



Vol. 15 No. 3

Septiembre de 2012

IDENTIFICACIÓN DE EMOCIONES DESDE EL MODELO DE LAZARUS Y FOLKMAN: PROPUESTA DEL CUESTIONARIO DE ESTRÉS, EMOCIONES Y AFRONTAMIENTO (CEEA)

Zaira Vega Valero¹, Sandra Muñoz Maldonado², Enrique Berra Ruiz³, Carlos Nava Quiroz⁴ y Gisel Gómez Escobar⁵

Facultad de Estudios Superiores Iztacala
Universidad Nacional Autónoma de México

RESUMEN

El presente trabajo tiene como objetivo proponer un instrumento para identificar, estrés, emociones y afrontamiento en adolescentes desde el modelo de Lazarus y Folkman, lleva por nombre Cuestionario de Estrés, Emociones y Afrontamiento (CEEA). Participaron voluntariamente 80 adolescentes, se les aplicó el CEEA, éste consta de 27 preguntas que indagan sobre emociones positivas y negativas experimentadas ante dos tipos de situaciones: estresantes y placenteras. Los resultados muestran que un gran porcentaje de los adolescentes han vivido eventos estresantes, los cuales se clasificaron en familiares, escolares, de pareja, de relaciones sociales, duelo y violencia, las estrategias más empleadas se refieren a las centradas en la emoción. Respecto de los eventos placenteros se categorizaron en situaciones escolares, videojuegos, afectos, deportes, reconocimientos, eventos sociales y otras, las estrategias más empleadas en estos eventos son las dirigidas a la emoción. Las emociones experimentadas se relacionan con el tipo de evento. La

¹ Profesora de la carrera de psicología: correo electrónico: vegavalero@hotmail.com

² Profesora del Suayed de psicología: correo electrónico: simmpsic@gmail.com

³ Profesor del Suayed de psicología: correo electrónico: eberrar@gmail.com

⁴ Profesor de la carrera de psicología: correo electrónico: canaqi@unam.mx

⁵ Egresada de la carrera de psicología: correo electrónico: gisel.escobar.go@gmail.com

confiabilidad del instrumento es alta y se identificaron tres factores. Se discuten los datos a la luz del modelo transaccional.

Palabras clave: estrés, afrontamiento, emoción, adolescentes, confiabilidad, validez

IDENTIFICATION OF EMOTIONS FROM THE MODEL OF LAZARUS AND FOLKMAN: PROPOSAL OF STRESS QUESTIONNAIRE, EMOTION AND COPING (CEEA)

ABSTRACT

This work aims to propose an instrument for identifying coping, stress and emotions in adolescents from the model of Lazarus and Folkman, is called Stress Questionnaire, Emotion and Coping (CEEA). 80 teens participated voluntarily, were administered the Stress Questionnaire, Emotion and Coping (CEEA), it consists of 27 questions inquiring about positive and negative emotions experienced at two situations: stressful and enjoyable. The results show that a large percentage of teens have experienced a traumatic experience, which are classified into family, school, social relationships, grief and violence, the strategy employed refers to the focus on emotion. Regarding the pleasant events were categorized in school situations, video games, affections, sports, awards, social events and others, the strategies employed in these events are directed to the emotion. The emotions experienced are related to the type of event. The reliability of the instrument is high and identified three factors. Data are discussed in light of the transactional model.

Key words: stress, coping, emotion, adolescent, reliability, validity.

Las investigaciones acerca de alteraciones psicológicas en adolescentes son abundantes, debido a que tienen repercusiones directas en su adecuado desarrollo y en algunas ocasiones pueden persistir hasta la edad adulta, por ejemplo el estrés y la depresión, éstas se han estudiado para identificar su relación con variables demográficas (edad, género), sociales (la escuela, ingresos) y psicológicas (apoyo social, afrontamiento), entre otras (Vega, Martínez, Nava y Soria, 2010), encontrando que los adolescentes, hombres y mujeres, difieren en el

nivel de estrés, depresión, percepción de apoyo social, estrategias de afrontamiento, y la relación entre las variables antes citadas son significativas (Vega, Medina, Nava y Soria 2008; Soria, Muñoz y Vega, 2010; Nava, Reyes y Vega, 2001; Nava y Vega, 2006, 2008; Vega, González, Anguiano, Nava y Soria, 2009; Vega, Martínez, Nava y Soria, 2010; Soria, Muñoz y Vega, 2010). No obstante, las investigaciones efectuadas hasta el momento no consideran en su conjunto todas las variables, los estudios en su análisis son bivariados.

