

## Relación entre estrés percibido y estado de ánimo negativo: diferencias según el estilo de afrontamiento

Manuel G. Jiménez-Torres\*, M. Pilar Martínez, Elena Miró y Ana I. Sánchez

Universidad de Granada

**Resumen:** En el modelo Transaccional de Lazarus se destaca que el efecto que puede producir un determinado estímulo estresor sobre la respuesta de estrés de las personas viene determinado por dos variables fundamentales. Una de ellas se refiere a la valoración que hace la persona de la magnitud de dicho estímulo, la otra está relacionada con el tipo de estrategias utilizadas para afrontarlo. El presente trabajo examina si el estado de ánimo negativo puede explicarse a partir del estrés percibido y del estilo de afrontamiento. También se analiza si existen diferencias en las estrategias de afrontamiento utilizadas en función del género y la edad.

Quinientos diez universitarios contestaron a diferentes escalas para medir su estrés percibido, el estado de ánimo y el estilo de afrontamiento. Los resultados muestran que el estrés percibido y un uso frecuente de un estilo de afrontamiento pasivo son factores predictores del estado de ánimo negativo. Además, se han encontrado diferencias en las estrategias de afrontamiento utilizadas en función del género y de la edad. Se discuten las implicaciones de los resultados para minimizar el impacto de los estresores diarios.

**Palabras clave:** estrés percibido; estímulo estresor; afrontamiento; estado de ánimo negativo.

**Title:** Relationship between perceived stress and negative mood: differences according to of coping style.

**Abstract:** In the Lazarus transactional model emphasizes the effect that certain stimuli can produce a stressor on stress response of individuals is determined by two key variables. One of them concerns the assessment made by the person of the magnitude of the stimulus, the other is related to the type of strategies used to cope. This paper examines whether the negative mood can be explained by perceived stress and coping style. It also examines whether there are differences in coping strategies used by gender and age.

Five hundred ten university responded to different scales to measure perceived stress, mood and coping style. The results show that perceived stress and frequent use of passive coping style are predictors of negative mood. In addition, we found differences in coping strategies used by gender and age. Implications of the results to minimize the impact of daily stressors.

**Key words:** perceived stress; stressor stimuli; coping; negative mood.

### Introducción

Actualmente es un hecho constatado que el estrés, las emociones y la salud mantienen entre sí una estrecha vinculación. Un alto nivel de estrés se ha relacionado con un afecto negativo y un peor estado de ánimo (Grotta, 2006; Myers, 2006). Asimismo, el modo de enfrentarse al estrés (*coping*) también ha mostrado tener influencia sobre las emociones (Grebott, Paty y Girarddephanix, 2006; Heiman, 2004; Marques, 2006; Ongen, 2006; Sasaki y Yamasaki, 2005).

A partir de la teoría de Lazarus se produce una nueva línea de investigación sobre el estrés basada en los sucesos menores o microestresores. Este tipo de sucesos se caracterizan por ser más frecuentes y menos sobresalientes que los sucesos mayores (Sandín, 2003). Algunos autores han sugerido que este tipo de estrés diario es mejor predictor de la perturbación de la salud que los acontecimientos vitales importantes (Zautra, Guarnaccia, Reich y Dohrenwend, 1988).

Se ha propuesto desde la investigación que los efectos del estrés dependen tanto de la percepción del estresor como de la capacidad del individuo para afrontar la situación problemática (Cockerham, 2001; Lazarus y Folkman, 1984). El afrontamiento del estrés se refiere a todos los esfuerzos cognitivos y conductuales que emplea la persona para hacer frente a las situaciones estresantes, así como al malestar emocional asociado a la respuesta de estrés (Lazarus y Folkman, 1984). Diversos estudios han puesto de manifiesto que ciertos estilos de manejo del estrés se asocian a emocio-

nalidad positiva. En este sentido, Figueroa, Contini, Lacunza, Levín y Estévez (2005) han observado una relación positiva y significativa entre el estilo de afrontamiento dirigido a la solución del problema y el bienestar psicológico de adolescentes. Kausar (2010) estudió la carga académica asignada a un grupo de estudiantes universitarios, su nivel de estrés percibido y el tipo de estrategias de afrontamiento utilizadas, obteniendo una relación positiva entre la carga académica y el estrés percibido; además, la carga académica mostró una relación positiva con las estrategias activas de afrontamiento y una relación negativa con la estrategia de evitación.

Asimismo, existen informes realizados, tanto en muestras clínicas como en población general sana, que señalan que algunas formas de afrontamiento están conectadas a emociones negativas. Yeh-Shu, Huang-Chia, Chou-Hsueh y Wan-Thomas (2009) han informado que las mujeres sometidas a hemodiálisis utilizan con más frecuencia estrategias de afrontamiento centradas en la emoción y que manifiestan unos niveles de estrés más elevados que los hombres.

Así pues, las personas afrontan los eventos estresantes de distintas maneras y ello parece tener un efecto modulador en las consecuencias que tienen dichos eventos sobre su salud. Hoy en día se mantienen dos puntos de vista sobre las estrategias de afrontamiento o *coping*, un punto de vista considera el afrontamiento de una forma estable; es decir, como un concepto descriptivo perdurable en un individuo a semejanza de cómo lo pueda ser un rasgo de su personalidad como la extroversión o el neuroticismo; otro punto de vista considera que el afrontamiento viene determinado por la situación concreta y que es modificable con el paso del tiempo y también por el efecto de las consecuencias.

\* Dirección para correspondencia [Correspondence address]: Manuel G. Jiménez Torres. Facultad de Psicología, Universidad de Granada. Campus de Cartuja S/N. 18071 Granada (España).  
E-mail: [miitor@ugr.es](mailto:miitor@ugr.es)

Desde esta última perspectiva el afrontamiento supone un esfuerzo orientado a manejar una situación, lo cual implica tanto dominar o controlar como minimizar, tolerar o aceptar un determinado problema (Lazarus y Folkman, 1984). En definitiva, las respuestas de afrontamiento suponen diferentes tipos de actividades que no son automáticas, sino que se han aprendido a llevar a cabo ante una situación generadora de estrés o bien ante los efectos que aquélla produce.

