitales negativos que otro tipo de individuos (Magnus, Diener, Fujita & Pavot, 1993), en parte debido a que ellos mismos tienden a seleccionar eventos que les permiten adoptar una afectividad negativa (Emmons, Diener & Larsen, 1985), mientras que los sujetos Extravertidos están predispuestos a experimentar emociones positivas y a tener un afecto positivo (Costa & Mc Crae, 1994; Larsen & Buss, 2005), suelen tener más amigos, e invierten más tiempo en situaciones sociales, debido a estas habilidades tienen mayor probabilidad de encontrar sus interacciones sociales más reforzantes (Watson & Clark, 1997). Con respecto a la Apertura a la Experiencia, ésta se ha relacionado con la creatividad artística y científica (Feist, 1998), baja religiosidad y pensamiento divergente (McCrae, 1996). No obstante, se ha observado que estos individuos tienen la disposición a experimentar emociones de manera muy profunda, sean estas favorables o no, lo cual puede resultar inadecuado (DeNeve & Cooper, 1998). McCrae y Costa (1991) consideran que la dimensión Amabilidad podría estar relacionada con la felicidad, debido a que estos individuos suelen estar motivados para lograr establecer relaciones interpersonales más cercanas, lo que les permite percibir mayores niveles de bienestar. De manera similar, la dimensión Responsabilidad se ha relacionado con satisfacción laboral, debido a la tendencia a implicarse y comprometerse con su ocupación, lo que les permite tener mayor probabilidad de éxito y satisfacción laboral (DeNeve & Cooper, 1998; Organ & Lingl, 1995).

El Modelo de los Cinco Factores, como se ha denominado, ha sido ampliamente estudiado, y se ha observado que algunas de sus dimensiones se relacionan con comportamientos saludables y respuestas adecuadas relacionadas con la salud (Christensen & Smith, 1995), así mismo, existe evidencia de que ciertos rasgos de personalidad se relacionan con conductas no deseadas en jóvenes: bajo logro académico, comportamiento delictivo, uso de sustancias, y comportamiento sexual de riesgo se ha relacionado con impulsividad, alto neuroticismo y extraversión (Cooper, Word & Albino, 2003); resultados similares fueron encontrados por Caspi (1997) quienes evidenciaron relaciones significativas entre alta impulsividad unida a estados emocionales negativos con comportamientos sexuales de riesgo, consumo de alcohol y conductas violentas. Coherentemente, Malow, Devieux, Jennings, Lucenko y Kalichman (2001) hallaron que comportamientos protectores están inversamente relacionados con perfiles de personalidad impulsiva. Es probable que estas relaciones entre ciertos factores de personalidad y determinadas conductas, se encuentren mediadas por formas particulares de afrontar las distintas situaciones, muchas de ellas generadoras

de estrés para los jóvenes. En este sentido, el afrontamiento estaría determinado por la interacción entre el tipo de evento y los rasgos de personalidad, como lo han afirmado algunos autores (Watson & Hubbard, 1996; Gunzerath, Connelly, Albert & Knebel, 2001).

El afrontamiento hace referencia a los esfuerzos cognitivos y conductuales que se desarrollan para manejar las demandas específicas (externas y/o internas) que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo (Lazarus & Folkman, 1986), se utilizan para reducir el impacto que producen los estresores sobre el bienestar psicológico (Fernández & Díaz, 2001), los cuales dependen de la valoración de la situación, la disponibilidad de recursos y de las experiencias previas (Richardson & Poole, 2001). De acuerdo con la literatura, el afrontamiento focalizado en la solución de problemas, estilos racionales y activos que implican una confrontación adecuada de las propias emociones, se encuentra relacionado con mayor bienestar psicológico y estados afectivos positivos, por lo cual se constituyen como estilos favorables (Contreras, Esguerra, Espinosa & Gómez, 2007; Khechane & Mwaba,2004), mientras que los estilos pasivos, emocionales y evitativos, que implican estilos disfuncionales en la regulación y manejo de emociones (Cooperet al., 2003) constituyen estilos poco adaptativos e ineficaces, que suelen predecir estados afectivos negativos, como depresión y ansiedad, probablemente porque implican una tendencia a percibir que se ha perdido el control sobre la situación, núcleo central de estados emocionales negativos (Arraras, Wrigth, Jusue, Tejedor & Calvo,2002; Lazarus & Folkman, 1986; Beck, 1979; Bhar, Brown & Beck, 2008). Por otro lado, los estilos de afrontamiento optimistas se encuentran relacionados con mejor salud mental y favorecen la calidad de vida (Aldwin & Revenson, 1987; Cronqvist, Klang & Bjorvell, 1997), tal es el caso de la reinterpretación positiva, en la que el individuo se centra en los aspectos positivos de la situación (Contreras & Esguerra,2006). Por el contrario, afrontar los eventos estresantes de manera pesimista con tendencia a catastrofizar afectan el bienestar psicológico del individuo (Griswold, Evans, Spielman & Fishman, 2005). De acuerdo con varios estudios, se ha evidenciado que el Neuroticismo se ha asociado de manera consistente con estrategias de afrontamiento pasivas y poco adaptativas; la dimensión de Responsabilidad se ha relacionado con estrategias centradas en la solución de problemas; la Extraversión se ha asociado con Búsqueda de Apoyo Social, Reevaluación Positiva y con estrategias centradas en la solución de problemas. La dimensión Apertura a la Experiencia aunque no se ha relacionado con los estilos tradicionales, se ha observado que quienes la manifiestan utilizan estilos de afrontamiento flexible e imaginativo, y en cuanto a la dimensión Amabilidad se ha

relacionado ligeramente con algunas estrategias de afrontamiento (Watson & Hubbard, 1996).

La psicología de la personalidad se encuentra en un momento de creativa ebullición como pocas veces lo ha estado en su historia. Desarrollos teóricos diversos, énfasis en la investigación, intentos por desarrollar instrumentos de evaluación, son signos de esa creatividad que enriquece a la disciplina. En el trabajo contemporáneo de teorías de personalidad se entiende a la regulación emocional como un componente del funcionamiento de la personalidad y un predictor importante del ajuste psicológico y la competencia social. Dentro de este panorama, los Cinco Grandes y todas sus escuelas, asumen gran parte de la responsabilidad por ese crecimiento. Si bien se dejan oír críticas al modelo, lo cierto es que el Modelo de los Cinco Factores lidera e impulsa el crecimiento de la psicología de la personalidad. Para poder sostener las pretensiones de universalidad, como sostienen los autores del modelo, resultan necesarias las investigaciones que se están realizando en diferentes culturas y nuestro contexto no puede quedar ajeno a este movimiento que impacta profundamente en toda la psicología como disciplina científica. .

Por otro lado, la investigación futura debería examinar las diferencias individuales en la regulación de emociones específicas, debido a que pueden existir importantes interacciones entre las estrategias y el tipo de emoción. Ciertas emociones podrían ser más propensas a ser reguladas por ciertas estrategias y es probable que los individuos difieran en cómo regular emociones particulares usando estrategias particulares. Muchas veces los individuos tratan de regular múltiples emociones e incluso emociones contradictorias. Cómo los individuos pueden integrar estas instancias complejas de regulación emocional es de particular interés la comprensión de esta dinámica para el funcionamiento de la personalidad (Westen & Blagov, 2007) y por lo tanto, un camino interesante para la investigación futura.

Otro tanto podría decirse respecto a los instrumentos de evaluación: resulta insoslayable la investigación a nivel local al momento de utilizar cualquier instrumento, más aún cuando lo que se pretende evaluar es algo tan complejo como la personalidad. Estos dos objetivos, indagar respecto a la validez de un modelo teórico de avanzada y profundizar en la creación de instrumentos para uso local, orientaron este trabajo. En lo que respecta a la propuesta teórica, hemos intentado mostrar los fundamentos básicos del modelo de los Cinco Grandes y su relación con la regulación emocional profundizando en sus raíces históricas, en sus desarrollos contemporáneos, y en sus

líneas de trabajo actuales. Cabe aclarar que esta investigación no pretende agotar tales temas sino más bien introducir al lector en ellos, al tiempo que despertar su interés para que continúe luego en esta búsqueda. En cuanto a los instrumentos de evaluación, si bien como se ha visto existen varias opciones y propuestas, no son habituales los trabajos de adaptaciones para su utilización en el ámbito local. Hemos mostrado aquí resultados preliminares de un proyecto orientado a crear una medida de este tipo que pueda ser utilizada con fines de investigación y evaluativos en nuestro contexto.

En este sentido, resulta necesario llevar a cabo estudios complementarios de validez y confiabilidad y, posteriormente, elaborar normas para su aplicación e interpretación en la práctica profesional. Estamos convencidos de que sólo de la manera aquí propuesta, profundización teórica junto a investigación empírica en nuestro contexto, se puede llegar a un conocimiento cabal, si bien no acabado, de nuestro objeto de estudio: la personalidad humana y su relación con la regulación emocional.

Relación entre regulación emocional y factores de personalidad

Los rasgos de personalidad son disposiciones de respuesta generalizada que “inician y guían formas consistentes de comportamientos de adaptación y expresión” (Allport, 1937). Sería esperable que las diferencias individuales en las estrategias de regulación emocional jueguen un rol importante en la generación de diferencias individuales representadas por los rasgos de personalidad. Actualmente, la investigación sobre rasgos de personalidad ha consensuado una taxonomía de rasgos de personalidad, denominada Modelos de los Cinco Grandes Factores o teoría de los “Big Five” (John, 1990). Esta taxonomía posee ciertas ventajas frente a otras clasificaciones tales como permitir representar varios y diversos sistemas de descripción de la personalidad en un modelos común (John & Srivastava, 1999); conceptuar los factores de personalidad como constructos amplios que permiten subsumir dentro de sí un conjunto amplio de otras constructos más específicos y que se manifiestan a lo largo de varias clases de respuestas que incluyen los comportamientos, las emociones y la cognición; estos factores se diferencian entre sí no sólo en cuanto a sus contenidos sino también en cuanto a sus procesos subyacentes. Es esperable que cada uno de estos factores de personalidad muestre un patrón particular o configuración de asociación con cada una de las estrategias de regulación emocional. En el presente trabajo sólo serán evaluadas las estrategias de reevaluación cognitiva y supresión de las emociones.