Considerando lo anterior, y desde el modelo de Lazarus y Folkman (2000; 1991), es necesario realizar investigación en donde se contemple la relación, estrés-afrontamiento-emoción. Las emociones son respuestas que nos permiten adaptarnos, comunicarnos e interactuar con nuestro medio y las personas que nos rodean, podemos experimentar ira, felicidad, alegría, asco, miedo, tristeza, dependiendo de la valoración que realicemos sobre la situación que estamos enfrentando. Para su estudio las emociones se han clasificado en positivas o negativas, agradables y desagradables, excitantes-relajantes, sin embargo aún cuando sean positivas o negativas comparten características como la duración, la intensidad y cumplen funciones ya sea adaptativas, sociales o motivacionales. De acuerdo el modelo de Lazarus y Folkman (2000; 1991), que también es conocido como transaccional, el estrés y las emociones guardan una estrecha relación, ya que no puede existir estrés sin emoción y viceversa, de tal forma que nos podemos sentir estresados y experimentar una emoción como ira, tristeza, enojo, o incluso si dejamos de valorar la situación como amenazante o estresante podemos sentir alivio.

Siguiendo con la perspectiva transaccional, las situaciones de estrés pueden enfrentarse utilizando dos formas de manejo ya sean centradas en la emoción o centradas en el problema, el uso de alguna de estas estrategias cambia la relación con el ambiente y nos permite experimentar diferentes emociones dependiendo del resultado de dicha transacción. Estos tres constructos se relacionan además con la salud de tal forma que las investigaciones han mostrado una relación existente aunque no definitiva

tomando en cuenta que la salud-enfermedad es un proceso en el cual intervienen diferentes factores, sin embargo, las relaciones encontradas sugieren que un nivel de estrés alto y continuo se relaciona con la vulnerabilidad a algunas enfermedades y trastornos metabólicos (Piqueras, Ramos, Martínez, y Oblitas, 2009; Ryden, Karlson, Sullivan, Torgerson, y Taft, 2003; van Jaarsveld, Fidler, Steptoe, Boniface, y Wardle, 2009), a su vez la presencia continua de estrés desencadena emociones negativas que de manera continua inciden también en la salud del individuo (Silva, 2007, 2008).

Aún cuando se ha encontrado evidencia sobre la relación del estrés con afrontamiento y las emociones con la salud, los esfuerzos se han dirigido desde otras perspectivas, la que nos interesa es la de Lazarus y Folkman, y en esta es importante la medición y evaluación de la relación estrés-afrontamiento-emoción, estas variables son componentes cardinales para la explicación y conceptualización del proceso de estrés y su impacto con la salud. Aunado a lo anterior, es indispensable la implementación de instrumentos que se caractericen por contar con niveles altos de confiabilidad y validez para tener certeza de las conclusiones brindadas por dichas herramientas. Después de la revisión exhaustiva hemos observado que actualmente no existe un trabajo que revise la relación de las variables: estrés, estrategias de afrontamiento, emoción, al mismo tiempo, y por otro lado, desde el modelo transaccional no sea propuesto un instrumento que evalúe las variables antes citadas. Por lo que el objetivo será proponer un instrumento para identificar afrontamiento, estrés y emociones en adolescentes desde el modelo de Lazarus y Folkman, el instrumento lleva por nombre Cuestionario de Estrés, Emociones y Afrontamiento (CEEA).

MÉTODO

Participantes.

En este estudio participaron voluntariamente 80 adolescentes de 11 a 15 años de la Secundaria Técnica No. 30 ubicada en la delegación Gustavo A. Madero de la Ciudad de México.

Escenario.

El instrumento se aplicó en un salón de clases proporcionado por la dirección de la escuela para llevar a cabo la actividad.

Instrumento.

