

Resumen: Tanto los estilos de afrontamiento como la autonomía percibida en las metas personales han sido relacionados con la experiencia de afecto positivo, si bien la aportación de la autonomía percibida ha sido cuestionada. No se conocen estudios que hayan medido afrontamiento y autonomía percibida conjuntamente. En este estudio se examina la relación entre los estilos de afrontamiento y la autonomía y control percibidos, así como la relación de éstos con la experiencia de afecto positivo. 329 estudiantes universitarios completaron medidas acerca de su autonomía percibida, sus estilos de afrontamiento y su experiencia afectiva. Los resultados revelan interrelaciones positivas entre percepción de autonomía, estilos de afrontamiento y afecto positivo. Además, la autonomía percibida y los estilos de afrontamiento realizan contribuciones independientes a la experiencia de afecto positivo. Se consideran finalmente las implicaciones teóricas y aplicadas de los hallazgos de cara a la prevención y mejora de la salud física y mental de las personas.

Palabras clave: autonomía, estilos de afrontamiento, afecto positivo, metas personales.

Abstract: Former research has associated coping styles and perceived autonomy related to the fulfillment of personal goals to the experience of positive affect. Nevertheless, the contribution of perceived autonomy has been questioned. To date no study has measured coping styles and perceived autonomy simultaneously. In this study, the relationship between coping styles and perceived autonomy is analysed, as well as their relationships with positive affect. 329 university students completed measures on perceived autonomy, coping styles and positive affect. Results revealed positive relationships between these three measures. Moreover, perceived autonomy and coping styles made independent contributions to the experience of positive affect. Finally, theoretical and applied consequences of the findings are discussed in terms of a better prevention of physical and mental health.

Key words: autonomy, coping styles, positive affect, personal goals.

Title: *Predictors of positive affect:
perceived autonomy and coping
styles*

Durante los últimos años el afecto positivo ha ido cobrando una importancia cada vez mayor en la comprensión de los procesos de recuperación y sanación física y psicológica de las personas (Pressman & Cohen, 2005). Conocer los antecedentes del afecto positivo se vuelve por lo tanto un

elemento importante, tanto desde un plano teórico como desde una perspectiva aplicada. En este contexto, la autonomía percibida, sin ser un elemento desconocido en la psicología académica, ha recibido un interés empírico relativamente escaso de modo general y prácticamente nulo en lo que se refiere a su relación con el afecto positivo. Sin embargo, como se verá más adelante, existen razones para pensar que la autonomía percibida puede ser un importante antecedente del afecto positivo, con todas las implicaciones teóricas y aplicadas que ello puede conllevar.

*Dirigir la correspondencia a

Eneko Sansinenea
Facultad de Psicología de la UPV-EHU
Departamento de Personalidad, Evaluación
y Tratamiento Psicológico
Avenida de Tolosa 70
20.018 Donostia – San Sebastián. Guipúzcoa
e-mail: eneko.sansinenea@ehu.es

© Copyright 2010: de los Editores de *Ansiedad y Estrés*

El interés por las consecuencias físicas, psicológicas y sociales del afecto positivo ha experimentado recientemente un considerable aumento. El afecto positivo se define como la implicación placentera en el entorno e incluye el grado en el que la persona se siente entusiasta, alerta y activa (Watson, Clark & Tellegen, 1988), habiendo sido considerado también un elemento fundamental del constructo de bienestar subjetivo (Diener, 1984).

Fredrickson (1998) ha propuesto recientemente un modelo teórico acerca de la influencia del afecto positivo sobre el bienestar físico, psicológico y social de las personas. Este enfoque defiende que la experiencia de emociones positivas deshace los efectos negativos sobre la salud de las emociones negativas, generando espacios de recuperación en situaciones de estrés, idea esta que ha sido sostenida también por otros autores (Folkman & Moskowitz, 2000; Pressman & Cohen, 2005).

Afrontamiento y afecto positivo

Estas consecuencias integradoras y saludables del afecto positivo no se limitan a los contextos placenteros, sino que actúan también en las situaciones de estrés que exigen un afrontamiento por parte de la persona. Las interrelaciones entre el afecto positivo y el afrontamiento no han sido específicamente estudiadas hasta hace poco tiempo. Folkman y Moskowitz (2000) encontraron que incluso en situaciones tan estresantes como el cuidado en el final de la vida de un ser querido, las personas experimentan momentos de intensa afectividad positiva. En el contexto de la gravedad de estas situaciones de estrés, Folkman y Moskowitz (2000) proponen que el afecto positivo está relacionado con formas de afrontamiento adaptativas a la situación, en el sentido de la creación de espacios para la propia recuperación física, psicológica y social propuesta por Fredrickson. Estas autoras hallaron que algunas estrategias de

afrontamiento se relacionan de un modo diferenciado con el afecto positivo. Concretamente, hallaron que el afecto positivo estaba asociado con el afrontamiento activo, la reinterpretación positiva y la atribución de significado a acontecimientos ordinarios (Folkman & Moskowitz, 2000).