Una de las cuestiones más destacadas sobre el estilo de afrontamiento se refiere a la manera más o menos activa de manejar el estrés. Llevar a cabo un afrontamiento de una forma más o menos activa puede producir unas consecuencias totalmente diferentes, según han puesto de manifiesto numerosas investigaciones (Dekker y Lechner, 2005; Doering et al., 2004; Myers, Newman y Enomoto, 2004; Steiner, Erickson, Hernández y Pavelski, 2002; Kardum y Krapic, 2001). En estas investigaciones se destaca la mayor adaptabilidad de las estrategias activas frente a las pasivas. Sin embargo, otros estudios sugieren que las estrategias de afrontamiento pasivo también serán adaptativas en aquellas situaciones en las que el individuo tenga un bajo nivel de control; es decir, el afrontamiento activo sería más efectivo en situaciones caracterizadas por alto nivel de control, mientras que el afrontamiento pasivo lo sería en situaciones más caracterizadas por bajo nivel de control (Foyle, 1997).

Además, se han propuesto otras clasificaciones alternativas que difieren tanto en el número de estrategias que abarcan como en la terminología utilizada para definir las. Así, por ejemplo, se podían citar desde propuestas con dos formas de afrontamiento generales, como la de Lazarus y Folkman (1984), que distinguen entre estrategias centradas en el problema y estrategias centradas en la emoción, hasta otras propuestas más específicas que llegan a incluir hasta 15 modos diferentes de afrontar el estrés, como la de Carver, Scheier y Weintraub (1989): búsqueda de apoyo social, religión, humor, consumo de alcohol o drogas, planificación y afrontamiento activo, abandono de los esfuerzos de afrontamiento, centrarse en las emociones y desahogarse, aceptación, negación, refrenar el afrontamiento, concentrar esfuerzos para solucionar la situación, crecimiento personal, reinterpretación positiva, actividades distractoras de la situación y evadirse.

Se ha estudiado la asociación entre las distintas estrategias de afrontamiento utilizadas por las personas y diferentes variables demográficas y emocionales. Así, por ejemplo, Howerton (2005) estudió las diferencias de afrontamiento en función del género y expuso la idea de que las mujeres empleaban estrategias centradas en la emoción y los métodos de afrontamiento enfocados a la pasividad más frecuentemente que los varones y que éstos eran más proclives al acercamiento a la solución del problema. Matud (2004) informó que las mujeres obtenían mayores puntuaciones que los hombres en los estilos de afrontamiento emocionales y de evitación y más bajas en las racionales. En lo referente a la influencia de la edad, Seiffge-Krenke y Beyers (2005) exami-

naron la trayectoria del afrontamiento desde los 14 hasta los 21 años y encontraron un *coping* más activo a medida que avanza la edad y la madurez mental.

Otros estudios se han centrado en la influencia cultural sobre el estilo de afrontamiento, así por ejemplo, O'Connor y Shimizu (2002), al estudiar las diferencias culturales en el estilo de afrontamiento utilizando una muestra japonesa y otra británica, encontraron que los participantes japoneses empleaban más marcadamente que los británicos estrategias enfocadas a la emoción cuando se enfrentaban a situaciones estresantes, sin embargo, no encontraron diferencias en el estilo de afrontamiento enfocado al problema.

También se ha estudiado la relación entre el estilo de afrontamiento y diferentes trastornos emocionales (bajo estado de ánimo, depresión, alto nivel de estrés percibido, ansiedad, etc.). Durmus y Tezer (2001) estudian las relaciones entre el estado de ánimo y las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios, indicando que los estudiantes con un elevado estado de ánimo preferían estilos más optimistas y de autoconfianza que aquellos con bajo estado de ánimo. Foyle (1997) examinó la efectividad de las estrategias de afrontamiento basadas en el problema y en la emoción en respuesta a sucesos depresivos que se evaluaron como controlables o incontrolables, encontrando que el afrontamiento enfocado al problema fue más efectivo que el afrontamiento enfocado a la emoción con independencia del nivel de control que caracterizase la situación. Guo, Xue, Zhao y Liu (2005) al estudiar el estilo de afrontamiento de pacientes con trastornos comórbidos tuvieron puntuaciones más altas en estrategias de afrontamiento poco funcionales. Loney, Kline, Joiner, Frick y LaRowe (2005) relacionan el estilo de afrontamiento represivo-defensivo en adolescentes con el reconocimiento de palabras neutras, negativas y positivas, concluyendo que los sujetos más ansiosos utilizaban con más frecuencia un estilo de afrontamiento represivo-defensivo. Muerberg y Bru (2005) estudiaron el papel de los estilos de afrontamiento como predictores de síntomas depresivos entre adolescentes, encontrando una interacción significativa entre el estilo de afrontamiento agresivo y el estrés en relación a los síntomas depresivos; además, pudieron demostrar que el estrés producido en el colegio predecía síntomas depresivos.

La gran mayoría de las investigaciones sobre las cuestiones precedentes apuntadas, se han ocupado de analizar en grupos clínicos o población general la reacción emocional ante situaciones estresantes de gran magnitud; sin embargo, está menos estudiado en población normal sana el impacto emocional que tienen los microestresores de la vida diaria y el modo de enfrentarse a ellos. En este estudio se examinan las relaciones del estado de ánimo negativo con el estrés percibido y el estilo de afrontamiento. Asimismo estudiamos el valor predictivo de tales factores para explicar al estado emocional negativo. En concreto, los objetivos del presente estudio han sido:

- 1.- Comprobar las relaciones entre la edad, el estrés percibido, el estado de ánimo negativo y el estilo de afrontamiento utilizado ante los microestresores diarios.
- 2.- Analizar si existen diferencias en las estrategias de afrontamiento utilizadas en función del género y de la edad.
- 3.- Estudiar en qué medida puede explicarse el estado de ánimo negativo a partir del estrés percibido y del estilo de afrontamiento.

## Método

### Participantes

Se utilizó una muestra compuesta por 510 estudiantes universitarios (402 mujeres y 108 hombres), con edades comprendidas entre 17 y 25 años ( $M = 20.57$  y  $DT = 1.94$ ) que seguían diferentes cursos y carreras en la Universidad de Granada (España).

### Instrumentos

El estrés percibido fue evaluado con la *Escala de Estrés Percibido* (Perceived Stress Scale, PSS; Cohen, Kamarck y Mermelstein, 1983) incluida en Crespo y Labrador (2003). Se trata de un instrumento especialmente indicado a la hora de determinar la evaluación cognitiva de un acontecimiento estresante. Se ha utilizado la versión de 10 ítems a través de los cuales se intenta establecer el grado en que, durante el último mes, las personas se han sentido molestas o preocupadas por algo o, por el contrario, han percibido que las cosas les iban bien, o se han sentido seguras de su capacidad para manejar sus problemas personales. Los ítems fueron estimados según las siguientes alternativas de respuesta: “1=nunca”, “2=casi nunca”, “3=a veces”, “4=bastante a menudo” y “5=muy a menudo”. El *alfa* de Cronbach de la escala oscila entre .84 y .86. Sin embargo, en un estudio reciente se ha obtenido en este instrumento un *alfa* de .91 (Pedrero y Olivares, 2010).