El Cuestionario de Estrés, Emociones y Afrontamiento (CEEA) consta de 27 preguntas que indagan sobre emociones positivas y negativas experimentadas ante dos tipos de situaciones: estresantes y placenteras. La primer pregunta se relaciona con la presencia de un evento traumático, si la respuesta es afirmativa se requiere la descripción de éste, esta pregunta sólo se presenta en la parte que evalúa la situación estresante. Una vez que la refiere se solicita que describa una situación estresante, posteriormente se requiere que evalúe en una escala de 1 a 10 qué tan estresante fue ese evento, enseguida se le pregunta hace cuánto tiempo fue que ocurrió, después qué hizo ante dicha situación, lo siguiente es presentarle las 15 emociones que el modelo de Lazarus (1991) refiere ordenadas en dos columnas, las positivas y negativas, solicitando que califique de uno a cuatro puntos, donde 1 corresponde a "Nada" y 4 a "Mucho", haciendo referencia a la intensidad con que experimentó dicha emoción, enseguida se le pregunta la duración de la emoción; en cuanto al evento estresante se le pidió su expectativa sobre la ocurrencia, si influyó en la consecución de sus metas, a quién adjudica la responsabilidad del evento, cómo evalúa las consecuencias, si cambió la relación con los demás ese evento, los efectos y los resultados. La misma dinámica se sigue con la situación placentera, con excepción de la primer pregunta.

La anterior estructura responde a la lógica del modelo estrés-emoción-manejo, y se plantean dos situaciones (estresantes y placenteras) ya que se parte del supuesto que el individuo valora las situaciones que enfrenta como estresantes o no, donde en las primeras pueden experimentarse algunas emociones que no necesariamente son negativas, en función de esto, el individuo afronta o evita las demandas haciendo uso de esfuerzos cognitivos y conductuales.

El cuestionario además de abordar la situación estresante y las emociones experimentadas, toma en cuenta factores que influyen en la valoración como las expectativas de la persona, sus metas y objetivos, las consecuencias del evento y si tiene repercusión en las relaciones con el ambiente y las personas.

Procedimiento.

Se solicitó permiso a la Dirección de la escuela secundaria para poder aplicar el cuestionario, posteriormente fueron asignados dos grupos, uno de primer y otro de tercer grado para poderlo aplicar. Enseguida se les dio instrucciones sobre el llenado del cuestionario dejando la oportunidad a plantear dudas, después se les repartió el instrumento a los adolescentes, este proceso duró 30 minutos aproximadamente. Así mismo se les garantizó la confidencialidad de la información para su uso a fines estadísticos.

Se realizó un análisis de los datos de cada pregunta para obtener las frecuencias y categorías sobre eventos estresantes y placenteros, así como de formas de afrontamiento, para posteriormente conformar la base de datos y realizar los análisis mediante el programa SPSS versión 19 para obtener la confiabilidad y validez del cuestionario.

Análisis de Resultados.

El orden para presentar los análisis de datos son: La manera en que se organizó las categorías del evento estresante y placentero y del afrontamiento, posteriormente se presenta el proceso de confiabilidad del cuestionario y por último el análisis factorial de éste.

En relación a la primer pregunta que solicita información sobre si han vivido una experiencia traumática el 46.9% de los adolescentes respondió que sí han vivido una experiencia traumática, de este porcentaje que contestaron afirmativamente un 19.8% se debió a un asalto con violencia, un 12.3% a un accidente, mientras que un 6.2% fue por duelo y el 1.2 restante a causa de una enfermedad.

Con respecto a la segunda pregunta sobre la descripción de una situación estresante, se realizó una categorización de las respuestas ofrecidas por los

adolescentes de tal forma que se obtuvieron 6 categorías que incluían situaciones familiares, escolares, de pareja, de relaciones sociales, duelo y violencia, en la tabla 1 se muestran las frecuencias y porcentajes correspondientes a cada tipo de situación estresante que han experimentado.

Tabla 1. Frecuencias de situaciones estresantes.

Tipos de situaciones estresantes	N	%
Familiar	12	14.8%
Escolar	52	64.2%
Relaciones sociales	4	4.9%
Duelo	3	3.7%
Violencia	5	6.2%
Ninguna situación	5	6.2%

La pregunta cinco sobre el manejo de la situación estresante, la estrategia de afrontamiento más frecuente ante ésta situación fue la centrada en la emoción (53.1%) mientras que un 38.3% reporta un afrontamiento centrado en la acción. Específicamente los adolescentes que tuvieron una situación escolar estresante el 50% emplea una estrategia centrada en la emoción, es decir que dentro de su repertorio de respuestas están evitar, enojarse o estallar, sin embargo no resuelven el problema, por otro lado un 42.2% de los adolescentes emplea una estrategia centrada en la acción, es decir que resuelven el problema y el 5.8% restante no reportó ninguna estrategia. Ahora para quienes reportan situaciones familiares estresantes el 75% usaron una estrategia centrada en la emoción, y el 25% restante centrada en la acción.