Por otro lado, otras estrategias de afrontamiento han sido asociadas a la experiencia de afecto negativo. Se ha hallado de modo consistente que las estrategias de evitación (desconectarse de la situación, distanciarse, etc.) conducen a incrementos de afecto negativo (Campos, Iraurgi, Páez & Velasco, 2004; Gore-Felton, Koopman, Vosvick, Brondino & Winningham, 2006).

Autonomía percibida y afecto positivo

Por lo tanto, en situaciones de máximo estrés, el afecto positivo resulta ser un factor protector de la salud física y psicológica. Pero en el estrés y las dificultades de la vida ordinaria, ¿cumple el afecto positivo el mismo papel? Es importante abordar esta cuestión porque en las dificultades de la vida diaria no tienen por qué producirse necesariamente las mismas relaciones entre estrés y experiencia afectiva. En este contexto de vida cotidiana, puede resultar esclarecedor el análisis del papel que juegan las metas personales en la experiencia de afecto, ya que van a condicionar en gran medida la experiencia de estrés cotidiano y la afectividad asociada al mismo (González, Donolo & Rinaudo, 2009).

Las metas u objetivos personales constituyen representaciones cognitivas elaboradas acerca de lo que una persona desea lograr en su situación actual (Brunstein, Schultheiss & Gräsmann, 1998). De entre las distintas características que pueden identificarse en las metas personales, una de las que se ha relacionado con el afecto es la autonomía percibida. La autonomía percibida de las metas personales se define como el grado en el que una meta es llevada adelante bien por razones intrínsecas

(porque es satisfactorio o agradable realizarla) o bien por motivaciones de identificación (porque la meta es concordante con los valores más profundos o los intereses más duraderos del individuo) (Sheldon & Elliot, 1999). Por otro lado, lo contrario de una meta autónomamente elegida es una meta controlada. En este caso las metas se persiguen bien por razones o exigencias externas a la persona o bien por normas introyectadas no integradas correctamente en el self, y se caracterizan por producir ansiedad mientras se persiguen y culpa cuando no se logran (Sheldon & Elliot, 1999).

En uno de los primeros estudios que relacionaron autonomía y bienestar, Sheldon y Kasser (1995) midieron la autonomía percibida de las metas de los participantes y tomaron también medidas de bienestar psicológico (vitalidad, empatía, orientación hacia la autonomía y apertura a la experiencia), hallando que la autonomía correlacionaba positivamente con todas las medidas de bienestar psicológico. Otros estudios que han explorado la relación entre autonomía de las metas personales y bienestar, han confirmado que cuanto más autónomas son las metas de los participantes, mayor es el bienestar experimentado, pero únicamente cuando se logran esas metas (Sheldon & Elliot 1999; Sheldon & Kasser, 1998).

Autonomía, afrontamiento y afecto positivo

Si tanto los estilos de afrontamiento como la autonomía percibida muestran empíricamente relaciones con el afecto positivo, cabe plantearse también la siguiente cuestión: ¿Cómo se relacionan entre sí los estilos de afrontamiento y la percepción de autonomía? Sorprendentemente, muy pocos estudios han abordado la relación entre autonomía y afrontamiento. Skinner y Edge (2002) proponen que la autonomía es uno de los tres pilares fundamentales del afrontamiento, junto con la percepción de control y el apoyo social, y que su estudio ha

quedado oscurecido por su proximidad conceptual con la percepción de control, una de las variables más investigadas en este área. De hecho, algunas de las estrategias de afrontamiento más asociadas al afecto positivo – como por ejemplo el afrontamiento activo y la planificación – implican más que una percepción de control: suponen que el individuo reflexiva y autónomamente elige determinados cursos de acción. En un estudio de Ryan y Connell (1989), se halló que los niños con mayor autonomía percibida en las actividades escolares eran los que mejor adaptación mostraban al ámbito escolar. Por lo tanto, si bien es escasa, existe evidencia empírica que asocia la experiencia de autonomía y los estilos de afrontamiento adaptativos.

Algunos autores, sin embargo, han cuestionado la validez del concepto de autonomía. Bandura (1989) equipara autonomía con independencia para a continuación descartar el concepto, y Carver et al. (2000) entienden la autonomía percibida más como una ilusión del individuo que como algo real. Desde esta perspectiva, la relación hallada entre autonomía y afecto positivo podría ser en realidad un artefacto metodológico compuesto de la relación que el afecto positivo mantiene con constructos como la autoeficacia (Bandura, 1989; Godoy-Izquierdo et al., 2008), las expectativas de resultado (Carver et al., 2000) o la percepción de controlabilidad (Peterson, 1999).