Los Cinco Grandes factores son: Conciencia o responsabilidad; Extraversión; Neuroticismo; Apertura a la experiencia y Agradabilidad o Amabilidad.

La *conciencia o Responsabilidad* describe el control del impulso consensuado socialmente que facilita el comportamiento dirigido a un objetivo, como pensar antes de actuar, demorar la gratificación, seguir normas y reglas, planificar, y priorizar tareas (John & Srivastava, 1999). Los individuos con altos puntajes en el factor conciencia tienden a utilizar sus habilidades de planificación, organización y pensar sobre las consecuencias potenciales antes de actuar, facilitándose el uso de la selección de la situación. Comparado con individuos más impulsivos deberían ser capaces de evitar situaciones que les provoquen emociones negativas. Se ha encontrado que este tipo de personas tiende a tener pocas experiencias de arrepentimiento, debido a que seleccionan cuidadosamente las situaciones que son consistentes con sus objetivos y planes.

Las personas altamente responsables deberían utilizar con frecuencia la estrategia de modificación de la situación. Cuando se encuentran en una situación que les genera emociones negativas y que puede haber “no seleccionado”, es probable que realicen acciones sobre la situación en la que ya se encuentran destinadas a su modificación. Mientras que los individuos con poca responsabilidad tienden a desorganizarse en la modificación efectiva de una situación, los altamente responsables generalmente tienen la competencia de funcionar efectivamente en el mundo. Por ello, sería esperable que las personas responsables apelen a estrategias de reevaluación cognitiva, mientras que las menos responsables o “irresponsables”, tiendan a utilizar con mayor frecuencia, estrategias de supresión de la emoción.

La tercera estrategia, de despliegue atencional, debería estar relacionada con la responsabilidad. Ser capaz de focalizar y desplegar atención en una tarea o hacia las características relevantes del entorno que estén en sintonía con los propios objetivos es una de las características definitorias de las personas con alta responsabilidad (Costa & Mc Crae, 1992); por otro lado, bajos niveles de responsabilidad han sido relacionados con déficits de atención (Nigg, 2002). En promedio, los individuos con altas puntuaciones en este factor estarían poco implicados en situaciones emocionalmente intensas, y si lo hacen, podrían efectivamente modificarlas o focalizar la atención en otros aspectos, permitiéndoles actividades menos emotivas en términos generales, más balanceados y más predecibles, con pocos altibajos extremos. Esta conclusión es consistente con hallazgos que enuncian que el factor conciencia o responsabilidad de

los Cinco Grandes es el menos correlacionado con emociones tanto positivas como negativas. (Gross & John, 1998; Shiota, Keltner & John, 2006; Watson & Clark, 1997). Resulta esperable que los individuos con altas puntuaciones en este factor tiendan a seleccionar situaciones que no resulten emocionalmente intensas y que cuando experimenten este tipo de situaciones intenten modificarlas o focalizar su atención en los aspectos de la situación menos cargados emocionalmente, por lo que, en relación a las estrategias de reevaluación cognitiva y supresión de las emociones existiría para estos individuos escasa necesidad de utilizarlas. Estudios que han explorado estas relaciones han encontrado bajas correlaciones entre este factor y las estrategias de regulación emocional: Reevaluación cognitiva y supresión de las emociones (Gross & John, 2033).

La *extraversión* implica la aproximación energética hacia el mundo social y material e incluye rasgos como la sociabilidad, la actividad, la asertividad y al emocionalidad positiva (John & Srivastava, 1999). Los individuos extravertidos se esfuerzan por conseguir sus objetivos, buscar y conseguir posiciones de influencia y liderazgo y expresar libremente sus sentimientos tanto positivos como negativos (Anderson, John, Keltner & Kring, 2001; Gross & John, 1998; Pervin & John, 2001). La selección deliberada de la situación parece ser la única estrategia de regulación emocional preferencial; tienden a mostrar aproximación a situaciones que ofrecen recompensa a pesar de que puedan potencialmente generar emoción negativa. En contraste, las personas introvertidas, tenderían a evitar situaciones. En el caso de las personas extrovertidas consideramos que es probable que utilicen en menor grado la estrategia de supresión de las emociones y reevaluación cognitiva.

Para la estrategia modificación de la situación, la relación se supone positiva; los extravertidos utilizarían su energía, habilidades sociales y esfuerzos de expresión de la emoción para cambiar positivamente la situación, mientras que los introvertidos serían más retraídos en sus sentimientos y los esconderían de la mirada de los demás. Estas predicciones son consistentes con hallazgos que muestran que los extravertidos son mucho más propensos que los introvertidos a expresar sus emociones, tanto positivas como negativas (Gross & John, 1998) e incluso se diferencian de los introvertidos en cuanto a su experiencia mayor de emociones positivas (Gross, Sutton & Kettelar, 1998; Watson & Clark, 1997).

Teniendo en cuenta estas características, no se esperan relaciones con la reevaluación cognitiva ya que los extravertidos utilizarían su energía, habilidades sociales y esfuerzos

de expresión de la emoción para cambiar positivamente la situación, teniendo poca necesidad de utilizar la reevaluación cognitiva (Groos & John, 2007). Por otro lado, sería esperable también que dada su fuerte tendencia a expresar las emociones utilicen en muy escasa medida la estrategia de supresión de las emociones. En investigaciones previas no se han encontrado correlaciones entre este factor y la reevaluación cognitiva y se han encontrado relaciones negativas con la supresión de las emociones (Gross & John, 2003).

El factor *neuroticismo* contrasta la estabilidad emocional y la serenidad con la negatividad emocional, ansiedad, nerviosísimo, tristeza y tensión. Es esperable que el neuroticismo se relaciones negativamente con la mayoría de las estrategias de RE –los individuos con altas puntuaciones en este factor, realizarían pocos intentos y además poco efectivos por regular sus emociones-. En parte, esta hipótesis deriva de las creencias y las actitudes que los individuos con altos rasgos de neuroticismo poseen en torno a la emoción: “las personas no pueden modificar sus propias emociones”; además son propensos a reportar que sus emociones son muy “fuertes” y difíciles de controlar (Gross & John, 1998). Por lo que es probable que los individuos con altas puntuaciones en este factor realicen pocos intentos por regular sus emociones. Para la estrategia de modificación de la situación, se predice una relación negativa, ya que los individuos con elevados rasgos de neuroticismo tendrán falta de auto-estima y confianza para reconocer sus necesidades y esforzarse en cambios específicos en la situación. Dada sus intensas emociones negativas, los individuos con elevados rasgos de neuroticismo son propensos a no tener a su disposición los recursos atencionales necesarios que implica el despliegue atencional para distraerse efectivamente a sí mismos. Los resultados de investigaciones previas revelan la existencia de relaciones negativas entre este factor y la reevaluación cognitiva y ausencia de relaciones entre este factor y la supresión de las emociones (Gross & John, 2003).

Investigaciones transversales en adultos jóvenes norteamericanos mediante la administración de cuestionarios han explorado la frecuencia de uso de estrategias de regulación emocional y sus relaciones con los factores de la personalidad (Gross & John, 2003; John & Gross, 2004, 2007). En términos generales, los resultados de estos estudios muestran relaciones negativas de la reevaluación cognitiva con el neuroticismo ($r: -.20$, $p<.05$) y de supresión de las emociones con extraversión ($r: -.41$, $p<.05$).

Apertura a la experiencia es el más “cognitivo” de los factores de la personalidad propuestos por la taxonomía de los Cinco Grandes y describe la amplitud, profundidad,

originalidad y complejidad de la vida mental y experiencial del individuo. La apertura ha mostrado relaciones con las emociones de interés por lo estético (Shiota, 2006), así como gran conciencia, claridad e intensidad de cualquier emoción que el individuo este experimentando en el momento (Buss, 1980; Costa & Mc Crae, 1992;).

Los individuos con puntuaciones más altas de apertura a la experiencia, al ser abiertos a sus propios sentimientos, aceptan sus emociones como reales, importantes y con adecuada atención y regulación; deberían sentir optimismo en cuanto a la creencia en la posibilidad de regular sus emociones. Dada su complejidad cognitiva e imaginación, las estrategias de cambio atencional y cognitivo deberían ser más accesibles para estas personas.

Los individuos abiertos están interesados en situaciones novedosas y estimulantes y es probable que no eviten una situación interesante solo porque tenga el potencial de evocar una emoción negativa (Carstensen & Charles, 1998).

Los individuos con rasgos elevados de apertura a la experiencia, tienden a ser abiertos a sus propios sentimientos, aceptan sus emociones como importantes y prestan adecuado atención e intentos de regulación a las mismas. En función de estas características, se esperan relaciones positivas entre este factor y la reevaluación cognitiva, así como relaciones negativas entre este factor y la supresión de las emociones. Los resultados de investigaciones anteriores han hallado resultados en estos sentidos esperados, aunque para el caso de la reevaluación cognitiva las correlaciones obtenidas han resultado relativamente bajas. (Gross & John, 2003).