Respecto a las situaciones placenteras se categorizaron 7 situaciones que incluyen situaciones escolares, videojuegos, afectos, deportes, reconocimientos, eventos sociales y otras; de estas categorías el 32.1% de los adolescentes reportan que las situaciones placenteras son relacionadas con cuestiones

escolares y calificaciones, el 17.3% es sobre cumpleaños y afectos, un porcentaje igual es sobre eventos sociales.

Con respecto a la cuarta pregunta que indaga sobre la estrategia usada en las situaciones placenteras los adolescentes reportan utilizar en un 64.2% una estrategia centrada en la emoción y un 18.5 usa una estrategia centrada en la acción y el 17.3 restante no reporta ninguna estrategia de afrontamiento.

Después de identificar las categorías antes descritas se procedió a obtener la confiabilidad del instrumento, en especial de las áreas que cuentan con puntuación a las opciones de respuestas presentadas al participante, en el anexo se presenta el instrumento en el cual se puede observar lo que se requiere del participante que califique de uno a cuatro la intensidad con que experimenta la emoción. Para su confiabilidad se aplicó el alpha de Cronbach, para la sección del evento estresante y del placentero.

Para el primer análisis se identificó que el alpha estandarizado fue de .817, lo que significa que es confiable en un 82%. Se analizó la columna del ítem total corregido identificándose que los ítems, ira2, tristeza2 y envidia2, obtuvieron correlación negativa o menor a .10, se eliminaron (véase tabla 2).

Tabla 2. Alphas de Crobach de los ítems del CAEE.

	Correlación elemento-total corregida	Alfa de Cronbach si se elimina el elemento
Ira	.168	.834
Ansiedad	.306	.828
Temor	.208	.832
Culpa	.230	.831
Vergüenza	.121	.834
Tristeza	.136	.836
Envidia	.281	.831
Celos	.218	.831
Felicidad	.500	.821
Orgullo	.575	.818
Alivio	.369	.826
Esperanza	.576	.818
Amor	.643	.815
Gratitud	.602	.818
Compasión	.621	.816
Ira2	-.002	.835
Ansiedad2	.150	.834
Temor2	.171	.832
culpa2C	.167	.832
Verguenza2	.293	.830
Tristeza2	.073	.834
Envidia2	.057	.833
Celos2	.156	.832
Felicidad2	.221	.831
Orgullo2	.367	.827
Alivio2	.480	.822
Esperanza2	.533	.819
Amor2	.479	.822
Gratitud2	.504	.821

	Correlación elemento-total corregida	Alfa de Cronbach si se elimina el elemento
Ira	.168	.834
Ansiedad	.306	.828
Temor	.208	.832
Culpa	.230	.831
Vergüenza	.121	.834
Tristeza	.136	.836
Envidia	.281	.831
Celos	.218	.831
Felicidad	.500	.821
Orgullo	.575	.818
Alivio	.369	.826
Esperanza	.576	.818
Amor	.643	.815
Gratitud	.602	.818
Compasión	.621	.816
Ira2	-.002	.835
Ansiedad2	.150	.834
Temor2	.171	.832
culpa2C	.167	.832
Verguenza2	.293	.830
Tristeza2	.073	.834
Envidia2	.057	.833
Celos2	.156	.832
Felicidad2	.221	.831
Orgullo2	.367	.827
Alivio2	.480	.822
Esperanza2	.533	.819
Amor2	.479	.822
Gratitud2	.504	.821
Compasión2	.536	.819

NOTA: Las emociones que tienen el número dos son las que se presentan con el evento placentero.

Para el segundo análisis de Cronbach el alpha estandarizada fue de .826, lo que implica que es confiable en un 83%. Posteriormente se analizó la columna del ítem total corregido identificándose que los ítems ira, vergüenza, tristeza, ansiedad, temor, culpa y celos, obtuvieron correlaciones menores a .20, por tal motivo se eliminaron (véase tabla 3).

Tabla 3. Alphas de Cronbach de los ítems del segundo análisis.