En el presente trabajo nos proponemos explorar las relaciones existentes entre los estilos de afrontamiento y la autonomía percibida, por un lado, y las relaciones que ambos mantienen de forma independiente con el afecto positivo, por otro lado, en el contexto moderadamente estresante de las metas personales de la vida cotidiana, ya que las relaciones que se han hallado entre afrontamiento adaptativo y afecto positivo se realizaron en el contexto de situaciones

de máximo estrés (Folkman & Moskowitz, 2000). Se proponen, por tanto, las siguientes hipótesis:

En primer lugar, se propone que los estilos de afrontamiento que en anteriores estudios se han revelado como adaptativos – afrontamiento activo, planificación, aceptación, etc. – van a relacionarse positivamente con la experiencia del afecto positivo, mientras que los estilos de afrontamiento que se han mostrado como no adaptativos – negación, ventilación emocional, uso de sustancias, etc. – se relacionarán negativamente o no se relacionarán con el afecto positivo. En segundo lugar, se propone también que la autonomía percibida en las metas personales va a relacionarse también positivamente con la experiencia de afecto positivo, mientras que el control percibido en las metas personales no se relacionará con el afecto positivo. En tercer lugar se propone que se hallará una relación positiva entre autonomía percibida en las metas personales y afrontamiento adaptativo, mientras que no se hallará tal relación con los estilos de afrontamiento no adaptativos. En cuarto y último lugar, se propone que la contribución que realizan el afrontamiento adaptativo y la autonomía en la explicación del afecto positivo no será redundante sino complementaria, de forma que ambas variables expliquen diferentes aspectos del afecto positivo.

Método

Participantes

Se utilizó una muestra incidental en la que los participantes fueron jóvenes universitarios de ambos sexos procedentes del alumnado del Campus de Guipúzcoa de la Universidad del País Vasco. La muestra contenía una cantidad ligeramente superior de hombres (59,3%) que de mujeres. La edad media de los participantes era de 20,7 años, con una desviación típica de 2,73.

Instrumentos

Siguiendo la metodología utilizada en otros estudios sobre autonomía percibida en las metas personales (Sheldon & Kasser, 1995), a los participantes se les solicitó que generasen una lista de 10 metas personales, definidas como “propósitos de cualquier naturaleza que trata de cumplir durante los próximos cuatro meses”. Tras la definición de esas metas, se les solicitó que seleccionasen las tres metas más importantes. A continuación se midieron distintas variables de las metas personales. Siguiendo el continuum de internalización de la causalidad percibida – o autonomía percibida – de Ryan y Connell (1989), la motivación externa se midió con la pregunta: “¿Hasta qué punto cree usted que persigue el objetivo porque otros quieren que usted lo haga o porque la situación lo exige?”; la motivación introyectada se midió con la pregunta: “¿Hasta qué punto cree usted que persigue el objetivo porque usted se sentiría avergonzado/a, culpable o nervioso/a si no lo hiciera?”; la motivación de identificación se midió con el ítem: “¿Hasta qué punto cree usted que persigue el objetivo porque para usted es realmente importante cumplirlo?” y finalmente la motivación intrínseca se solicitó de este modo: “¿Hasta qué punto cree usted que persigue el objetivo porque le gusta, le satisface o le divierte?”. Todas las preguntas fueron respondidas en escalas Likert de 7 puntos (1= en absoluto, 7= totalmente). La fiabilidad medida mediante el alfa de Cronbach fue de .60.

Además de las variables citadas, también fueron medidas la competencia percibida en la consecución de las metas personales (“¿Hasta qué punto considera usted que está cumpliendo su objetivo?”); las expectativas de resultado (“¿En qué medida cree usted que cumplirá el objetivo al cabo de los cuatro meses?”); la autoeficacia percibida (“¿En qué medida se siente capaz de cumplir el objetivo?”); y la controlabilidad

percibida (“¿En qué medida considera que el cumplimiento del objetivo está bajo su control?”). Estas variables fueron solicitadas debido a que en diversos estudios han mostrado guardar relación con la experiencia afectiva (Sheldon & Elliot, 1999). Todas las preguntas fueron respondidas en escalas Likert de 7 puntos (1= en absoluto, 7= totalmente).