La *agradabilidad,* también llamado afabilidad, amabilidad o adaptabilidad social (John, 1990), se refiere a las características interpersonales de la personalidad de preocupación y sensibilidad hacia los otros y sus necesidades, las cuales se organizan en una dimensión que varía desde orientaciones prosociales, comunitarias y altruistas hasta la desconfianza, el egoísmo y el antagonismo. Incluye rasgos como el altruismo, la consideración, la confianza y la modestia. Los individuos muy agradables con más considerados para con los demás que para consigo mismo y no poseen rasgos de influencia y poder social. (Roccas, Sagis, Schwartz, & Knafo, 2003). Los individuos con altas puntuaciones en este factor poseen una personalidad amistosa y complaciente que evita la hostilidad y tiende a llevarse bien con los demás. Son aquellas personas descriptas por sus pares como simpáticas y bondadosas en contraste con los que son poco afables, a quienes se describe como suspicaces, insensibles y poco cooperadores (Mc Crae & Costa, 1987). Se ha encontrado que los individuos con altos grados en

agradabilidad reportan pocos conflictos en sus relaciones interpersonales y cuando esto ocurre, reduce su autoestima (Barret & Petromonaco, 1997). Por lo tanto es altamente probable que estos individuos dentro de una relación interpersonal cercana tiendan a evitar las confrontaciones y a mantener la armonía del vínculo; preparándose más por los demás que pos sus propios intereses, siendo proclives a adoptar la perspectiva del otro y a inhibir la expresión de sus propias emociones si lo consideran necesario para la preservación del vínculo. En función de estas características, se esperan relaciones positivas con la reevaluación cognitiva y negativas con la supresión de las emociones. Resultados de investigaciones previas han encontrado relaciones positivas aunque escasas entre este factor y la reevaluación cognitiva y negativas con la supresión de las emociones. (Gross & John, 2003).

En resumen, a partir de lo expuesto por los modelos teóricos y por las investigaciones citadas en la literatura científica, es posible sostener la idea de que existan asociaciones entre los rasgos de personalidad de los individuos y la frecuencia de uso de diferentes estrategias de regulación emocional. Basados en ello, es posible esperar que los sujetos con mayor apertura a la experiencia y agradables, tiendan a utilizar con mayor frecuencia estrategias de reevaluación cognitiva y las personas extravertidas utilicen con muy escasa frecuencia estrategias de supresión de las emociones. En cambio, los sujetos con puntuaciones más elevadas en neuroticismo, utilizarían con mayor frecuencia estrategias de supresión de las emociones. Sin embargo, el análisis de la literatura, registra muy escasos antecedentes sobre el estudio de las relaciones entre la personalidad y la regulación emocional en estudiantes universitarios argentinos. Hemos visto que las relaciones entre estos constructos varían de acuerdo a la edad o a los niveles socioeconómicos y culturales de los individuos que participan de los estudios, por ello este trabajo se propone obtener evidencias empíricas que permitan aportar a la discusión de este problema, además de proveer información sobre rasgos psicológicos de los estudiantes de la UNMDP.

METODOLOGIA

OBJETIVO GENERAL:

Establecer relaciones entre los rasgos de personalidad y las estrategias de regulación emocional de estudiantes universitarios.

OBJETIVOS PARTICULARES:

Caracterizar en la muestra los estilos de personalidad según la Teoría de los Cinco Grandes.

Caracterizar las estrategias de la regulación emocional.

Establecer las relaciones entre regulación emocional y rasgos de personalidad.

Establecer la existencia de diferencias o similitudes entre los rasgos de personalidad y las estrategias de regulación emocional en función del sexo y de la carrera estudiada.

HIPÓTESIS DE TRABAJO:

Se espera encontrar relaciones entre los rasgos de personalidad (Responsabilidad; Extraversión; Neuroticismo; Apertura a la experiencia y Amabilidad) y las estrategias de regulación emocional (Reevaluación cognitiva y supresión de las emociones). Esperamos que los sujetos responsables, amables y extravertidos utilicen con mayor frecuencia la reevaluación cognitiva y en menor grado la supresión de las emociones. En relación al neuroticismo, esperamos encontrar una relación negativa con las dos estrategias de regulación emocional evaluadas. Con respecto a la apertura a la experiencia esperamos obtener relaciones positivas entre este factor y la reevaluación cognitiva, así como relaciones negativas con la supresión de las emociones.

Tipo de estudio:

De acuerdo a Montero y León (2007) se realizara un estudio ex post facto, retrospectivo de un grupo con múltiples medidas, basado en un diseño no-experimental, de tipo correlacional.

Participantes:

Se trabajó con una muestra no probabilística, de conveniencia, de 192 estudiantes regulares de la Universidad Nacional de Mar del Plata (51 masculinos, 141 femeninos; 111 estudiantes de psicología y 81 de arquitectura). Los mismos fueron reclutados en las inmediaciones del complejo universitario Manuel Belgrano. Se les informó sobre los objetivos del estudio y se solicitó su consentimiento por escrito.

Tabla 1
Composición de la muestra

Sexo	Femenino (n=135)		Masculino (n=57)	
Facultad	n	%	n	%
Arquitectura (n=81)	42	51,9%	39	48,1%

Psicología (n=111)	93	83,8%	18	16,2%

Instrumentos:

Para evaluar los factores de personalidad, se utilizó el Listado de Adjetivos para Evaluar la Personalidad (AEP) de Ledesma, Sanchez y Diaz, (2011) El AEP está compuesto por 67 adjetivos para evaluar las cinco dimensiones del modelo. El listado, desarrollado y validado en la ciudad de Mar del Palta, ofrece una alternativa simple para evaluar los factores y posee buenas propiedades psicométricas (Ledesma, Sanchez y Diaz ,2011). Los adjetivos son presentados a los sujetos y estos deben responder cuanto lo describen, en una escala que va de 1 (“no me describe en absoluto”) a 5 (“me describe tal como soy”).

Para evaluar las estrategias de regulación emocional se administró la versión en español del Cuestionario de Regulación Emocional-CRE-AR de Rodriguez-Caravajal, Moreno-Jimenez y Garrosa, (2006). Se trata de una escala Lickert de 10 ítems donde las opciones de respuesta van desde 1 (totalmente en desacuerdo) hasta 7 (totalmente de acuerdo).

Procedimiento:

Para la colecta de datos se trabajó conjuntamente con otros estudiantes avanzados, becarios e integrantes, del Proyecto de Investigación denominado “Relaciones de la personalidad, la salud mental, el bienestar psicológico, los mecanismos de regulación y las estrategias de aprendizaje con las trayectorias académicas de estudiantes universitarios“, dirigido por el Dr. Urquijo, en el Centro de Investigación en Procesos Básicos, Metodología y Educación de la Facultad de Psicología, UNMDP. Los administradores fueron previamente entrenados por el Dr. Urquijo. Los sujetos fueron

conducidos a las oficinas del CIMEPB o a aulas desocupadas de la Facultad de Psicología, dónde se procedió a la administración individual de los instrumentos.

RESULTADOS

Con el objeto de presentar y caracterizar los resultados obtenidos de la aplicación del Cuestionario auto administrado de Adjetivos para evaluar la personalidad AEP y su relación con el Cuestionario de Autorregulación Emocional Argentino CRE-AR con el fin de establecer las estrategias de regulación emocional de los estudiantes de la Facultad de Psicología y de Arquitectura de la Universidad Nacional de Mar del Plata realizamos distintos análisis estadísticos.

En primer lugar, en la Tabla 1 se detallan los estadísticos descriptivos de toda la muestra para los rasgos de personalidad y las estrategias de regulación emocional.

Tabla 2
Estadísticos descriptivos de la Regulación Emocional y los rasgos de personalidad para toda la muestra.

Variable	Estrategia/Rasgo	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
Regulación emocional	Reevaluación Cognitiva	12	42	30,04	6,56
	Supresión Emociones	4	26	12,56	4,98
Rasgos de Personalidad	Extraversión	1,90	5,00	3,58	0,64
	Amabilidad	2,25	5,00	3,76	0,46
	Responsabilidad	1,62	4,85	3,52	0,55
	Neuroticismo	1,22	4,67	2,84	0,59
	Apertura a la Experiencia	1,60	4,70	3,41	0,60

En los resultados se observa que la media de la estrategia de reevaluación cognitiva es mayor en gran medida a la media de la estrategia de supresión de las emociones, por lo que puede inferirse que hay diferencias significativas entre ambas. Por otra parte, los resultados sobre la personalidad, a primera vista indicarían que los estudiantes de la UNMDP evaluados en la muestra podrían caracterizarse como mayormente extrovertidos que introvertidos, más amables que hostiles, más responsables que irresponsables, más neuróticos que emocionalmente estables y más abiertos que cerrados a la experiencia. Sin embargo, la forma más adecuada de interpretar estos datos supone su comparación con los valores normativos (Ledesma, Sanchez y Díaz, 2011; Sanchez y Ledesma, 2008). A continuación, en la tabla 3, se presentan los datos obtenidos en este estudio, los datos normativos y los valores correspondientes al coeficiente delta de Cohen que permite establecer la magnitud de las diferencias entre dos muestras.

Tabla 3
Coeficientes delta de la magnitud de las diferencias en las puntuaciones de personalidad de la muestra con los valores normativos

Factor	UNMDP (n=192)		Población general (n=942)		d de Cohen
	X	d.e.	X	d.e.	
Amabilidad	3.76	0,46	3,88	0,46	-0.26
Responsabilidad	3.52	0,55	3,55	0,61	0.05
Extraversión	3.58	0,64	3,71	0,67	-0.19
Neuroticismo	2.84	0,59	3,04	0,59	-0,33
Apertura a la experiencia	3.41	0,60	3,39	0,63	0,03

Los resultados de la comparación permiten observar diferencias en las puntuaciones de ambas muestras. De acuerdo a Cohen (1969), se consideran pequeños los efectos >0.20, medios los >0.50 y grandes los >0.80 y, por lo tanto, podemos afirmar que los estudiantes de la UNMDP no presentan diferencias con la población general en los rasgos de Responsabilidad, Extraversión y Apertura a la Experiencia. Se observan diferencias pequeñas que indican que los estudiantes que participaron del estudio tienden a ser menos amables y menos neuróticos que la población general.