	Correlación elemento-total corregida	Alfa de Cronbach si se elimina el elemento
Ira	.141	.842
Ansiedad	.313	.836
Temor	.228	.839
Culpa	.227	.838
Vergüenza	.135	.841
Tristeza	.145	.843
Envidia	.248	.839
Celos	.196	.839
Felicidad	.489	.829
Orgullo	.572	.826
Alivio	.374	.834
Esperanza	.570	.826
Amor	.632	.823
Gratitud	.608	.825
Compasión	.621	.824
Ansiedad2	.135	.842
Temor2	.120	.840
Culpa2	.114	.840
Verguenza2	.254	.838
Celos2	.145	.839
Felicidad2	.243	.838
Orgullo2	.397	.833
Alivio2	.509	.828
Esperanza2	.559	.826
Amor2	.500	.829
Gratitud2	.517	.828
Compasión2	.552	.826

NOTA: Las emociones que tienen el número dos son las que se presentan con el evento placentero.

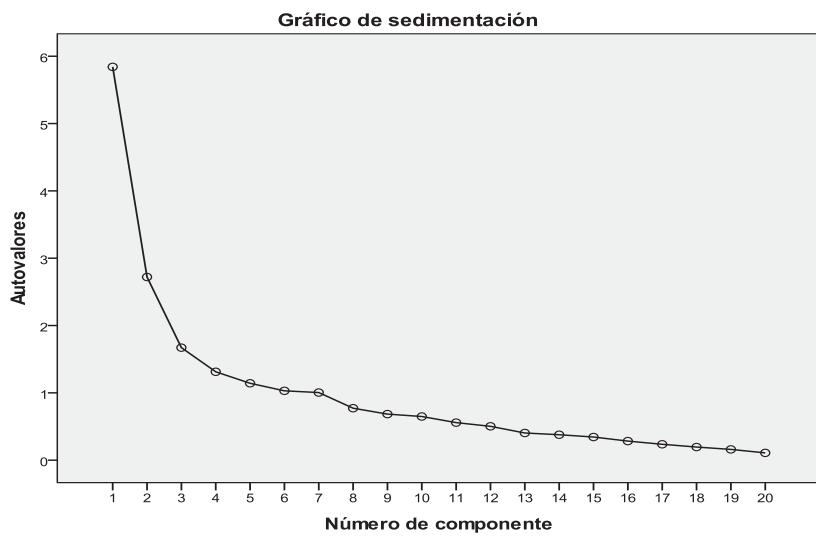
Un tercer análisis de Cronbach mostró un alpha estandarizada de .847, lo que implica que es confiable en un 85%. Posteriormente se analizó la columna del ítem total corregido identificándose que ningún ítem cumplía el criterio para ser eliminado. Los alphas para cada ítem fueron superiores al 84% (véase tabla 4). En síntesis, el apartado de emociones quedó con 20 ítems, 12 para el evento estresante y 8 para el placentero. En general aumento poco la confiabilidad general del instrumento en los tres análisis, no obstante, por criterios metodológicos se eliminaron aquellos ítems que en su correlación resultaron negativos o menores a .20.

Tabla 4. Alphas de Cronbach de los ítems del tercer análisis.

	Correlación elemento-total corregida	Alfa de Cronbach si se elimina el elemento
Ansiedad	.279	.860
Temor	.160	.864
Culpa	.162	.863
Envidia	.229	.860
Celos	.109	.863
Felicidad	.533	.850
Orgullo	.604	.847
Alivio	.446	.854
Esperanza	.608	.847
Amor	.636	.845
Gratitud	.646	.846
Compasión	.659	.844
Vergüenza2	.202	.860
Felicidad2	.258	.859
Orgullo2	.445	.854
Alivio2	.530	.850
Esperanza2	.584	.848
Amor2	.516	.851
Gratitud2	.512	.851
Compasión2	.573	.848

NOTA: Las emociones que tienen el número dos son las que se presentan con el evento placentero.

Enseguida se realizó un análisis factorial de componentes principales con rotación varimax para identificar los factores o agrupaciones que se desprenden de los ítems. Se identificaron tres factores que se visualizan en el gráfico de sedimentación (véase figura 1). Así mismo se observó que el primer factor es el de mayor peso y la suma de la varianza explicada acumulada es del 51.17% (véase tabla 5), lo cual es un buen nivel de explicación de la varianza.