Los estilos de afrontamiento fueron medidos con el Coping Orientations to Problems Experienced (COPE; Carver, Scheier & Weintraub, 1989; validación española por Crespo & Cruzado, 1997). Para la medición del afrontamiento se utilizó la escala abreviada COPE-28 (Carver, 1997). Es una escala de 28 ítems resultado del análisis factorial de la escala original. Mide 14 escalas constituidas cada una de ellas por dos ítems. Las escalas son: afrontamiento activo, planificación, reinterpretación positiva, aceptación, humor, religión, soporte emocional, soporte instrumental, distracción de uno mismo, negación, ventilación emocional, uso de sustancias, desconexión conductual y culparse a uno mismo. Los ítems fueron evaluados en una escala de 1 (habitualmente no hago esto en absoluto) a 4 (habitualmente hago esto mucho).

Para la medición del afecto positivo y negativo se empleó la Escala PANAS (Positive and Negative Affect Schedule; Watson, Clark & Tellegen, 1988; validación española por Sandín et al., 1999). Esta escala consiste en 20 sustantivos referentes a emociones que se han experimentado (versión utilizada referente a los últimos seis meses), de forma que 10 de ellos miden afecto positivo (e.g., inspiración) y los otros 10 miden afecto negativo (e.g., disgusto). El índice de fiabilidad (medido mediante el alfa de Cronbach) para la subescala negativa fue de .86, y para la positiva de .84.

Procedimiento

Se contactó con las direcciones de cada centro para lograr la autorización para la administración del cuestionario. Al alumnado se le comunicó que se trataba de una investigación sobre el bienestar físico y psicológico de los estudiantes universitarios. Se les informó también de que los resultados serían totalmente confidenciales. Los estudiantes participaron voluntariamente en el estudio. Todos los análisis se han realizado con el programa SPSS 16.0.

Resultados

En primer lugar, se muestran aspectos psicométricos relacionados con la estructura del COPE-28. A continuación, mediante análisis correlacionales se describe la asociación de las variables de afrontamiento, por un lado, y de autonomía y control percibidos, por otro, con el afecto positivo y negativo. Por último, se muestran los resultados de los análisis de regresión mediante los cuales se muestran las aportaciones - independiente y conjunta- que realizan los estilos de afrontamiento y la autonomía/control percibidos a la hora de explicar la variabilidad del afecto positivo.

Análisis factorial del COPE-28

Se realizó un análisis factorial de segundo orden de componentes principales sobre las catorce subescalas del COPE-28, con una rotación oblimin para permitir la correlación entre los factores. El análisis extrajo cinco factores con autovalores superiores a 1 que explicaron hasta el 59,1% de la varianza total. Salvo en dos excepciones, las subescalas mostraron saturaciones factoriales superiores a .60 en sus factores respectivos. El primer factor se denominó “apoyo social”, y estuvo compuesto por las subescalas de apoyo emocional, apoyo instrumental y ventilación emocional. El segundo factor se denominó “evitación”, y se compuso de las subescalas de

negación, culpase a sí mismo, desconexión conductual y aceptación, saturando esta última negativamente en el factor. El tercer factor se denominó “acomodación cognitiva”, y se formó a partir de las subescalas de reinterpretación cognitiva, humor y distracción de sí mismo. El cuarto factor se denominó afrontamiento activo, y se compuso de las subescalas de afrontamiento activo, religión y aceptación. Aunque la subescala de religión se asoció al factor de afrontamiento activo, Carver et al. (1989) sugieren que el volverse hacia la religión como estrategia de afrontamiento puede ser utilizada por una variedad de razones, siendo por lo tanto difícil saber si se utilizó de una manera activa o evitativa. Por estas razones esta subescala fue excluida del factor “afrontamiento activo”, del mismo modo que se ha hecho en otros estudios (Carver et al., 1989; Stowell, Kiecolt-Glaser & Glaser, 2001). Un último factor se formó a partir de la subescala de uso de sustancias. Los factores obtenidos son muy similares a los obtenidos en otros estudios a partir de análisis factoriales de segundo orden del COPE de 60 ítems (Carver et al., 1989; Goodkin et al., 1992; Segerstrom, Taylor, Kemeny & Fahey, 1998).

Se computaron los sumatorios de las escalas compuestas de afrontamiento activo, evitación y acomodación cognitiva a partir de las medias de las subescalas originales y no a partir de los factores, ofreciendo por lo tanto estas escalas un rango de 4 a 16. Los ítems pertenecientes a cada factor presentaron una considerable consistencia interna – medida a través del alfa de Cronbach – teniendo en cuenta el pequeño número de ítems por subescala. Estos índices se aproximan a los obtenidos por Carver y sus colaboradores en el estudio original (Carver et al., 1989) (apoyo social = .80; evitación = .50; acomodación cognitiva = .64; afrontamiento activo = .60; uso de sustancias = .73).