Con el fin de determinar si existen diferencias en estas variables según el sexo y las facultades incluidas en la muestra, los datos fueron sometidos a una prueba t, para dos muestras independientes en función del sexo y de la facultad a la que asistían.

Tabla 4
Estadísticos discriminados por sexo y resultados prueba t de comparación de medias.

Variable	Media Femenino (n=135)	Media Masculino (n=57)	t

Reevaluación Cognitiva	30,17	29,74	0,41
Supresión Emociones	11,41	15,28	-5,23**
Extraversión	3,64	3,45	1,82
Amabilidad	3,81	3,65	2,15*
Responsabilidad	3,56	3,41	1,72
Neuroticismo	2,90	2,69	2,32*
Apertura a la Experiencia	3,31	3,65	-3,66**

** p<0,01

* p<0,05

Los resultados del análisis permitieron observar que las mujeres tienden a utilizar con mayor frecuencia que los hombres la estrategia de reevaluación cognitiva y los hombres tienden a suprimir mayormente las emociones. Sin embargo, las diferencias solo resultaron estadísticamente significativas en la frecuencia de uso de la estrategia de supresión de las emociones.

Con relación a la personalidad, los análisis permitieron establecer que los estudiantes universitarios no muestran diferencias en los rasgos de extroversión y responsabilidad según el sexo, sin embargo, las estudiantes mujeres, tienden a mostrarse más amables, más neuróticas y menos abiertas a la experiencia que los hombres.

Con respecto a las diferencias en los niveles de neuroticismo, la literatura indica que se da con mayor frecuencia en las mujeres, ya que tienden a ser más "emocionales" a la hora de responder, resultándoles difícil el hecho de tener que tomar una decisión.

Tabla 5
Estadísticos discriminados por facultad y resultados prueba t de comparación de media

Variable	Media Arquitectura (n=81)	Media Psicología (n=111)	t
Reevaluación Cognitiva	29,37	30,53	-1,21
Supresión Emociones	14,26	11,32	4,19**
Extraversión	3,59	3,58	0,03
Amabilidad	3,70	3,80	-1,46
Responsabilidad	3,40	3,60	-2,49*
Neuroticismo	2,85	2,83	0,19
Apertura a la Experiencia	3,56	3,31	2,96**

** $p<0,01$

* $p<0,05$

Los resultados del análisis permitieron observar que los estudiantes de Psicología tienden a utilizar con mayor frecuencia que los estudiantes de Arquitectura la estrategia de reevaluación cognitiva y que los estudiantes de Arquitectura tienden a utilizar con mayor frecuencia que los estudiantes de Psicología la estrategia de supresión de las emociones. Sin embargo, los resultados de las pruebas t confirmaron que las diferencias solo resultaron estadísticamente significativas para la frecuencia de uso de la estrategia de supresión de las emociones, más frecuentes en estudiantes de Arquitectura. Con relación a la personalidad, los análisis permitieron establecer que las únicas diferencias estadísticamente significativas entre los estudiantes de arquitectura y de psicología, consisten en que los estudiantes de Psicología tienden a ser más responsables y menos abiertos a la experiencia que los estudiantes de Arquitectura.

Por último, para evaluar los niveles de asociación de las estrategias de regulación emocional con los rasgos de personalidad de los estudiantes, se realizó una prueba de correlación de Pearson, inicialmente para toda la muestra y luego segmentando a los

estudiantes por sexo y facultad, ya que habíamos encontrado algunas diferencias significativas. Los resultados de toda la muestra se detallan en la Tabla 6.

Tabla 6
Resultados del análisis de correlación entre personalidad y RE para toda la muestra

Personalidad / Reg. Emocional	Reevaluación Cognitiva	Supresión Emociones
Extraversión	,27(**)	-,32(**)
Amabilidad	,39(**)	-,15(*)
Responsabilidad	,13(*)	-,13(*)
Neuroticismo	-,05	-,10
Apertura a la Experiencia	,15(*)	-,06

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (unilateral).

* La correlación es significativa al nivel 0,05 (unilateral).

Los resultados permiten confirmar que existe una correlación estadísticamente significativa entre las estrategias de RE y los rasgos de personalidad. Debemos señalar que, en general, los coeficientes de correlación menores a 0,20 suelen interpretarse con mucho cuidado, debido a la débil relación lineal entre las variables, y por ello omitiremos su descripción en este análisis. Así, se ha encontrado evidencia que permite establecer que los sujetos que presentan puntuaciones más altas en extraversión, amabilidad y responsabilidad muestran una tendencia a utilizar con mayor frecuencia estrategias de reevaluación cognitiva y con menor frecuencia estrategias de supresión de las emociones.

Tabla 7
Resultados del análisis de correlación entre personalidad y RE discriminados por Facultad

Rasgo/Estrategia	Arquitectura		Psicología	
	Reevaluación Cognitiva	Supresión Emociones	Reevaluación Cognitiva	Supresión Emociones
Extroversión	,215(*)	-,321(**)	,325(**)	-,360(**)
Amabilidad	,457(**)	-,151	,333(**)	-,122
Responsabilidad	,188(*)	,031	,080	-,170(*)
Neuroticismo	-,084	-,126	-,040	-,113
Apertura a la Experiencia	,371(**)	-,140	,045	-,128

* La correlación es significativa al nivel 0,05 (unilateral).

** La correlación es significante al nivel 0,01 (unilateral).

Los resultados permiten confirmar que las tendencias observadas en el total de los sujetos de la muestra, se mantienen al separarlos por Facultad.

Tabla 8
Resultados del análisis de correlación entre personalidad y RE discriminados por Sexo

Rasgo/Estrategia	Femenino		Masculino	
	Reevaluación Cognitiva	Supresión Emociones	Reevaluación Cognitiva	Supresión Emociones
Extroversión	,300(**)	-,258(**)	,220(*)	-,389(**)
Amabilidad	,412(**)	-,100	,342(**)	-,133
Responsabilidad	,141	-,126	,119	-,040

Neuroticismo	-,049	-,052	-,100	-,058
Apertura a la Experiencia	,135	-,105	,245(*)	-,327(**)

** La correlación es significante al nivel 0,01 (unilateral).

* La correlación es significativa al nivel 0,05 (unilateral).

Las mismas tendencias observadas en la muestra total y discriminada por Facultad se mantienen al dividirlos por sexo. Las personas extravertidas y amables tienden a utilizar con mayor frecuencia estrategias de reevaluación cognitiva y a utilizar con menor frecuencia estrategias de supresión de las emociones.

DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS Y CONCLUSIONES

La presente investigación se propuso como objetivo principal, describir las estrategias de regulación emocional y los rasgos de personalidad de estudiantes universitarios, analizar la existencia de diferencias en función de la carrera estudiada y el sexo (Psicología y Arquitectura) y establecer la relación existente entre ambas variables.

Partimos del supuesto de que encontraríamos relaciones entre los rasgos de personalidad y las diferentes estrategias de regulación emocional.

Los resultados indicaron que los estudiantes, ya sean hombres o mujeres, tienden a utilizar con mayor frecuencia la estrategia de reevaluación cognitiva, y sólo se evidencian diferencias según el sexo en el uso de la supresión de la expresión emocional, que es utilizada con mayor frecuencia por los hombres que por las mujeres. En relación a las diferencias entre facultades, observamos que los estudiantes de psicología tienden a suprimir menos sus emociones que los estudiantes de arquitectura, esto podría pensarse desde el punto que la psicología se enmarca mayormente en un ámbito disciplinar donde es necesaria una mayor introspección, una mayor evaluación emocional intrasubjetiva e intersubjetiva, requiriendo estar más en contacto con las emociones, pudiendo reconocerlo y trabajarlo, con el fin de poder llevar a cabo un futuro acto profesional con un “otro” de forma objetiva y empática. Probablemente, esta sería una explicación plausible de por qué los estudiantes de psicología tienden a utilizar este tipo de estrategias de regulación emocional con menor frecuencia.

Los estudiantes de arquitectura, en cambio, podría pensarse que acuden más a la reevaluación cognitiva, debido a que trabajan más con sus habilidades gráficas e invención de ideas, su intelecto al fin de llevar a cabo las mismas, en un producto final.

De acuerdo a las referencias bibliográficas empleadas en este trabajo, suponemos que la tendencia a utilizar en mayor medida la estrategia de reevaluación cognitiva sería más favorable que el uso de la supresión emocional, para poder lograr una reflexión adecuada en la manera de desenvolverse en los distintos aspectos de la vida y poder relacionarse de una manera saludable con el resto de las personas con las cuales uno se vincula.

La supresión emocional disminuye considerablemente la expresividad afectiva, en todo su rango (positivo y negativo), generando una disminución de la comunicación de los estados internos del individuo. Por lo tanto, es preferible que los individuos utilicen mayormente una reevaluación cognitiva que la supresión de emociones a la hora de vincularse.

Es probable que estas relaciones entre ciertos factores de personalidad y determinadas conductas, se encuentren mediadas por formas particulares de afrontar las distintas situaciones, muchas de ellas generadoras de estrés para los jóvenes. En este sentido, el afrontamiento estaría determinado por la interacción entre el tipo de evento y los

rasgos de personalidad, como lo han afirmado algunos autores (Gunzerath, Connelly, Albert & Knebel, 2001; Watson & Hubbard, 1996).