Para valorar los estilos y estrategias de afrontamiento se utilizó el *Inventario de Estrategias de Afrontamiento Coping Strategies Inventory, CSI*; (Tobin, 1983) en su adaptación española de Peralta, Figuerola, Recasens, Tous y Raich (1992). Este instrumento ofrece una taxonomía deductiva de modos de afrontamiento general que ha demostrado tener una consistencia empírica aceptable y bastante utilidad en investigación. Valora las estrategias de afrontamiento que emplean las personas ante los problemas contemplando ocho subescalas primarias, cuatro subescalas de segundo orden y dos factores de tercer orden. Las subescalas primarias son las siguientes: 1) resolución de problemas, 2) reestructuración cognitiva, 3) contacto social, 4) expresión de emociones, 5) evitación de problemas, 6) pensamientos de esperanza, 7) retractación social y 8) autocrítica. Las cuatro subescalas de segundo orden surgen al reagrupar las anteriores de primer orden: 9) estilo activo centrado en el problema (1+2), 10) estilo activo centrado en la emoción (3+4), 11) estilo pasivo centrado en

el problema (5+6) y 12) estilo pasivo centrado en la emoción (7+8)). Por último, los factores de tercer orden comprenden un estilo de *coping* activo (resolución de problemas, reestructuración cognitiva, contacto social, expresión de emociones) y un estilo de *coping* pasivo (evitación de problemas, pensamientos de esperanza, retractación social, y autocrítica).

Esta versión adaptada consta de 43 ítems con cinco opciones de respuesta (“1=en absoluto”, “2=un poco”, “3=algo”, “4=mucho” y “5=muchísimo”). El *alfa* de Cronbach de este instrumento oscila entre .72 y .94.

El estado de ánimo fue evaluado a partir de una forma abreviada del *Perfil de Estado de Animo* (*Profile of Mood States*, POMS; McNair, Lorr y Droppleman, 1992) realizada por Fuentes, Balaguer, Meliá y García-Merita (1995). Consta de una lista de palabras que describen cinco aspectos diferentes del estado emocional de las personas: *tristeza*, *tensión*, *cólera*, *vigor* y *fatiga*. Los valores *alfa* de Cronbach oscilan entre .70 y .83. El estado de *ánimo negativo* fue calculado a partir de la suma de las puntuaciones obtenidas en *tristeza*, *tensión*, *cólera* y *fatiga*.

### Procedimiento

Los instrumentos anteriores fueron presentados a los sujetos de la muestra en un documento único. Se aprovechó el horario de clase habitual previo consentimiento del profesor correspondiente. Se solicitó a los sujetos su colaboración de manera anónima y voluntaria en un estudio que pretendía examinar las características psicológicas de los estudiantes universitarios. Se insistió especialmente en la sinceridad de las respuestas y que si alguien no quería contestar podía permanecer en el aula realizando otra tarea que no interfiriera a los compañeros que estuvieran contestando los cuestionarios, aunque ningún sujeto rehusó contestar. Los participantes no recibieron ninguna compensación económica ni académica por su participación en el estudio.

Para estudiar las diferencias de estrés percibido, estado de ánimo negativo y estrategias de afrontamiento en función de la edad, se han establecido dos grupos de edad. Un grupo ha estado formado por los participantes entre 17 y 20 años de edad y otro grupo los de edad comprendida entre los 21 y 25 años.

### Análisis estadísticos

El tratamiento estadístico de los datos se ha realizado con el programa SPSS 15.0 para Windows. Se han efectuado recodificaciones en distintas variables para obtener los grupos de edad, análisis de correlaciones bivariadas de Pearson, comparaciones de medias mediante la prueba *t* de Student y análisis de regresión lineal. El nivel de significación para todos los análisis se fijó en  $p < .05$ .

## Diseño

Se trata de un diseño de tipo descriptivo correlacional.

## Resultados

### Correlaciones entre edad, estado de ánimo negativo, estrés percibido y estrategias de afrontamiento

Las correlaciones entre la edad, el estado de ánimo negativo, el estrés percibido y el estilo de afrontamiento se muestran en la Tabla 1. La edad correlaciona positivamente con la estrategia de reestructuración cognitiva ( $r = .13, p < .01$ ) y con el estilo activo centrado en el problema ( $r = .12, p < .01$ ). En cambio, la edad correlaciona de modo inverso con la autocrítica ( $r = -.11, p < .05$ ). A medida que aumenta la edad, se incrementa la utilización de la reestructuración cognitiva y el estilo activo centrado en el problema, y disminuye el uso de la autocrítica.

El estrés percibido muestra una alta correlación con el estado de ánimo negativo ( $r = .69, p < .01$ ) y también correlaciona con la autocrítica, los pensamientos de esperanza, con el estilo de afrontamiento pasivo, el estilo pasivo centrado en el problema y en la emoción, con la expresión de emociones y con el estilo activo centrado en la emoción ( $r$  entre .38 y .12,  $p < .01$ ).

El estado de ánimo negativo muestra correlación positiva con la autocrítica, con los pensamientos de esperanza, con el estilo pasivo, con el estilo pasivo centrado en el problema y en la emoción, con la expresión de emociones y con el estilo activo centrado en la emoción ( $r$  entre .42 y .14,  $p < .01$ ).

Entre las estrategias de afrontamiento de primer orden también se producen numerosas asociaciones. Así, la resolución de problemas correlaciona con la expresión de emociones, la reestructuración cognitiva, la retractación social, la evitación de problemas y el contacto social ( $r$  entre .58 y .29,  $p < .01$ ); la reestructuración cognitiva correlaciona con la retractación social, la expresión de emociones, la evitación de problemas y el contacto social ( $r$  entre .55 y .24,  $p < .01$ ); el contacto social correlaciona con la expresión de emociones, con la retractación social, con los pensamientos de esperanza y con la autocrítica ( $r$  entre .45 y .14,  $p < .01$ ); la expresión de emociones correlaciona con la retractación social, con los pensamientos de esperanza, con la evitación de problemas y con la autocrítica ( $r$  entre .41 y .23,  $p < .01$ ); la evitación de problemas correlaciona con la retractación social ( $r = .45, p < .01$ ), y los pensamientos de esperanza correlacionan con la autocrítica y con la retractación social ( $r = .43$  y  $r = .15, p < .01$ ; respectivamente).