Análisis correlacional de la autonomía percibida, las estrategias de afrontamiento y el afecto positivo

En la Tabla 1 se pueden observar las correlaciones entre la autonomía y el control percibido en las metas personales, los estilos de afrontamiento y las medidas de afecto positivo y afecto negativo.

En primer lugar, tal y como se puede observar, las dimensiones del afrontamiento adaptativo que a priori se supusieron asociadas al afecto positivo correlaciona-

Tabla 1. Correlaciones entre las medidas de autonomía, control, estilos de afrontamiento y afecto

	Media	D.T.	Afecto Positivo	Afecto Negativo	1 Auton.	2 Control	3 Ap. Soc.	4 Evit	5 Ac. Cog.
1. Autonomía	17.15	2.76	.22**	-.07					
2. Control	10.30	4.15	-.19**	.10					
3. Apoyo social	7.43	1.91	.16**	.06	.19**	.00			
4. Evitación	8.66	1.50	-.16**	.35**	-.15**	.14*	.02		
5. Acomodación cognitiva	7.25	1.57	.22**	.01	.09	.01	.12*	.06	
6. Afrontamiento activo	8.89	1.22	.40**	.04	.17**	-.07	.25**	.09	.17**

Nota: * $p < .05$. ** $p < .001$ (Auton. = Autonomía; Ap. soc. = Apoyo Social; Evit = Evitación; Ac. cog = Acomodación cognitiva).

ron positiva y significativamente con el mismo, particularmente el afrontamiento activo ($r = .40$; $p < .0001$). Del mismo modo, tal y como se esperaba, la dimensión de evitación correlacionó significativamente tanto con el afecto positivo como con el negativo, siendo esta correlación negativa en el primer caso y positiva en el segundo ($r = -.16$; $p < .0001$ y $r = .35$; $p < .0001$).

En segundo lugar, la autonomía y el control percibidos en las metas personales correlacionaron significativamente únicamente con el afecto positivo, siendo esta correlación positiva en el primer caso y negativa en el segundo ($r = .22$; $p < .0001$ y $r = -.19$; $p < .0001$ respectivamente). Debido a que se ha planteado que la relación entre la percepción de autonomía y el afecto positivo podría ser un artefacto metodológico, es teóricamente relevante contrastar posibles explicaciones alternativas de la asociación entre la percepción de autonomía y el afecto. Así, se realizaron correlaciones parciales con el fin de explicar el peso de la autonomía y el control percibidos en relación a las variables de competencia, expectativa de resultados, autoeficacia y controlabilidad. De este modo, la correlación entre autonomía y afecto positivo se mantuvo significativa cuando se parcializaron la competencia percibida ($r = .16$, $p < .004$), la expectativa de resultados ($r = .18$, $p < .001$), la autoeficacia percibida ($r = .15$, $p < .006$) y la controlabilidad ($r = .20$, $p < .0001$). Del mismo modo, el control percibido en las metas personales mostró una correlación significativa con el afecto positivo ($r = .18$, $p < .001$), manteniéndose la significatividad de la correlación cuando se parcializaron de nuevo la competencia percibida ($r = .19$, $p < .0001$), la expectativa de resultados ($r = .21$, $p < .0001$), la autoeficacia ($r = .16$, $p < .002$) y la controlabilidad ($r = .18$, $p < .001$). Por lo tanto y tal y como se había propuesto, la correlación entre percepción de autonomía y control con el afecto positivo se mantiene significativa una vez eli-

minadas las aportaciones de un conjunto de variables que se sabe influyen en la percepción del afecto positivo.

En tercer lugar, en la Tabla 1 se puede observar también que los factores del afrontamiento correlacionaron con las variables de autonomía percibida en las metas personales de un modo muy similar a como lo hicieron con el afecto positivo – a excepción del factor de acomodación cognitiva, que correlacionó positivamente con el afecto positivo pero no con la autonomía percibida –. Por último, en cuarto lugar, en la Tabla 1 también se ofrece información acerca de las correlaciones entre los factores del afrontamiento. Estas correlaciones han sido bajas si bien en algunos casos han sido significativas. Los factores que habían correlacionado con el afecto positivo – apoyo emocional, afrontamiento activo y acomodación cognitiva – también correlacionaron entre sí y no lo hicieron con el factor “evitación”.

Análisis de regresión de los estilos de afrontamiento y la percepción de autonomía y control sobre del afecto positivo

La hipótesis principal de este estudio estaba relacionada con la contribución que realizan los estilos de afrontamiento y la autonomía y el control percibido de las metas personales en la explicación del afecto positivo. Con el fin de observar la contribución independiente de cada tipo de variables predictoras en la variable criterio, se procedió a realizar en primer lugar una serie de análisis de regresión independientes para los estilos de afrontamiento y para la autonomía y el control percibidos, para a continuación realizar análisis de regresión incluyendo ambas variables predictoras y observar los cambios que se daban en la aportación a la variable criterio.