Con relación a la personalidad, los resultados, a primera vista indicaron que los estudiantes podrían caracterizarse como mayormente extrovertidos que introvertidos, más amables que hostiles, más responsables que irresponsables, más neuróticos que emocionalmente estables y más abiertos que cerrados a la experiencia. Sin embargo, tal como anticipamos, la forma más adecuada de interpretar estos datos supone su comparación con los valores normativos (Ledesma, Sanchez & Díaz, 2011; Sanchez & Ledesma, 2008). Estos datos, permitieron confirmar que los estudiantes de la UNMDP no presentan diferencias significativas con la población general en los rasgos de Responsabilidad, Extraversión y Apertura a la Experiencia, mientras que muestran diferencias pequeñas que indican que los estudiantes tienden a ser menos amables y menos neuróticos –o más estables emocionalmente- que la población general.

Los resultados confirmaron que los estudiantes universitarios no muestran diferencias de sexo en los rasgos de extroversión y responsabilidad, sin embargo, las estudiantes mujeres, tienden a mostrarse más amables, más neuróticas y menos abiertas a la experiencia que los estudiantes hombres.

Podemos decir que la *amabilidad* se refiere a las características interpersonales de personalidad, que abarcan desde una orientación prosocial y comunitaria hasta la desconfianza, el egoísmo y el antagonismo, e incluye rasgos como el altruismo, la consideración, la confianza y la modestia. Con respecto a este rasgo no hay diferencias significativas entre las facultades mencionadas y ambos se encuentran dentro de la media, por lo cual podríamos decir que los estudiantes de la muestra se adaptan adecuadamente al medio. Debido a la puntuación obtenida podemos inferir que dichos sujetos no presentarían dificultades para establecer relaciones interpersonales. Con relación a las diferencias por sexo en ambos casos (estudiantes de psicología y arquitectura) se encontraron dentro de la media en relación a este rasgo, por lo cual no hay diferencias significativas entre hombres y mujeres. En relación a los resultados sobre la regulación emocional, las personas amables tienden a utilizar en mayor grado la estrategia de reevaluación cognitiva y con menor frecuencia la estrategia de supresión de las emociones. Resultados de investigaciones previas han encontrado relaciones positivas aunque escasas entre este factor y la reevaluación cognitiva y negativas con la supresión de las emociones. (Gross & John, 2003).

El *neuroticismo* contrasta la estabilidad emocional y la serenidad con la negatividad emocional, ansiedad, nerviosísimo, tristeza y tensión. Como decían Gross y John, 1998; el neuroticismo se relacionó negativamente con la mayoría de las estrategias de regulación emocional, los individuos con altas puntuaciones en este factor, realizarían pocos intentos y además poco efectivos por regular sus emociones. En relación a este rasgo no se encontraron diferencias significativas por facultad. En cambio, en relación a las diferencias en los niveles de neuroticismo, la literatura indica que se da con mayor frecuencia en las mujeres, ya que tienden a ser más "emocionales" a la hora de responder, resultándoles difícil el hecho de tener que tomar una decisión. En relación a este rasgo, los sujetos neuróticos tendrían una relación negativa con las estrategias de reevaluación cognitiva y supresión de las emociones. Los resultados de investigaciones previas revelan la existencia de relaciones negativas entre este factor y la reevaluación cognitiva y ausencia de relaciones entre este factor y la supresión de las emociones (Gross & John, 2003).

Apertura a la experiencia es el más “cognitivo” de los factores de la personalidad propuestos por la taxonomía de los Cinco Grandes y describe la amplitud, profundidad, originalidad y complejidad de la vida mental y experiencial del individuo. La apertura ha mostrado relaciones con las emociones de interés por lo estético (Shiota, 2006), así como gran conciencia, claridad e intensidad de cualquier emoción que el individuo este experimentando en el momento (Costa & Mc Crae, 1992; Buss, 1980). En relación a este factor hubo una diferencia en la puntuación obtenida entre los estudiantes de psicología y los de arquitectura, siendo que estos últimos obtuvieron un puntaje más elevado, por lo que se puede decir que tienen una mayor amplitud y originalidad en la vida mental y experiencial. En relación con la emoción, su interés por lo estético, y conciencia de las emociones que estén experimentando. En el caso de las diferencias por sexo, los hombres obtuvieron un puntaje por encima de la media, siendo “más cognitivos” que las mujeres. Se obtuvieron relaciones positivas entre este factor y la reevaluación cognitiva, así como relaciones negativas entre este factor y la supresión de las emociones. Los resultados de investigaciones anteriores han hallado resultados en estos sentidos esperados, aunque para el caso de la reevaluación cognitiva las correlaciones obtenidas han resultado relativamente bajas. (Gross & John, 2003).

Los sujetos Extravertidos están predispuestos a experimentar emociones positivas y a tener un afecto positivo (Costa & Mc Crae, 1994; Larsen & Buss, 2005), suelen tener más amigos, e invierten más tiempo en situaciones sociales, debido a estas habilidades tienen mayor probabilidad de encontrar sus interacciones sociales más reforzantes

(Watson & Clark, 1997).En relación a este rasgo no hay diferencias entre facultades. Con respecto a las diferencias por sexo, las mujeres obtuvieron una puntación más elevada que los hombres por lo que se considera que tienen mayor facilidad a la hora de entablar relaciones sociales. En relación a la regulación emocional, los individuos extrovertidos tienden a utilizar en mayor grado la reevaluación cognitiva y en menor frecuencia la supresión de las emociones, de acuerdo a los resultados obtenidos. En investigaciones previas no se han encontrado correlaciones entre este factor y la reevaluación cognitiva y se han encontrado relaciones negativas con la supresión de las emociones (Gross & John, 2003).

La dimensión *Responsabilidad* se ha relacionado con satisfacción laboral, debido a la tendencia a implicarse y comprometerse con su ocupación, lo que les permite tener mayor probabilidad de éxito y satisfacción laboral (DeNeve & Cooper, 1998; Organ & Lingl, 1995). En relación a este factor los estudiantes de psicología obtuvieron una puntuación mayor por lo que se puede inferir que tienden a comprometerse mayormente que los estudiantes de arquitectura con su carrera. Con respecto a las diferencias por sexo, las mujeres mostraron ser más responsables que los hombres de acuerdo a la muestra. Los sujetos responsables según los resultados obtenidos tienden a utilizar con mayor frecuencia la reevaluación cognitiva y en menor grado la supresión de las emociones. Estudios que han explorado estas relaciones han encontrado bajas correlaciones entre este factor y las estrategias de regulación emocional: Reevaluación cognitiva y supresión de las emociones. (Gross & John, 2033).

Adicionalmente, se exploró la existencia de diferencias significativas por sexo en las dos estrategias de regulación emocional, ya que en estudios previos han reportado la existencia de diferencias (Gross & John, 2003; John & Gross, 2004). Nuestros resultados muestran que las mujeres obtienen puntuaciones superiores en reevaluación cognitiva y los hombres obtienen puntuaciones superiores en supresión de las emociones. Las normas occidentales sugieren que el hombre usa la supresión en un grado mayor que la mujer, ya que expresar emociones es visto generalmente como “afeminado” (Brody, 2001); los estudios con padres de ambos géneros muestran que los mismos padres ejercen mayor control emocional sobre sus hijos que sobre sus hijas, y los jóvenes varones reportan considerar que se espera de ellos que inhiban sus emociones en un grado mayor que las mujeres (Gross & John, 2003), lo que podría contribuir a explicar las diferencias observadas en cuanto al género en la supresión de las emociones.

Respecto de la reevaluación cognitiva, varios estudios muestran una frecuencia similar de uso entre varones y mujeres (Gross & John, 2003); sin embargo, nuestros resultados muestran que las mujeres utilizan esta estrategia en mayor frecuencia que los hombres. Es posible que, como sugieren otras investigaciones, las mujeres tienden a representar sus experiencias emocionales de maneras más complejas y elaboradas que los hombres- lo que incluye evaluaciones positivas y negativas de las situaciones (Feldman, Barret, Lane Sechrest & Schwartz, 2000)- y en este sentido, es posible que realicen también mayor cantidad de reevaluaciones respecto de dichas situaciones.

Con relación a la pertenencia a distintas Unidades Académicas, se encontró evidencia de que las únicas diferencias estadísticamente significativas entre los estudiantes de arquitectura y de psicología, consiste en que los estudiantes de Psicología tienden a ser más responsables y menos abiertos a la experiencia que los estudiantes de Arquitectura.

Al respecto del objetivo que se proponía analizar y explorar las relaciones entre los rasgos de personalidad y la frecuencia de uso de las estrategias de regulación emocional, los resultados mostraron una asociación estadísticamente significativa y positiva entre la Extraversión y la Amabilidad, que indica que los estudiantes con mayor predisposición a experimentar emociones positivas y a tener un afecto positivo que suelen tener más amigos e invierten más tiempo en situaciones sociales, tienden a utilizar con mayor frecuencia estrategias de Reevaluación Cognitiva.

Además, se encontró una asociación negativa entre la extraversión (y también, aunque con un coeficiente pequeño, la amabilidad) y la supresión de las emociones, que indicaría que las mismas personas, además de utilizar con mayor frecuencia las estrategias de reevaluación, utilizan con menor frecuencia la supresión emocional.

Con relación a las diferencias de estas asociaciones en función de la carrera estudiada, los resultados fueron semejantes a los observados en la muestra total, sin embargo, encontramos que los estudiantes de Arquitectura que poseen una mayor apertura a la experiencia, utilizan con mucha más frecuencia estrategias de reevaluación cognitiva.