Todas las estrategias de segundo y tercer orden están asociadas entre sí. Así, el estilo activo centrado en el problema muestra asociación con el estilo activo centrado en la emoción, con el estilo pasivo centrado en la emoción y con el estilo pasivo centrado en el problema ( $r$  entre .52 y .32,  $p < .01$ ); el estilo activo centrado en la emoción está asociado con el estilo pasivo centrado en la emoción y en el problema ( $r = .42$  y  $r = .31, p < .01$ ; respectivamente); el estilo pasivo centrado en el problema correlaciona con el estilo pasivo centrado en la emoción ( $r = .50, p < .01$ ). Finalmente, el estilo de afrontamiento activo y el estilo de afrontamiento pasivo también están correlacionados ( $r = .49, p < .01$ ).

**Tabla 1.** Correlaciones entre edad, estrés percibido, estado de ánimo negativo y estrategias de afrontamiento

	EST	EAN	RSP	RC	CS	EE	EV	ES	RS	AU	AP	AE	PP	PE	ACT	PAS
ED	-.05	.03	.08	.13**	-.02	.01	.04	-.09	.07	-.11*	.12**	-.01	-.05	-.01	.07	-.04
EST	1	.69**	-.03	-.04	.05	.17**	-.02	.38**	-.02	.39**	-.04	.12**	.28**	.22**	.04	.30**
EAN		1	.01	-.02	.07	.18**	.04	.40**	-.01	.42**	-.01	.14**	.34**	.25**	.07	.35**
RSP			1	.53**	.29**	.58**	.36**	.07	.50**	.06	.91**	.50**	.26**	.43**	.82**	.38**
RC				1	.24**	.44**	.43**	.09	.55**	-.04	.84**	.39**	.31**	.41**	.72**	.40**
CS					1	.45**	-.04	.18**	.23**	.14**	.30**	.87**	.12**	.27**	.65**	.21**
EE						1	.28**	.34**	.41**	.23**	.59**	.84**	.43**	.46**	.81**	.50**
EV							1	.05	.45**	-.01	.45**	.14**	.61**	.35**	.35**	.58**
ES								1	.15**	.43**	.09*	.30**	.82**	.38**	.21**	.74**
RS									1	.03	.59**	.37**	.38**	.80**	.56**	.63**
AU										1	.02	.22**	.34**	.62**	.13**	.51**
AP											1	.52**	.32**	.48**	.89**	.44**
AE												1	.31**	.42**	.85**	.41**
PP													1	.50**	.37**	.92**
PE														1	.52**	.80**
ACT															1	.49**
PAS																1

\* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$ ; ED = edad; EST = estrés percibido; EAN = estado de ánimo negativo; RSP = resolución de problemas; RC = reestructuración cognitiva; CS = contacto social; EE = expresión de emociones; EV = evitación de problemas; ES = pensamientos de esperanza; RS = retractación social; AU = autocrítica; AP = estilo activo centrado en el problema; AE = estilo activo centrado en la emoción; PP = estilo pasivo centrado en el problema; PE = estilo pasivo centrado en la emoción; ACT = estilo de afrontamiento activo; PAS = estilo de afrontamiento pasivo.

### Estrés percibido, estado de ánimo negativo y estrategias de afrontamiento en función del género

Al comparar las medias obtenidas por mujeres y hombres en estrés percibido, estado de ánimo negativo y las estrategias de afrontamiento (Tabla 2), hemos obtenido que las mujeres utilizan más frecuentemente que los hombres el

contacto social ( $t = 3.30$ ;  $p < .001$ ). En cambio, éstos utilizan más frecuentemente que las mujeres las estrategias de evitación de problemas ( $t = -5.60$ ;  $p < .001$ ), el estilo pasivo centrado en el problema ( $t = -3.46$ ;  $p < .001$ ) y, en general, el estilo de afrontamiento pasivo ( $t = -2.83$ ;  $p < .01$ ). No se obtuvieron diferencias entre hombres y mujeres en estrés percibido ni en estado de ánimo negativo.

**Tabla 2.** Estrés percibido, estado de ánimo negativo y estrategias de afrontamiento en función del género.

	<i>M (DT)</i>		Diferencia de medias <i>t</i>
	Mujeres ( <i>n</i> = 402)	Hombres ( <i>n</i> = 108)	
Estrés percibido	27.95 (7.72)	26.70 (7.93)	1.48
Estado de ánimo negativo	50.05 (16.00)	47.82 (17.03)	1.26
<b>Estrategias de afrontamiento</b>			
<u>Estrategias de primer orden:</u>			
Resolución de problemas	22.31 (4.85)	22.61 (4.98)	-0.57
Reestructuración cognitiva	14.03 (3.76)	14.75 (3.86)	-1,75
Contacto social	17.15 (4.02)	15.70 (4.12)	3.30***
Expresión de emociones	17.75 (3.78)	17.94 (3.95)	-0.45
Evitación de problemas	9.93 (2.72)	11.63 (3.06)	-5.60***
Pensamientos de esperanza	13.79 (3.95)	13.96 (4.19)	-0.40
Retractación social	11.08 (2.55)	11.37 (2.64)	-1.04
Autocrítica	5.47 (1.99)	5.52 (1.78)	-0.24
<u>Estrategias de segundo orden:</u>			
Estilo activo centrado en el problema	36.34 (7.54)	37.36 (7.75)	-1.24
Estilo activo centrado en la emoción	34.90 (6.61)	33.64 (6.80)	1.74
Estilo pasivo centrado en el problema	23.72 (4.94)	25.59 (5.22)	-3.46***
Estilo pasivo centrado en la emoción	16.55 (3.33)	16.89 (3.05)	-0.96
<u>Estrategias de tercer orden:</u>			
Estilo de afrontamiento activo	71.24 (12.34)	71.00 (12.87)	-0.17
Estilo de afrontamiento pasivo	40.27 (7.14)	42.48 (7.45)	-2.83**

\*\*  $p < .01$ ; \*\*\*  $p < .001$

### Estrés percibido, estado de ánimo negativo y estrategias de afrontamiento en función de la edad

Al comparar el grupo de 17 a 20 años con el de 21 a 25 años (Tabla 3), se aprecia un mayor nivel de estrés percibido en el primer grupo ( $t = 2.30$ ;  $p < .01$ ). En cuanto a las estrategias de afrontamiento utilizadas, los resultados indican que el grupo de mayor edad utiliza más que el grupo de menor

edad las estrategias de reestructuración cognitiva, evitación de problemas y estilo activo centrado en el problema ( $t = -2.97$ ,  $p < .01$ ,  $t = -2.36$ ,  $p < .01$  y  $t = -2.46$ ,  $p < .01$ ; respectivamente). En cambio el grupo de menor edad utiliza más que el de mayor edad las estrategias de pensamientos de esperanza y autocrítica ( $t = 2.48$ ,  $p < .01$  y  $t = 2.71$ ,  $p < .01$ ; respectivamente).