En primer lugar, tanto la autonomía y el control percibido en las metas personales como los cuatro estilos de afrontamiento realizaron aportaciones significativas a la

Tabla 2. Análisis de regresión para la percepción de autonomía y control de las metas personales, los estilos de afrontamiento y las contribuciones conjuntas de ambas variables al afecto positivo

	F	R ²	B	t
Contribución independiente de la percepción de Autonomía y control percibido en las metas personales en el afecto positivo				
Autonomía percibida	16.83***	0.050	.22	4.10***
Control percibido	12.03**	0.036	-.19	-3.46**
Contribución independiente de los estilos de afrontamiento en el afecto positivo				
Apoyo social	8.48**	0.025	.16	2.91**
Evitación	8.79**	0.026	-.16	-2.96**
Acomodación cognitiva	17.22***	0.050	.22	4.15***
Afrontamiento activo	64.02***	0.16	.40	8.00**
Contribución conjunta de Autonomía y Apoyo Social en el afecto positivo				
autonomía +	11.12***	0.064	.20	3.66***
apoyo social			.12	2.21***
control +	10.53***	0.061	-.18	-3.50**
apoyo social			.16	2.98**
Contribución conjunta de Autonomía y Evitación en el afecto positivo				
Autonomía +	11.66***	0.067	.20	3.76
Evitación			-.13	-2.43*
Control +	9.30***	0.054	-.17	-3.09**
Evitación			-.14	-2.55*
Contribución conjunta de Autonomía y Acomodación cognitiva en el afecto positivo				
Autonomía +	16.46***	0.092	.20	3.87***
Acomodación cognitiva			.20	3.88***
Control +	15.40**	0.087	-.19	-3.60**
Acomodación cognitiva			.22	4.27**
Contribución conjunta de Autonomía y Afrontamiento Activo en el afecto positivo				
Autonomía +	37.80	0.19	.16	3.13**
Afrontamiento activo			.37	7.45***
Control +	37.86	0.19	-.16	-3.15**
Afrontamiento activo			.39	7.85***
Contribución conjunta de todas las variables de afrontamiento y de autonomía en el afecto positivo				
Autonomía	19,11	0,26	.09	1,96*
Control			-.12	-2,61*
Apoyo Social			.03	ns
Evitación			-.17	-3,59***
Acomodación cognitiva			.16	3,37**
Afrontamiento activo			.36	7,08**

Nota: * p < .05. ** p < .001 ; *** p<.0001

experiencia del afecto positivo, tal y como se puede ver en la Tabla 2. Tanto los estilos de afrontamiento como la percepción de autonomía /control ofrecen valores β significativos, siendo el más alto el aportado por el afrontamiento activo ($\beta = .40$, $p < .0001$). Cuando se introdujeron conjuntamente en la ecuación la autonomía y el control percibidos en las metas personales con cada uno de los constructos de afrontamiento, ambos tipos de variables permanecieron significativos en la ecuación conjunta, apenas disminuyendo su aportación (la autonomía apenas pierde 0.02 puntos cuando comparte la ecuación de regresión con el apoyo social y desciende hasta el .16 cuando se introduce conjuntamente con el afrontamiento activo; la motivación controlada por su parte desciende hasta el -.16 con el afrontamiento activo también). Tal y como se había propuesto, estos resultados muestran que los estilos de afrontamiento y la autonomía y control de las metas personales no sólo explican de forma significativa una parte de la varianza del afecto positivo, sino que ambas variables explican partes diferentes de la varianza del afecto positivo, ya que de forma conjunta explican una porción sensiblemente mayor de la varianza del afecto positivo que de forma independiente.

Finalmente, se introdujeron en la misma ecuación de regresión para la predicción del afecto positivo las dos variables de la motivación de las metas personales (autonomía y control percibidos) y las cuatro dimensiones de afrontamiento (apoyo social, evitación, acomodación cognitiva y afrontamiento activo). De nuevo, la autonomía y el control percibidos mostraron valores β significativos, así como los estilos de afrontamiento, a excepción del apoyo social, cuyo valor β no logró significatividad estadística.