Finalmente, el análisis de las diferencias en función del sexo, mostró una tendencia semejante, ya que se mantuvieron las relaciones observadas para toda la muestra, con la diferencia de que solo en los estudiantes hombres, se observó que los que presentaban mayor apertura a la experiencia, tienden a utilizar con mayor frecuencia

estrategias de reevaluación cognitiva y con menor frecuencia las de supresión de las emociones.

Debemos alertar al lector, que teniendo en cuenta que el presente estudio se realizó con tan solo una muestra de conveniencia, no probabilística, de 192 estudiantes (hombres y mujeres), de las facultades de Psicología y Arquitectura de la Universidad Nacional de Mar del Plata, los resultados y las conclusiones deben considerarse con sumo cuidado. También, se debe tener en cuenta el hecho de que son estudiantes con un nivel universitario, con una personalidad ya constituida y una formación académica en proceso, con vistas a ser futuros profesionales. Otro aspecto a tener en cuenta al utilizar la información de este trabajo, sería la localidad a la cual pertenecen, lo que influye fuertemente en sus rasgos de la personalidad y la manera de regular sus emociones, debiéndose diferenciar de ciudades más pequeñas o alejadas de la Provincia donde quizás serían otros los resultados. A sabiendas de que resultan necesarios nuevos estudios sobre este tema creemos que deberían ser efectuados de tal manera que se pueda realizar un seguimiento del mismo a lo largo del tiempo, para poder contrastar los resultados obtenidos y, de esta manera, aproximarse cada vez más a lo que se denomina “validez científica”.

Creemos que los resultados de este trabajo podrían llegar a ser de utilidad para la Orientación Vocacional de los sujetos que estén debatiendo acerca de la elección de su carrera, teniendo en cuenta sus rasgos de personalidad y regulación emocional más afines a la carrera seleccionada.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

APA Asociación Americana de psiquiatría. (1994).*Diagnóstico Manual estadístico de los trastornos mentales. Cuarta Edición.* (DSM IV).Washington DC: Asociación Americana de Psiquiatría.

Aldwin, C. M. & Revenson, T. A. (1987). Hacer frente ¿ayuda? Un reexamen de la relación entre Afrontamiento y salud mental. *Diario de la personalidad Y Psicología Social,* 53, 337-348.

Allport, G.W. (1937). *Personalidad: Una interpretación psicológica*. Nueva York: Holt.

Allport, G. (1974). *Psicología de la personalidad.* Buenos Aires: Paidós. 4ª edición. Original. *Personalidad. (Una interpretación psicológica*) publicado en 1937. Ciudad:Editorial

Arraras, J.I., Wright, S. J., Jusue, G., Tejedor, M. & Calvo, J. I. (2002). Estilo de afrontamiento, locus de control, Trastornos psicológicos y conductas relacionadas con el dolor en el cáncer y otras enfermedades. *Psicología, Salud & Medicine, 7*, 181 - 187.

Anderson, C., John, O.P., Keltner, D., & Kring, A. (2001). Who attains social status? Effects of personality and physical attractiveness in social groups. *Journal of personality and Social Psychology, 81*, 116-132.

Baumeister, R & Heatherton, T. (1996). Fracaso Autorregulación: una visión general. *Consulta psicológica 7(1),*1-5.

Ballesteros Jiménez, S. (2000). *Procesos psicológicos básicos*. Universidad de Madrid.

Bowlby, J (1969*). Attachment and loss: Attachment*. New York: Basic Books.

Beck, A. T. (1979). *La terapia cognitiva y la emocional*. Trastornos. Nueva York: Universidades Internacionales. Prensa.

Bhar, S.S., Brown, G.K. & Beck, A. T. (2008).Creencias disfuncionales y psicopatología en Borderline. Desorden de personalidad. *Diario de la personalidad. Desordenes, 22(2)*, 165-77.

Barret, L.F & Petromonaco, P.R. (1997). Accuracy of five factor model in predicting perceptions of daily social interactions. *Personality and social Psychology, 81,* 116-132.

Buss, A.H. (1980). *Self-consciousness and social enxiety.* San Francisco. Freeman.

Brody, L. (2001). *Gender, Emotion and the Family*. Boston. Harvard. University Press.

Carstensen, L.L., & Charles, S. T. (1998).Emotion in the second half of life. *Current Directions in Psychological Science, 7*, 144-149.

Cronqvist, A., Klang, B. & Bjorvell, H. (1997). El uso y eficacia de estrategias de afrontamiento y estilos de afrontamiento. En una muestra sueca. *Investigación sobre Calidad de Vida, 6*, 87-96.

Contreras, F., Esguerra, G. A., Espinosa, J. C. & Gómez, V. (2007). Estilos de afrontamiento y calidad de vida en pacientes con insuficiencia renal crónica en tratamiento de hemodiálisis. *Acta Colombiana de Psicología, 10*(2), 169-179.

Calkins, S.D., & Hill, A. (2007). Caregiver influences on emerging emotion regulation: Biological and environmental transactions in early development. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 229-248). New York: Guilford Press.

Campos, J., & Barrett, K. (1984). Hacia una nueva comprensión de las emociones y su desarrollo. En C.E. Izard, J. Kagan y R.B. Zajonc, (eds.). *Las emociones, la cognición y el comportamiento* (pp. 229), Nueva York: Cambridge University Press.

Campos, J.J, Campos, R.G & Barret, K.C. (1989). Emergent themes in the study of emotional development vand emotion regulation. *Develpoment Psychology, 25*, 394-402.

Contreras, F., Esguerra, G. A., Espinosa, J. C. & Gómez, V. (2007). Estilos de afrontamiento y calidad de vida en pacientes con insuficiencia renal crónica en tratamiento de hemodiálisis. *Acta Colombiana de Psicología, 10*(2), 169-179.

Campos, J; Mumme, D.; Kermoian, R. & Campos, R. (1994).*Una perspectiva funcionalista de la naturaleza de la emoción*. Monografías de la Sociedad para la Investigación del Desarrollo Infantil: El Desarrollo de la Emoción.

Carver & Scheier. (1996).Autorregulación y sus fracasos. *Su mensaje psicológico*. 7(1):32-40.

Caspi, A. et al. (1997). Rasgos de personalidad predicen riesgo de salud Comportamientos. *Revista de Personalidad y Psicología Social*, 73, 1052 - 1063.

Cooper, M.L., Word, P.K. & Albino, A. (2003). Personalidad y la Predisposición a Participar en Comportamientos problemáticos durante los adolescentes. *Diario de Personalidad y Psicología Social,* 84 (2), 390-410.

Christensen, A. J. & Smith, T. W. (1995). Personalidad y adherencia del paciente: Correlatos del factor de cinco Modelo en la diálisis renal. *Diario de Comportamiento Medicinal,* 18 (3), 305 – 313.

Cole, P.,Michel, M. & Teti, L. (1994). *El desarrollo de la regulación de las emociones y de la desregulación: una perspectiva clínica*. Monografías de la Sociedad para la Investigación en Desarrollo Infantil. El desarrollo del Reglamento. Emoción: consideraciones biológicas y de comportamiento 59(2/3):73.

Costa, P. T. & McCrae, R. R. (1994). NEO revisado Inventario de Personalidad (NEO-PI-R) y NEO Five- Factor (NEO-FFI*) Inventario manual profesional*. Odessa, FL: PAR.

Cramer, P. (2000). *Defense mechanisms in psychology today.* American Psychologist, 55, 394-402.

Costa, P.T & Mc Crae, R.R (1992). NEO PI-R *Profesional Manual.* Odessa, FL: Psychological Assesment Resources.

DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). La personalidad feliz: Un metanálisis de 137 rasgos de personalidad Y el bienestar subjetivo. *Boletín Psicológico*, 124, 197 - 229.

Davidson, R.J., Fox, A. & Kalin, N.H. (2007). Neural bases of emotion regulation in nonhuman primates and humans. In J.J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 47-68). New York:Guilford Press.

Errasti Pérez, J. (1998). Usos y abusos de la psicología de Eysenck. *Psicothema*, *10*, 517-533.

Emmons, R. A., Diener, E. & Larsen, R. J. (1985). Elección de situaciones y modelos de congruencia Interaccionismo. *Personalidad y diferencias individuales, 6*, 693 – 702.

Espinosa, J. C. (2005). *Meta-Análisis de la personalidad normal.* Tesis de maestría no publicada, Universidad Nacional de Colombia, Bogotá, Colombia.

Eysenck, H. J. (1995). Un modelo de personalidad: rasgos generales. En M. D. Avia y M. L. Sánchez (Eds.), *Personalidad: Aspectos cognitivos y sociales* (pp. 229-267). Madrid: Pirámide.

Eysenck, H. J. (1970). *Fundamentos Biológicos de la Personalidad*. Barcelona: Fontanella.

Eisenberg, N., Valiente, C. Morris, A.S., Fabes, R.A, Cumbreland, A., Reiser, M, Et al. (2003).Longitudinal relations among parental emotional expressivity, children´s regulation, and quality of socioemotional, functioning. *Developmental Psychology, 39*, 3-19.

Fox, N.A. & Calkins, S.D. (2003). The development of self-control of emotion: Intrinsic and extrinsic influences. *Motivation and Emotion, 27*, 7-26.

Feist, G. (1998). Un metanálisis de la personalidad en la ciencia Y la creatividad artística. *Personalidad y Social Psychology Review,* 2(4), 290 - 309

Freud. S. (1959).*Inhibitions, symptoms, anxiety.* (A. Strachey, Trans., y J. Strachey, Ed). New York: Norton. (Original work published 1926).

Fernández, M. D. & Díaz, M. A. (2001). Relación entre estrategias de afrontamiento, síndromes clínicos y trastornos de personalidad en pacientes esquizofrénicos Crónicos. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica, 6*, 129-136.