**Tabla 3.** Estrés percibido, estado de ánimo negativo y estrategias de afrontamiento en función de la edad.

	<i>M (DT)</i>		Diferencia de medias <i>t</i>
	17-20 años ( <i>n</i> = 265)	21-25 años ( <i>n</i> = 245)	
Estrés percibido	28.45 (8.03)	26.87 (7.41)	2.30**
Estado de ánimo negativo	49.57 (16.27)	49.58 (16.23)	-0.01
<b>Estrategias de afrontamiento</b>			
<u>Estrategias de primer orden:</u>			
Resolución de problemas	22.06 (4.71)	22.71 (5.03)	-1.52
Reestructuración cognitiva	13.71 (3.83)	14.70 (3.70)	-2.97**
Contacto social	17.04 (3.93)	16.63 (4.23)	1.13
Expresión de emociones	17.83 (3.82)	17.75 (3.65)	0.25
Evitación de problemas	10.00 (2.73)	10.60 (3.01)	-2.36**
Pensamientos de esperanza	14.25 (3.94)	13.37 (4.02)	2.48**
Retractación social	10.97 (2.57)	11.33 (2.57)	-1.57
Autocrítica	5.70 (1.98)	5.24 (1.89)	2.71**
<u>Estrategias de segundo orden:</u>			
Estilo activo centrado en el problema	35.76 (7.43)	37.41 (7.69)	-2.46**

Estilo activo centrado en la emoción	34.87 (6.49)	34.38 (6.86)	0.83
Estilo pasivo centrado en el problema	24.25 (4.94)	23.98 (5.17)	0.61
Estilo pasivo centrado en la emoción	16.67 (3.27)	16.56 (3.28)	0.37
<b>Estrategias de tercer orden:</b>			
Estilo de afrontamiento activo	70.63 (12.08)	71.79 (12.82)	-1.05
Estilo de afrontamiento pasivo	40.92 (7.09)	40.54 (7.44)	0.59

\*\*  $p < 0.01$ .

### Factores predictores del estado de ánimo negativo

En la Tabla 4 se muestra los resultados del análisis de regresión en tres pasos. En el primer paso hemos introducido el estrés percibido y las estrategias de afrontamiento de primer orden. Como puede observarse, el estado de ánimo negativo puede explicarse a partir del estrés percibido ( $\beta = .59$ ,  $t = 16.66^{***}$ ) y de las estrategias de afrontamiento de pensamientos de esperanza y autocrítica ( $\beta = .12$ ,  $t = 3.27^{***}$  y  $\beta = .13$ ,  $t = 3.63^{***}$ , respectivamente). Las variables anteriores explican en total un 51% de la varianza del estado de ánimo negativo.

En el segundo paso hemos introducido el estrés percibido y las estrategias de afrontamiento de segundo orden. El estado de ánimo negativo se explica a partir del estrés percibido ( $\beta = .64$ ,  $t = 19.16^{***}$ ) y de las estrategias de afrontamiento relacionadas con el estilo pasivo centrado en el problema ( $\beta = .14$ ,  $t = 3.27^{***}$ ). Las variables anteriores explican en un 49% de la varianza del estado de ánimo negativo.

En el tercer paso hemos introducido el estrés percibido y las estrategias de afrontamiento de tercer orden. El estado de ánimo negativo se explica a partir del estrés percibido ( $\beta = .64$ ,  $t = 19.16^{***}$ ) y con el estilo pasivo ( $\beta = .16$ ,  $t = 4.82^{***}$ ). Las variables anteriores también explican un 49% de la varianza del estado de ánimo negativo.

**Tabla 4.** Variables que predicen el estado de ánimo negativo.

Variabes	B	E.T.	$\beta$	$t$	F / R <sup>2</sup>
<b>Paso 1: estrés y coping de orden 1</b>					F (4,505) = 129.29 <sup>***</sup>
Estrés percibido	1.22	0.07	.59	16.66 <sup>***</sup>	
Expresión de emociones	0.04	0.14	.01	0.25	
Pensamientos de esperanza	0.49	0.15	.12	3.27 <sup>***</sup>	
Autocrítica	1.10	0.30	.13	3.63 <sup>***</sup>	
					R <sup>2</sup> = .51
<b>Paso 2: estrés y coping de orden 2</b>					F (4,505) = 122.76 <sup>***</sup>
Estrés percibido	1.33	0.07	.64	19.16 <sup>***</sup>	
Estilo activo centrado en emoción	0.01	0.09	.01	0.10	
Estilo pasivo centrado en problema	0.45	0.12	.14	3.74 <sup>***</sup>	
Estilo pasivo centrado en emoción	0.18	0.19	.04	0.92	
					R <sup>2</sup> = .49
<b>Paso 3: estrés y coping de orden 3</b>					F (2,507) = 245.41 <sup>***</sup>
Estrés percibido	1.33	0.07	.64	19.22 <sup>***</sup>	
Estilo de afrontamiento pasivo	0.36	0.07	.16	4.82 <sup>***</sup>	
					R <sup>2</sup> = .49

<sup>\*\*\*</sup>  $p < .001$ .

### Discusión

En el presente trabajo se habían planteado 3 objetivos. El primero estaba referido a comprobar las relaciones entre la edad, el estrés percibido, el estado de ánimo negativo y el estilo de afrontamiento utilizado ante los microestresores diarios. En relación a este objetivo se han obtenido unas correlaciones en la dirección esperada. En concreto se han identificado correlaciones positivas del estado de ánimo negativo con el estrés percibido, con el estilo de afrontamiento pasivo centrado en el problema y en la emoción y con el estilo de afrontamiento pasivo. La edad correlaciona positivamente con la estrategia de reestructuración cognitiva y con el estilo activo centrado en el problema. En cambio, la edad correlaciona de modo inverso con la autocrítica. A medida que aumenta la edad, se incrementa la utilización de la reestructu-