Discusión y conclusiones

En este estudio nos hemos propuesto explorar las relaciones entre la autonomía percibida y los estilos de afrontamiento con la experiencia del afecto positivo, ya que si bien se habían encontrado asociaciones de cada uno de estos constructos con la experiencia afectiva, existe literatura que cuestiona la aportación de la experiencia de autonomía. Tal y como nos habíamos planteado, se ha hallado una asociación entre las estrategias de afrontamiento que en otros estudios se han revelado como adaptativas – afrontamiento activo, planificación, reinterpretación positiva, etc. – y la experiencia de afecto positivo, mientras que los estilos de afrontamiento ligados a la evitación han correlacionado negativamente con el afecto positivo y positivamente con el afecto negativo. Estas mismas dimensiones que en nuestro estudio se han asociado al afecto positivo en otros estudios se han relacionado con mejores indicadores de salud (Billings, Folkman, Acree, & Moskowitz, 2000; Folkman & Moskowitz, 2000a). Este hallazgo teórico entre afrontamiento saludable y afecto positivo puede ser aprovechado de un modo más pragmático en los programas de intervención en personas que sufren enfermedades crónicas u otros tipos de problemas persistentes. Tal y como se ha propuesto recientemente, los programas de intervención clínicos pueden verse positivamente afectados si además de intervenciones orientadas a disminuir el sufrimiento contienen también intervenciones orientadas a aumentar el bienestar (Vázquez, Hervás & Ho, 2006).

Por otra parte, la percepción de autonomía también se asoció a la experiencia de afecto positivo, tal y como se había propuesto. Esta relación además, se mantuvo cuando se controlaron otras variables que inciden en el afecto positivo. Tanto la existencia de autonomía – medida a través de la

autonomía percibida – como la carencia de la misma – medida a través del control percibido en las metas personales – se asociaron al afecto positivo y no al negativo. Estos resultados se suman a la propuesta actual de la experiencia afectiva diferenciada en dos dimensiones principales de afecto positivo y negativo, tanto en la estructura neurológica como en la fenomenología de la experiencia del afecto (Watson, 2005). La autonomía percibida correlacionó también baja pero significativamente con los estilos de afrontamiento más adaptativos en la literatura y que además se habían asociado al afecto positivo (apoyo social, afrontamiento activo, planificación, etc.), y negativamente con las estrategias de evitación que en la literatura se han mostrado menos adaptativas y que además tuvieron una correlación negativa con el afecto positivo. Notablemente, la autonomía no mostró relación alguna con la acomodación cognitiva (reinterpretación positiva, humor, distracción, etc.). Por lo tanto, en el estudio la autonomía percibida se asocia con aquellos estilos de afrontamiento “confrontativos” o que tratan de influir en la situación o el estresor que produce el malestar y el estrés, no con aquellas estrategias de afrontamiento que tratan de paliar el malestar experimentado.

Esta correlación entre autonomía y afrontamiento no significa sin embargo solapamiento, ya que los análisis de regresión muestran que la autonomía apenas pierde valor predictivo cuando es introducida conjuntamente con las dimensiones de apoyo social y afrontamiento activo. Por lo tanto, nos hallamos ante una fuente diferenciada de afecto positivo. El realizar metas personales autónomas, en los que se materialice una concordancia del individuo con sus valores más profundamente mantenidos y con sus intereses más duraderos da lugar a una experiencia de afecto positivo que es independiente del modo o la eficacia con la que

se esté llevando adelante esa meta personal.

Por otro lado, esta asociación entre autonomía y afrontamiento merece cierta atención. ¿En qué se sustenta la relación entre autonomía y estilos de afrontamiento adaptativos? Una posibilidad es que la concordancia de las metas personales con los valores más profundamente sostenidos por el individuo – esto es, la autonomía percibida – de lugar a un afrontamiento más adaptativo ante situaciones estresantes. A este respecto, Folkman y Moskowitz (2000) señalan que muchos de los procesos de re-evaluación que son adaptativos y que conducen a emociones positivas dependen de la habilidad individual para acceder a los valores individuales más profundos y significativos. Aunque estas autoras no emplean directamente el término de autonomía, se refieren desde nuestro punto de vista al mismo concepto.

Finalmente, los hallazgos del presente estudio deben comprenderse dentro de las limitaciones del mismo. En primer lugar, el afrontamiento ha sido medido en el modo de estilo general del individuo de hacer frente a las situaciones. Desde el modelo transaccional del afrontamiento de Lazarus y Folkman (1986) el afrontamiento es algo dependiente no sólo del individuo, sino también de la situación. Por lo tanto, sería importante comprobar si estas relaciones positivas entre autonomía, afrontamiento y afecto positivo se mantienen cuando se trata de situaciones concretas en las que el estilo de afrontamiento puede no ser el constructo más válido para comprender estas relaciones. En segundo lugar, las metas personales no son la única forma de evaluar la contribución de la autonomía en el funcionamiento humano; otros estudios han investigado la percepción de la autonomía en las actividades diarias (Reis et al., 2000), encontrando una relación entre esta per-

cepción y la experiencia del afecto positivo también.