Funder, D. (2001). Personalidad, *Anual Comentarios Psicología, 52*, 197 - 221.

Frijda, N. H. (1986).*The emotions*. Cambridge, UK: Cambridge University Press..

Feldman Barret, L. Lane, R.D., Sechrest, L. & Schwartz, G. E. (2000). Sex differences in emotional awareness. *Personality and social Psychology Bulletin*, 20, 1027-1035.

Gross, J.J., & Levenson, R.W. (1993). Emotional suppression: Physiology, self- report, and expressive behavior. Journal *or personality and Social Psychology,* 64, 970-986.

Gross, J.J & Muñoz, R.F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2, 151-164.

Gross, J. J., & John, O. P. (2003).Las diferencias individuales en dos procesos de regulación emocional: Implicaciones para el afecto, Relaciones y bienestar. *Revista de Personalidad y Psicología Social*, 85, 348 - 362.

Gross, J.J., & John, O.P. (1998). Mapping the domain of emotional expressivity: Multi-method evidence for a hierarchical model. *Journal of Personality and social Psychology,* 74, 170-191.

Griswold, G., Evans, S., Spielman, L. & Fishman, B. (2005). Estrategias de afrontamiento de los pacientes neuropatía periférica. AIDS Care, 17, 711 - 720.

Gross, J.J (1998b).The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.

Gross, J-J., Richards, J.M., & John, O.P. (2006). Emotion regulation in everyday life. In D. K. Snyder, J.A. Simpson, y J. N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and helath* (pp. 13-35). Washington, DC: American Psychological Association.

Gross, J.J., Sutton, S. K., & Ketelaar, T. V. (1998). Relations between affect and personality: Support for the affect- level and affective- reactivity views. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24, 279-188.

Gunzerath, L., Connelly, B., Albert, P. & Knebel, A. (2001). Relación de rasgos de personalidad y Estrategias de adaptación a la calidad de vida en pacientes Deficiencia de alfa-1 antitripsina. *Psicología, Salud y Medicine*, 6, 335 - 341.

Gunnar, M., & Vazquez., D. (2006). Stress neurobiology and developmental psychopathology. In D. Cichetti y D. Cohen (Eds), *Develpomental psychopatology* (2nd ed). Vol. III. Risk, disorder, and adaptation. (pp. 233-277). Nueva York: Wiley.

Gross, J.J. & Thompson, R. A. (2007). Regulación emocional: fundamentos conceptuales. En J.J Gross (Ed.), *Manual de regulación emocional*. (pp. 3-24). Nueva York: Prensa Guilford.

Helson, R. (1993). Comparando estudios longitudinales de Desarrollo adulto: Hacia un paradigma de tensión Entre estabilidad y cambio. En D. Funder, R. D Parke, C. Tomlinson y Widaman (Eds.), *Estudiar Vive a través del tiempo* (pp. 93-120). Washington DC: Asociación Americana de Psicología.

Hagemann, D.; Waldstein, S.; & Thayer, J. (2003). La integración del sistema nervioso central y autonómico en emoción. *Cerebro y cognición*.52:79.

Heatherton & Baumeister, (1996). Insuficiencia autorregulación: pasado, presente y futuro. *Mensaje psicológico.* 7(1):90-98.

Izard, C.E. (1990). Facial expressions and the regulation of emotions. *Journal or Personality and Scoail Psychology,* 58, 487-198.

John, O.P., & Srivastava, S. (1999).The Big Five trait taxonomy: History, measurement, and theorical perspectives. In L. A. Pervin y O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research.* (pp. 102-138).New York: Guilford Press..

John, O.P. (1990). The “Big Five” factor taxonomy: Dimensions of personality in the natural language and in questionnaires. In L.A. Pervin (Ed.) *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 66-100): New York: Guilford Press.

John, O.P & Gross, J.J. (2004). Healty and Unhealthy Emotion regulation: Personality Process, Individual Differences, and Life Span Development *Journal of Personality,* 72, 1301-1333.

John, O. P. & Gross, J.J. (2007). Individual Differences in Emotion regulation. En J.J Gross (Ed.). *Handbook of emotion regulation*. New York: The Guilford Press.

James, W. (1884). ¿Qué es una emoción? *Mente, 9*, 188-205.

Koone, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation. *Cognition and Emotion, 23*, 4-41.

Khechane, N. & Mwaba, K. (2004). Adherencia al tratamiento Y hacer frente al estrés entre el sur negro. Pacientes en hemodiálisis africanos. *Comportamiento social y Personalidad*, 32, 777-782.

Lazarus, R.S. (1966).*Psychological stress and the coping process*. New York. Mc Graw Hill.

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona, España: Martínez Roca.

Larsen, R.J. (2000). Toward a science of mood regulation. *Psychological Inquiry*, 11, 129-141.

Larsen, R. & Buss, D. (2005). Psicología de la personalidad. México: McGraw-Hill.

Ledesma, Sanchez & Díaz. (2011).Lista de control adjetivo para evaluar los cinco factores de personalidad en la población argentina. *Diario de Evaluación de la Personalidad.* 93, 46-55.

Magnus, K., Diener, E., Fujita, F. & Pavot, W. (1993).Extraversión y neuroticismo como predictores del objetivo Eventos de la vida: Un análisis longitudinal. *Diario de Personalidad y Psicología Social*, 65, 1046-1053.

Malow R.M., Devieux, J.G., Jennings, T., Lucenko, B.A. & Kalichman, S. C. (2001). Abuso de sustancias Adolescentes con diferentes niveles de riesgo de VIH: Psicosocial. Características, el uso de drogas y el comportamiento sexual. *Revista de Abuso de Sustancias*, 13 (1-2), 103-117.

Mauss, I. B., Levenson, R. W., Mc Carter, L., Wilelm, F. H & Gross, J.J (2005). The tie that binds?: Coherence among emotion experience, behavior, and physiology, *Emotion*, 5, 175-190.

McCrae, R. R & Costa, P. T. (1987). Validation of the Five-Factor Model of personality across instruments and observers. *Journal of personality and social Psychology*, 52, 81-90.

McCrae R.R & Costa P. T. (1990). La personalidad en la edad adulta. Una perspectiva de la teoría de los Cinco factores. Nueva York: Prensa de Guilford.

McCrae, R. R. & Costa, P. T. (1991). Añadiendo Liebe Und Arbeit: El modelo completo de cinco factores y el bienestar*. Boletín de Personalidad y Psicología Social*, 17, 227 - 232.

McCrae, R.R., & John, O.P. (1992). Una Introducción al Modelo de los Cinco Factores y sus Aplicaciones. *Diario de personalidad*, 60, 162-215.

McCrae, R. R. (1996). Consecuencias sociales de la experiencia franqueza. *Boletín Psicológico,* 120, 323-337.

McCrae R. R & Costa P. T. (1999).NEO-PI-R: Inventario de la personalidad NEO revisado (NEO-PI-R) e Inventario NEO Reducido de Cinco Factores (NEO-FFI). *Manual profesional*. Madrid: TEA Ediciones.

Millon, T. & Davis, R. (2001) .*Trastornos de la personalidad en la vida Moderna.* Barcelona. Editorial Masson.

Montero & León. (2007). Guía para nombrar estudios de investigación en Psicología. *Revista Internacional de: Clínica, Psicología y Salud*. 7 (3), 847-862.

Nigg, J.T., John, O.P., Blaskey,L., Huang-Pollock, C., Willcutt, E.G., Hinshaw, S.P., et al. (2002). Big Five dimensions and ADHD symptoms: Links between personality traits and clinical symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology,* 83, 451-469.

Organ, D. W. & Lingl, A. (1995). Personalidad, satisfacción, Y el comportamiento organizacional de la ciudadanía. *Revista de Psicología Social*, 135, 339-350

Parker, J. D. A., & Endler, N.S. (1996). Coping and defense: A historical overview. In M. Zeidner y N.S. Endler (eds.), *Handbook of coping: Theory, research, applications (*pp. 3-23). New York. Wiley.

Pervin, L.A. & John, O.P. (2001*).Personality: Theory and research* (8 th. Ed.). Nueva York. Wiley.

Plomin, R., DeFries, J.; McClearn, G., & McGuggin, P. (2002). *Genética de la conducta.* Barcelona: Airel. (Edición original 2001).

Romero, E. (2002). Investigación en psicología de la personalidad: Líneas de evolución y situación actual. *Boletín de Psicología, 74,* 39-78.

Romero, E. (2005). ¿Qué unidades debemos emplear? Las “dos disciplinas” de la psicología de la personalidad. *Anales de Psicología, 21,* 244-258.

Rodríguez-Carvajal, Moreno-Jiménez & Garrosa. (2006). Adaptada a nuestro país (CRE-AR), del Cuestionario de Regulación Emocional –CRE (Gross y John, 2003).

Richardson, C. & Poole, H. (2001). El dolor crónico y: Un papel propuesto para enfermeras y enfermeros. Modelos. *Revista de Enfermería Avanzada*, 34, 659 - 667.

Rothbart, M.K. & Sheese, B. E. (2007).Temperament and emotion regulation. In J.J. Gross (ed.). *Handbook of emotion regulation* (pp. 331-350). New York: Guilford Press.

Rocas, S., Sagiv, L., Scwartz, S. & Knafo, A. (2003). The Big Five personality and personal values. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20, 789-801.

Shiota, L., Keltner, D., & John, O. P. (2006).Positive emotion dispositions differentially associated with Big Five personality and attachment style. *Journal of Positive Psychology*,, 1, 61-76.

Saucier, G. & Goldberg, L. R. (1996a). El lenguaje de la personalidad: perspectivas léxicas Modelo de Cinco Factores. En Jerry S. Wiggings (Ed.), El modelo de cinco factores de la personalidad. *Teórico Perspectivas* (pp. 21-50). Nueva York: Prensa de Guilford.