ración cognitiva y el estilo activo centrado en el problema, y disminuye el uso de la autocrítica. Los datos anteriores concuerdan con los Seiffge-Krenke y Beyers (2005). El estrés percibido, el estado de ánimo negativo y el estilo de afrontamiento pasivo también están correlacionados, lo cual viene a confirmar resultados obtenidos en otros estudios (Durmus y Tezer, 2001; Grotta, 2006; Myers, 2006). Entre las estrategias de afrontamiento de primer, segundo y tercer orden también se producen numerosas asociaciones, llegándose a obtener que el estilo de afrontamiento activo y el estilo de afrontamiento pasivo también están correlacionados. Nos ha resultado llamativo la alta correlación positiva entre el estilo de afrontamiento activo y el estilo de afrontamiento pasivo, y la de los estilos activos centrados en el problema y en la emoción con la de los estilos pasivos centrados en el problema y la emoción. Esperábamos que en estos casos la correlación

significativa hubiese existido, pero en sentido inverso. La explicación de este resultado puede deberse a que las personas no sólo puedan diferenciarse en cuanto al estilo de afrontamiento utilizado, sino también en cuanto al número de estrategias de afrontamiento puestas en funcionamiento ante un determinado estímulo estresor, de tal manera que utilizar estrategias pasivas no sea incompatible con la utilización de estrategias activas, ni tampoco la utilización de estrategias centradas en el problema sea incompatible con la utilización de estrategias centradas en la emoción.

El segundo objetivo pretendía analizar si existen diferencias en las estrategias de afrontamiento utilizadas en función del género y de la edad. Al comparar las medias obtenidas por mujeres y hombres en estrés percibido, estado de ánimo negativo y las estrategias de afrontamiento, hemos obtenido que las mujeres han utilizado más frecuentemente que los hombres el contacto social. Este es un resultado ya obtenido en el estudio de Howerton (2005). Sin embargo, hemos obtenido otros resultados que no siguen la tendencia informada en otros estudios. Así, nuestros resultados indican que los hombres utilizan más frecuentemente que las mujeres las estrategias de evitación de problemas, el estilo pasivo centrado en el problema y, en general, el estilo de afrontamiento pasivo. Todo ello discrepa de lo informado por Matud (2004). Además, a diferencia de lo obtenido por Yeh-Schu et al. (2009), en el presente estudio no hemos obtenido diferencias entre hombres y mujeres en estrés percibido ni en estado de ánimo negativo. Probablemente el hecho de utilizar muestras diferentes pueda explicar esas discrepancias en los resultados.

Al comparar los dos grupos de edad establecidos, se aprecia un mayor nivel de estrés percibido en el grupo de menor edad. En cuanto a las estrategias de afrontamiento utilizadas, los resultados indican que el grupo de mayor edad utiliza más que el grupo de menor edad las estrategias de reestructuración cognitiva, evitación de problemas y estilo activo centrado en el problema; en cambio el grupo de menor edad utiliza más que el de mayor edad las estrategias de pensamientos de esperanza y autocrítica. Estos resultados están en la línea de los obtenidos por Seiffge-Krenke y Beyers (2005).

Finalmente, el tercer objetivo pretendía estudiar en qué medida puede explicarse el estado de ánimo negativo a partir del estrés percibido y del estilo de afrontamiento. En relación a este objetivo se ha obtenido que el estado de ánimo negativo puede explicarse, principalmente, a partir del estrés percibido y, en menor medida, del estilo pasivo de afrontamiento y, de modo específico, con las estrategias de afrontamiento de pensamientos de esperanza y autocrítica. Estos resultados son semejantes a los indicados por Muerberg y Bru (2005) al predecir los síntomas depresivos a partir del estilo de afrontamiento y el estrés. El estilo de afrontamiento activo no ha resultado ser factor predictor del estado de ánimo negativo, aunque en realidad se esperaba que pudiese explicarlo con una  $\beta$  negativa.

Los resultados anteriores ponen de manifiesto que el estado de ánimo está relacionado en gran medida tanto con la magnitud del estrés percibido como con el estilo de afrontamiento adoptado ante los microestresores diarios. Altos niveles de estrés percibido y la utilización de un estilo de afrontamiento pasivo están relacionados con un estado de ánimo negativo.

Así pues, el estrés percibido ha sido en el presente estudio el factor que ha explicado en mayor medida el estado de ánimo. Siguiendo el modelo transaccional de Lazarus y Folkman (1984), el estrés percibido está relacionado con la evaluación cognitiva que realiza el sujeto cuando se le presenta el suceso estresor, valorando tanto la magnitud de la demanda (valoración primaria) como la disponibilidad de recursos para el afrontamiento (valoración secundaria). En este sentido, estos resultados darían apoyo al entrenamiento en técnicas de gestión del estrés. Una medida para minimizar el estrés percibido y su impacto sobre el estado emocional podría ser la utilización de técnicas para el control de las respuestas cognitivas en la línea señalada por Crespo y Labrador (2003): detención del pensamiento, solución de problemas, reorganización cognitiva, etc., o bien mediante programas más específicos adaptados a la población destinataria (Cárdenas, Hernández, Vite y Meza, 2003; Türküm, 2007; Zach y Raviv, 2007).

Además, hay que destacar la incidencia que ha resultado tener sobre el estado de ánimo negativo el estilo de afrontamiento utilizado. Aún considerando la sugerencia de Lazarus y Folkman (1984) de no conceptualizar el afrontamiento como un estilo estable de las personas, de acuerdo con los datos obtenidos parece que lo más adaptativo es buscar siempre que sea posible una aproximación al problema de forma activa. No obstante, la flexibilidad del afrontamiento parece ser lo más apropiado a la vista de los resultados de otros estudios. Así por ejemplo, el afrontamiento centrado en el problema se ha encontrado útil para mitigar la ansiedad de los acontecimientos estresantes controlables (Kim, Won, Liu, Liu, y Kitanishi, 1997), pero también ha mostrado que incrementan la ansiedad en situaciones de tensión que son incontrolables (Cheng, Hui, y Lam, 1999). En cambio, el alivio del estrés mediante un afrontamiento centrado en la emoción ha resultado adecuado para hacer frente a eventos estresantes incontrolables (Cheng et al. 1999), pero no en situaciones estresantes controlables (Levenson, Mishra, Hamer, y Hastillo, 1989). Esta flexibilidad del afrontamiento parece estar relacionada con variables cognitivas y motivacionales (Cheng, 2003), pero probablemente hay otras variables implicadas en esta flexibilidad, por ello, la investigación futura debería ampliar el ámbito de estudio a otros procesos psicológicos, de comportamiento, sociales, y fisiológicos que puedan explicar la flexibilidad del afrontamiento teniendo en cuenta la importancia de éste sobre el estado de ánimo. En este sentido, el control percibido, la competencia percibida y las expectativas de eficacia probablemente son constructos implicados en la adopción de un determinado estilo de afrontamiento y, por tanto, deben incorporarse a cualquier

modelo que intente explicar el impacto que los diferentes estresores pueden provocar en las emociones, el estado de ánimo y la salud de las personas.