Debido a que el grueso de las personas se encontrarán en situaciones de estrés agudo en momentos muy puntuales en sus vidas mientras que sin embargo experimentan prácticamente a diario niveles moderados de estrés, la investigación del afronta-

miento y los factores que conforman nuestra vida diaria – como puede ser el caso del grado de autonomía de las metas personales – constituye, a nuestro entender, un foco de investigación muy interesante para conocer los factores que van incidiendo progresivamente en nuestra salud física y psicológica.

Artículo recibido: 28-02-2009
aceptado: 03-11-2009

Referencias

- Bandura, A. (1989). Human agency in a social cognitive theory. *American Psychologist*, 44, 1175-1184.
- Billings, D. W., Folkman, S., Acree, M., & Moskowitz, J. T. (2000). Coping and physical health during caregiving: The roles of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 131-142.
- Brunstein, J. C., Schultheiss, O. C. & Grässmann, R. (1998). Personal goals and emotional well-being: The moderating role of motive dispositions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 494-508.
- Campos, M., Iraurgi, J., Páez, D., & Velasco, C. (2004). Afrontamiento y regulación emocional de hechos estresantes: Un meta-análisis de 13 estudios. *Boletín de Psicología*, 82, 25-44.
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol is too long? Consider the brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4, 92-100.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Carver, C. S., Harris, S. D., Lehman, J. M., Durel, L. A., Antoni, M. H., Spencer, S. M. et al. (2000). How important is the perception of personal control? Studies of early stage breast cancer patients. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 139-149.
- Crespo, M. & Cruzado, J. A. (1997). La evaluación del afrontamiento: adaptación española del cuestionario COPE con una muestra de estudiantes universitarios. *Análisis y Modificación de Conducta*, 23, 797-830.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 93, 542-575.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55, 647-654.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300-319.
- Godoy-Izquierdo, D., Godoy, J. F., López-Chicheri, I., Martínez, A., Gutiérrez, S. & Vázquez, L. (2008). Autoeficacia para el afrontamiento del estrés en una muestra adulta española. *Ansiedad y Estrés*, 14, 13-29.
- Goodkin, K., et al. (1992). Active coping style is associated with natural killer cell cytotoxicity in asymptomatic HIV-1 seropositive homosexual men. *Journal of Psychosomatic Research*, 36, 635-650.
- González, A., Donolo, D. & Rinaudo, C. (2009). Emociones académicas en universitarios: su relación con las metas de logro. *Ansiedad y Estrés*, 15, 263-277.
- Gore-Felton, C., Koopman, C., Vosvick, M., Brondino, M., & Winningham, A. (2006). Effects of quality of life and coping on depression among adults living with HIV/AIDS. *Journal of Health Psychology*, 11, 711-729.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez-Roca.
- Peterson, C. (1999). Personal control and well-being. En: D. Kahneman, E. Diener & N. Schwarz (Eds.). *Well-being. The foundation of hedonic psychology*. (pp. 288-301). New York: Russell-Sage Foundation.
- Pressman, S. D., & Cohen, S. (2005). Does positive affect influence health? *Health Psychology*, 131, 925-971.
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., & Ryan, M. R. (2000). Daily well-being: the role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 419-435.
- Ryan, R. M., & Connell, J. P. (1989). Perceived locus of causality and internalization: examining reasons for acting in

- two domains. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 749-761.
- Sandín, B., Chorot, P., Lostao, L., Joiner, T. E., Santed, M. A. & Valiente, R. M. (1999). Escalas PANAS de afecto positivo y negativo: validación factorial y convergencia transcultural. *Psicothema*, 11, 37-51.
- Segerstrom, S. C., Taylor, S. E., Kemeny, M. E., & Fahey, J. L. (1998). Optimism is associated with mood, coping and immune change in response to stress. *Journal of Personality and Social Psychology* 74, 1646-1655.
- Sheldon, K. M. & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 482-497.
- Sheldon, K. M., & Kasser, T. (1995). Coherence and congruence: two aspects of personality integration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 531-543.
- Skinner, E. A., & Edge, K. (2002). Self-Determination, Coping, and Development. En E. L. Deci & M. R. Ryan (Eds.), *Handbook of Self-Determination Research* (pp. 297-337). Rochester: The University of Rochester Press.
- Stowell, J. R., Kiecolt-Glaser, J. K. & Glaser, R. (2001). Perceived stress and cellular immunity: When coping counts. *Journal of Behavioral Medicine* 24, 323-339.
- Vázquez, C., Hervás, G. & Ho, S. M. (2006). Intervenciones clínicas basadas en la psicología positiva: fundamentos y aplicaciones. *Psicología Conductual*, 14, 401-432.
- Watson, D. (2005). Positive affectivity. The disposition to experience pleasurable emotional states. En C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 106-118). Oxford: University Press.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.