Schultz. Duante. P & Schultz, Sydney, Ellen. (2002). Teorías de la Personalidad. Editorial Thompson. 7ma Edición. España.

Sanz, J.; Silva, F. & Avia, M. (1999). La evaluación de la personalidad desde el modelo de los"Cinco Grandes": El Inventario de Cinco-Factores NEO (NEO-FFI) de Costa y McCrae. En F.Silva (Ed.), *Avances en Evaluación Psicológica* (pp. 171-234). Valencia: Promolibro.

Stegge, H. & Meerum Terwogt, M. (2007). Awareness and regulation of emotion in typical and atypical development. In J.J. Gross (Ed.) *Handbook of emotion regulation (*pp. 269-286). New York. Guilford Press.

Sanchez & Ledesma. (2008). *Los cinco grandes factores: cómo entender la personalidad y cómo evaluarla*. En A. Monjeau (Ed.), Conocimiento para la transformación.

Stifter, C.A. & Moyer, D. (1991).The regulation of positiuve affect: Gaze aversión activity Turing mother- infant interaction*. Infant Behaviors and Development,* 14, 111-123.

Sanchez & Ledesma. (2008). El Listado de Adjetivos para Evaluar la Personalidad.

Tupes E. & Christal R. (1992). Factores de personalidad recurrentes basados en la clasificación de rasgos. *Diario de Personalidad,* 60, 225-251. (Original de 1961).

Tiberghien, R. (1993) ¿Qué es lo cognitivo? En P. Engel (Comp.) *Psicología ordinaria y Ciencias Cognitivas*. (pp.221-231). Barcelona: Gedisa.

Tice, Bratslavsky. (2000). Ceder a sentirse bien: El lugar de la regulación de las emociones en el contexto de auto- control general. *Mensaje Psicológico.* 11(3):149-159.

Thompson, R. A. (1990). Emotion and self-regulation. In R.A. Thompson (Ed). *Socioemotional develpoment. Nebraska Symposium of Motivation*. (Vol. 36, pp. 367-467). Lincoln: University of Nebraska Press.

Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review,* 3, 269-307.

Thompson, R. A. (1994).Emotion regulation: A theme in search of definition. In N.A Fox (Ed.), The development of emotion regulation and dysregulation: Biological and Bahavioral aspects*. Monographs of the Society for Research in Child Development,* 59(2-3. Serial, No. 240), 25-52.

Thompson, R.A & Meyer, S. (2007). Socialización de la regulación emocional en la familia. In J.J. Gross (Ed.*). Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.

Thompson, R.A., & Clakins, S. D. (1996). The double- edged sword: Emotional regulation for children at risk. *Development and Psychopathology*, 8, 163-182.

Watts, F. (2007). Emotion regulation and religion. In J.J. Gross (Ed.). Handbook of emotion regulation (pp. 504-520). New York: Guilford Press.

Westen, D. (1994). Toward an integrative model of affect regulation: Applications to social-psychological research. *Journal of Personality*, 62, 641-667.

Widiger, T. (2005). Modelo de cinco factores del trastorno de la personalidad: Integración de la ciencia y la práctica. *Revista de Investigación en Personalidad,* 39, 67-83.

Watson, D. & Hubbard, B. (1996). Estilo de adaptación Y estructura disposicional: Dopaje en el contexto Del Modelo de Cinco Factores. *Diario de la personalidad*, 73-774.

Watson, D. & Clark, L. A. (1997). Extraversion and its positive emotional core. In Hogan, J. A. Johnson y S. R. Briggs (Eds.), *Handbook of personality psychology* (pp. 767-793). New York: Academic Press.

Westen, D. & Blagov, P. S. (2007).A clinical-empirical model of emotion regulation: From defense and motivated reasoning to emotional constraint satisfaction. In J.J Gross (Ed.), *Handbook of emotional regulation* (pp. 373-392). New York: Guilford Press.

Zelazo, P. D., & Cunningham, W. A. (2007). Executive function: Mechanisms underlying emotion regulation. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 135-158). New York: The Guilford Press.

ANEXO

NOMBRE Y APELLIDO……..……..

DNI…….. FACULTAD……..

CARRERA…….……. AÑO INGRESO UNMP……

La participación en este estudio es voluntaria y confidencial y no incidirá de forma alguna con las calificaciones o el concepto académico.

El objetivo es el de explorar características psicológicas de los estudiantes universitarios y compararlas con las de la población general. Esta experiencia se realiza en función de un convenio suscripto entre Centro de Investigación en Procesos Básicos, Metodología y Educación de la Facultad de Psicología de la UNMP y el Servicio Universitario de Salud –SUS- de la UNMP. Es dirigida por el Doctor Sebastián Urquijo, docente e investigador de la UNMP y el CONICET. Se mantendrá el anonimato de los participantes y los datos serán utilizados única y exclusivamente con fines de investigación. Agradecemos su colaboración.

Considero que he sido claramente informado y he recibido información suficiente sobre el estudio que será llevado a cabo, expresando así mi consentimiento para que los datos puedan ser utilizados de la forma descrita anteriormente.

Cuestionario de Regulación Emocional

Traducción y adaptación rioplatense para la Argentina Revisado (CRE-AR) *

Mg. María Laura Andrés – Dr. Sebastián Urquijo

CIMEPB – UNMP - CONICET

Nos gustaría que respondieras algunas cuestiones relacionadas con tu vida emocional, en particular, cómo controlás o manejás tus emociones. Nos gustaría saber qué cosas hacés cuando te sentís alegre o triste y cómo expresás o mostrás tus sentimientos en tu manera de hablar o de comportarte. Aunque algunas oraciones te suenen parecidas, en realidad tratan aspectos diferentes. Por favor, indicá cuan de acuerdo o en desacuerdo estás con cada una de las afirmaciones que se presentan a continuación utilizando para ello la siguiente escala. Intentá hacerlo considerando como controlás o manejás tus emociones en la actualidad, no como desearías hacerlo en el futuro y teniendo en cuenta qué cosas hacés generalmente.

1----------2----------3----------4----------5----------6----------7

Totalmente Neutral Totalmente

en desacuerdo de acuerdo

	1	2	3	4	5	6	7
1. Cuando quiero sentirme mejor (por ejemplo, más alegre / feliz /contento / de buen humor) me esfuerzo por cambiar mi manera de pensar.							
2. Preservo mis emociones, no las expreso o comunico, las guardo sólo para mí.							

3. Cuando no quiero sentirme tan mal (por ejemplo menos triste / enojado / de mal humor) trato de ver o pensar las cosas de una manera diferente.							
4. Cuando estoy sintiendo emociones positivas (por ejemplo, alegre o contento), trato de no expresarlas o comunicarlas.							
5. Cuando tengo que enfrentarme a una situación difícil, que me pone nervioso, trato de pensar desde una perspectiva que me ayude a mantener la calma, a estar tranquilo.							
6. Controlo mis emociones, pero no las expreso, no las comunico ni las demuestro.							
7. Cambiar la manera de pensar sobre una situación o problema que me preocupa, me ayuda a sentirme mejor.							
8. Controlo mis emociones mirando la situación en la que me encuentro desde una perspectiva diferente.							
9. Cuando siento emociones negativas, me aseguro de no expresarlas, comunicarlas o demostrarlas.							
10. Cambiar la manera de pensar sobre una situación que me preocupa, me ayuda a no sentirme tan mal.							

* Autorizado por los autores de la versión original en Inglés (Gross, J. J. & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 85, 348-62).

Adjetivos para evaluar la personalidad (AEP)

Sexo:---------- Edad:----------

Nivel educativo (indique el nivel alcanzado y si lo completó o no):----------
---

Por favor, utilice la siguiente lista de cualidades para describirse a sí mismo tan exactamente como sea

posible. Descríbase como se ve actualmente, no como desearía ser en el futuro. Descríbase como es

generalmente, comparado con otras personas que conozca del mismo sexo y aproximadamente de su

edad. Detrás de cada palabra o frase, escriba el número que indique cuánto lo describe a Ud. usando

la siguiente escala (cuanto más alto el número, más reconoce como propia la característica):

1	2	3	4	5
no me describe en absoluto		me describe relativamente		me describe tal como soy

1 comprensivo ____ 18 emocionalmente Estable _ 35 aventurero _____

2 productivo _____ 19 tímido _____ 36 arrogante _____ 53 tradicional

3 fantasioso _____ 20 amable _____ 37 retraído _____ 54 inseguro

4 relajado _____ 21 desprolijo _____ 38 generoso _____ 55 perseverante

5 descuidado _____ 22 curioso _____ 39 nervioso _____ 56 conciliador

6 alegre _____ 23 conversador _____ 40 creativo _____ 57 agresivo

7 responsable _____ 24 sincero _____ 41 distante _____ 58 haragán

8 imaginativo _____ 25 celoso _____ 42 convencional _____ 59 rutinario

9 solidario _____ 26 previsor _____ 43 depresivo _____ 60 solitario

10 vulnerable _____ 27 triste _____ 44 activo _____ 61 controlado

11 conservador _____ 28 inconstante ____ 45 calmo _____ 62 esperanzado

12 indeciso _____ 29 quejoso _____ 46 pacífico _____ 63 sociable

13 confiable _____ 30 cordial _____ 47 egoísta _____ 64 modesto

14 simpático _____ 31 original _____ 48 desconfiado _____ 65 desordenado

15 tenso _____ 32 callado _____ 49 precavido ____ 66 bondadoso

16 considerado _____ 33 cálido _____ 50 espontáneo _____67 melancólico

17 organizado _____34 ansioso _____ 51 impulsivo _____ 52 sensible, frágil