Algunas limitaciones del presente estudio hacen que los resultados hallados deban de ser interpretados con prudencia. En primer lugar, la imposibilidad de poder establecer relaciones causa-efecto entre los factores de estrés percibido, estilo de afrontamiento y el estado de ánimo negativo, por lo que sólo podemos hipotetizar tendencias de asociación que podrían interpretarse de modo bidireccional. En segundo lugar, el hecho de que los participantes hayan sido estudiantes universitarios no permite que los resultados pueden ser generalizados directamente a otros segmentos poblacionales. En tercer lugar, se ha utilizado para valorar el estado emocional un cuestionario de autoinforme, lo que puede haber resultado en una forma incompleta de explorar esta variable. Según las investigaciones sobre emociones las respuestas psicológicas y las evaluaciones verbales de tales respuestas pueden mostrar correlaciones modestas (Lang, 1995). El presente estudio se ha centrado sólo en la respuesta emocional ante el estrés cotidiano (microestresores diarios) y no en otro tipo de respuestas neurofisiológicas o inmunológicas ante sucesos vitales más impactantes.

Los futuros estudios deberían tener en cuenta las limitaciones anteriores para intentar controlarlas y posibilitar un mayor acercamiento al conocimiento del problema planteado en el presente trabajo.

## Conclusiones

El estrés percibido, el estilo de afrontamiento pasivo y el ánimo negativo están correlacionados. Además, el estado de ánimo negativo puede explicarse por el estrés percibido y por la frecuente utilización de estrategias de afrontamiento pasivas.

La edad correlaciona positivamente con la estrategia de reestructuración cognitiva y con el estilo activo centrado en el problema y correlaciona de modo inverso con la autocrítica.

El estrés percibido, el estado de ánimo negativo y el estilo de afrontamiento pasivo también están correlacionados.

Entre las estrategias de afrontamiento de primer, segundo y tercer orden también se producen numerosas asociaciones, llegándose a obtener que el estilo de afrontamiento activo y el estilo de afrontamiento pasivo también están correlacionados.

No se han obtenido diferencias entre mujeres y hombres en estrés percibido ni en estado de ánimo negativo, aunque sí hemos encontrado entre ellos diferentes estrategias de afrontamiento del estrés. Las mujeres utilizan más frecuentemente que los hombres el contacto social. En cambio, los

hombres utilizan más frecuentemente que las mujeres las estrategias de evitación de problemas, el estilo pasivo centrado en el problema y, en general, el estilo de afrontamiento pasivo.

Se aprecia un mayor nivel de estrés percibido en el grupo de menor edad. El grupo de mayor edad utiliza más que el grupo de menor edad las estrategias de reestructuración cognitiva, evitación de problemas y estilo activo centrado en el problema; en cambio el grupo de menor edad utiliza más que el de mayor edad las estrategias de pensamientos de esperanza y autocrítica.

El estado de ánimo negativo puede explicarse a partir del estrés percibido y con el estilo pasivo de afrontamiento y, de modo específico, con las estrategias de afrontamiento de pensamientos de esperanza y autocrítica. Entre ellos, el estrés percibido ha sido con diferencia el factor que ha explicado mayor proporción de varianza del estado de ánimo negativo.

Algunas limitaciones del presente estudio referentes a la extensión y limitación de la muestra, la obtención de datos mediante autoinforme y la imposibilidad de establecer relaciones causa-efecto, hacen que los resultados hallados deban de ser interpretados con prudencia de cara a la generalización a otros segmentos poblacionales.

A pesar de lo anterior, estos resultados sugieren que desarrollar estrategias encaminadas a minimizar el estrés percibido y responder con estrategias adecuadas ante los eventos estresores puede colocar a las personas en una posición más favorable para minimizar el desgaste emocional derivado de los mismos e incluso prevenir la aparición de futuros trastornos emocionales.

Probablemente sea más funcional para la persona el hecho de poder adecuar el estilo de afrontamiento a la situación concreta generadora de estrés que el hecho de actuar de un modo preestablecido ante diferentes situaciones. El grado de control que tenga la persona sobre la situación podría ser el elemento que marcara la utilización de un estilo de afrontamiento más activo, cuando la persona tenga un alto control, o bien un estilo de afrontamiento más pasivo, ante aquellas situaciones menos controlables.

La investigación futura debería centrarse no sólo en el tipo de estrés derivado de los grandes acontecimientos vitales (muertes de seres queridos, rupturas de parejas, etc.) sino el producido a partir de los estímulos aversivos diarios que van provocando constantes reacciones de alerta.

Las personas que son conscientes de estos acontecimientos y responden con estrategias adecuadas estarán en una posición más favorable para minimizar el desgaste que puedan provocar las emociones desagradables derivados de los mismos e incluso para prevenir la aparición de futuros trastornos emocionales.

## Referencias

Cárdenas, G., Hernández, L., Vite, A. y Meza, V. (2003). Entrenamiento en habilidades de afrontamiento y competencia prosocial de jóvenes con

historia de calle. *Revista Mexicana de Psicología*, 20, 201-209.  
Carver, C. S., Scheier, M. F., y Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping



- strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Cheng, C., Hui, W. y Lam, S. (1999). Coping style of individuals with functional dyspepsia. *Psychosomatic Medicine*, 61, 789-795.
- Cheng, C. (2003). Cognitive and Motivational Processes Underlying Coping Flexibility: A Dual-Process Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 425-438.
- Cockerham, W. C. (2001). *Handbook of medical sociology*. New York: Prentice-Hall.
- Cohen, S., Kamarck, T. y Mermelstein, R. (1983). Perceived Stress Scale-PSS. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396.
- Crespo, M. y Labrador, F. J. (2003). *Estrés*. Madrid: Síntesis.
- Dekker, H. y Lechner, L. (2005). De relatie tussen coping, diabetesregulatie en depressie bij mensen met diabetes [The relationship between coping style, glycaemic control and depression in people with diabetes]. *Tijdschrift voor Psychologie en Gezondheid*, 33, 305-317.
- Doering, L. V., Dracup, K., Caldwell, M. A., Moser, D. K., Erickson, V. S., Fonarow, G. y Hamilton, M. (2004). Is coping style linked to emotional states in heart failure patients? *Journal of Cardiac Failure*, 10, 344-349.
- Durmus, Y. y Tezer, E. (2001). Mizah duygusu ve stresle basa cikma tarzları arasındaki ilişki. [The relationship between sense of humor and coping strategies]. *Türk Psikoloji Dergisi*, 16, 25-34.
- Figuerola, M. I., Contini, N., Lacunza, A. B., Levín, M. y Estévez, A. E. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina). *Anales de Psicología*, 21, 66-72.
- Foyle, L. W. (1997). The relationship between coping and depressed mood: The impact of coping strategy and situational control. *Dissertation Abstracts International*, 58, 2118.
- Fuentes, I., Balaguer, I., Meliá, J. L. y García-Merita, M. (1995). Forma abreviada del perfil de estados de ánimo (POMS). Comunicación presentada en el V Congreso de Psicología de la Actividad Física y el Deporte. Valencia, 22-24 de Marzo.
- Grebout, E., Paty, B. y Girarddephanix, N. (2006). Styles defensives et strategies d'ajustement ou coping en situation stressante. [Relationships between defense mechanisms and coping strategies, facing exam anxiety performance]. *Encephale*, 32, 315-324.
- Grota, B. L. (2006). The relationship among coping strategies, perceived stress, and sense of coherence. *Dissertation Abstracts International. The Sciences and Engineering*, 66, 3983.
- Guo, X. F., Xue, Z. M., Zhao, J. P. y Liu, Z. N. (2005). Coping style, social support and personality in patients with comorbid major depression and anxiety. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 13, 221-222.
- Haynes, S. G., Levine, S., Scotch, N., Feinleib, M. y Kannel, W. B. (1978). The relationship of psychosocial factors coronary heart disease in the Framingham Study: I. Methods and risk factors. *American Journal of Epidemiology*, 107, 362-383.
- Heiman, T. (2004). Examination of the salutogenic model, support resources, coping style, and stressors among Israeli university students. *Journal of Psychology*, 138, 505-520.
- Howerton, A. (2005). Gender differences in coping: Implications for depression and crime. *Dissertation Abstracts International*, 66, 1170.
- Kardum, I. y Krapic, N. (2001). Personality traits, stressful life events, and coping styles in early adolescence. *Personality and Individual Differences*, 30, 503-515.
- Kausar, R. (2010). Perceived stress, academic workloads and use of coping strategies by university students. *Journal of Behavioural Sciences*, 20(1), 31-45.
- Kim, K. I., Won, H., Liu, X., Liu, P. y Kitanishi, K. (1997). Students' stress in China, Japan and Korea: A transcultural study. *International Journal of Social Psychiatry*, 43, 87-94.
- Lang, P. I. (1995). The emotion probe. Studies of motivation and attention. *American Psychologist*, 50, 372-385.
- Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Nueva York: Springer Publishing Company (traducción española Estrés y procesos cognitivos, 1986, Barcelona: Martínez Roca).
- Levenson, J. L., Mishra, A., Hamer, R. M., y Hastillo, A. (1989). Denial and medical outcome in unstable angina. *Psychosomatic Medicine*, 51, 27-35.
- Loney, B. R., Kline, J.P., Joiner, T. E., Frick, P. J. y LaRowe, S. D. (2005). Emotional word detection and adolescent repressive-defensive coping style. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 27, 1-9.
- Marques, S. (2006). The relationship between attachment style and coping strategies in late adolescence. *Dissertation Abstracts International. The Sciences and Engineering*, 66, 3975.
- Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences*, 37, 1401-1415.
- McNair, D. M., Lorr, M. y Droppleman, L. F. (1992). *Manual for the profile of mood states* (ed. rev.). San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service.
- Murberg, T. A. y Bru, E. (2005). The role of coping styles as predictors of depressive symptoms among adolescents: A prospective study. *Scandinavian Journal of Psychology*, 46, 385-393.
- Myers, L. B., Newman, S. P. y Enomoto, K. (2004). Coping. En A. Kaptein & J. Weinman (Eds.), *Health psychology* (pp. 141-157). Malden, MA, US: Blackwell Publishing.
- Myers, C. A. (2006). Life event perception: A structural equation modelling approach to the antecedents of the life stress response. *Dissertation Abstracts International. The Sciences and Engineering*, 66, 4494.
- O'Connor, D. B. y Shimizu, M. (2002). Sense of personal control, stress and coping style: A cross-cultural study. *Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 18, 173-183.
- Ongen, D. (2006). The relationship between coping strategies and depression among Turkish adolescents. *Social Behavior and Personality*, 34, 181-196.
- Pedrero Pérez, E.J. y Olivar Arroyo, A. (2010). Estrés percibido en adictos a sustancias en tratamiento mediante la escala de Cohen: propiedades psicométricas y resultados de su aplicación. *Anales de Psicología*, 10(2), 302-309.
- Peralta, G., Figuerola, D., Recasens, A., Tous R. M. y Raich, R. M. (1992). Inventario de Estrategias de Afrontamiento. En T. Gutiérrez. R. M. Raich, D. Sánchez y J. Deus (Coords.), *Instrumentos de evaluación en Psicología de la Salud* (pp. 221-226). Madrid: Alianza Editorial.
- Sandín, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 3(1), 141-157.
- Sasaki, M. y Yamasaki, K. (2005). Dispositional and situational coping and mental health status of university students. *Psychological Reports*, 97, 797-809.
- Seiffge-Krenke, I., y Beyers, W. (2005). Coping trajectories from adolescence to young adulthood: Links to attachment state of mind. *Journal of Research on Adolescence*, 15, 561-582.
- Steiner, H., Erickson, S. J., Hernández, N. L. y Pavelski, R. (2002). Coping styles as correlates of health in high school students. *Journal of Adolescent Health*, 30, 326-335.
- Tobin, D. L. (1983). *Coping Strategies Inventory*. Department of Psychology Ohio University.
- Türküm, A. S. (2007). Differential effects between group counselling and group guidance in conducting a "coping with stress training program" for Turkish university students. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 29, 69-81.
- Yeh-Shu, J., Huang-Chia, H., Chou-Hsueh, C. y Wan-Thomas, T. H. (2009). Gender differences in stress and coping among elderly patients on hemodialysis. *Sex Roles*, 1-2, 44-56.
- Zach, S. & Raviv, S. (2007). The benefits of a graduated training program for security officers on physical performance in stressful situations. *International Journal of Stress Management*, 14, 350-369.
- Zautra, A. J., Guarnaccia, C. A., Reich, J. W. y Dohrenwend, B. P. (1988). The contribution of small events to stress and distress. En L. H. Cohen (ed.), *Life events and psychological functioning* (pp. 123-180). Newbury Park, CA: SAGE.

(Artículo recibido: 15-08-2010; revisión: 18-06-2011; aceptado: 19-06-2011)