**Tabla 5.** Peso factorial

Factor	Peso factorial	Porcentaje de varianza explicada	Porcentaje de varianza explicada acumulada
1	5.842	29.209	29.209
2	2.721	13.603	42.81
3	1.672	8.358	51.170

Respecto a la conformación de los factores, en el primero se agruparon en su mayoría las emociones positivas del evento estresante, con la excepción de dos emociones negativas, envidia que se presentó en el evento estresante y vergüenza que se presentó en el evento placentero. Para el segundo factor se agruparon las emociones positivas que se presentaron en el evento placentero y el último factor se agruparon las emociones negativas que se presentaron en el evento estresante (véase tabla 6).

Tabla 6. Matriz de componentes rotados.

	Componente		
	1	2	3
Ansiedad			.372
Temor			.408
Culpa			.689
Envidia	.487		
Celos			.592
Felicidad	.873		
Orgullo	.840		
Alivio	.744		
Esperanza	.617		
Amor	.553		
Gratitud	.695		
Compasión	.541		
Verguenza2	.501		
Felicidad2		.603	
Orgullo2		.670	
Alivio2		.779	
Esperanza2		.732	
Amor2		.607	
Gratitud2		.702	
Compasión2		.615	

NOTA: Las emociones que tienen el número dos son las que se presentan con el evento placentero.

DISCUSIÓN

El objetivo de este trabajo fue proponer un instrumento para identificar estrés, emociones y afrontamiento en adolescentes desde el modelo de Lazarus y Folkman, el instrumento lleva por nombre Cuestionario de Estrés, Emociones y Afrontamiento (CEEA): los análisis mostraron que el instrumento cuenta con un buen nivel de confiabilidad, y los factores que conformaron el cuestionario están acorde al modelo aquí expuesto.

En particular, estos resultados son importantes debido a la carencia de instrumentos, que están en consonancia con el modelo transaccional, que permitan investigar, con atingencia, las relaciones entre afrontamiento, estrés y emociones. Con la herramienta de evaluación propuesta se puede realizar estudios para demostrar relaciones particulares entre las variables citadas, y a su vez con otras que marca el campo como importantes como es el bienestar psicológico y las diferentes maneras en que pueden ser regulados los efectos nocivos del estrés en la salud a partir del afrontamiento, entre otros. Uno de los problemas más serios, que los investigadores enfrentan, es no encontrar o contar con instrumentos que posean niveles métricos de alta calidad. Este obstáculo imposibilita la obtención de información útil que apoye la propuesta de investigaciones nuevas y que sea de valor para promover la salud de los individuos.

Desde el punto de vista teórico, el cuestionario fue construido a partir del modelo de Lazarus y Folkman, cabe recordar que es el propio individuo quien valora como estresante un evento, y lo hace a partir de evaluar los recursos con lo que cuenta, si considera que no son suficientes se presenta un evento estresante, en el cual se experimenta una o varias emociones, sean éstas positivas o negativas, de hecho, en palabras de los autores no hay estrés sin emoción. Por tal motivo, la estructura del cuestionario responde al vínculo entre las variables citadas, de ahí que fueron necesarias dos secciones, una para eventos estresantes y otra para placenteros, en ambas fue necesario identificar, a partir de las expresiones de los participantes la referencia de los eventos, enseguida su duración, intensidad, efectos y manejo.

Si bien presentamos los análisis de confiabilidad y factoriales, no se presentan los detalles descriptivos de varias de las preguntas hechas a los participantes y esto sólo se debe al espacio con el que se cuenta para reportar los datos, lo cual nos compromete a referirlos en otro trabajo. Para el caso de lo que reportamos, la manera en que se agrupan los factores está acorde a lo expuesto en el modelo en el sentido que se agruparon las emociones positivas en su mayoría en los eventos estresantes, dice el modelo que también se experimentan ese tipo de emociones cuando se valora un evento como tal. En el segundo factor

se agruparon las emociones positivas para el evento placentero, lo cual nos puede resultar obvio, y en un tercer factor se conjuntaron emociones negativas que se presentan en eventos estresantes, cabe resaltar que del análisis de confiabilidad se eliminaron la mayoría de las emociones negativas del evento placentero, lo cual demuestra que en estos eventos difícilmente se experimentan emociones negativas, tal aseveración la refieren los clínicos.

Finalmente el instrumento CEEA resultó de gran ayuda para evaluar la triada que compone el modelo de estrés propuesto por Lazarus (2000, 1991), facilita la identificación de situaciones que se valoran como estresantes y placenteras, las estrategias de afrontamiento empleadas y las emociones experimentadas que pueden ser de tono negativo que se producen por la imposibilidad de alcanzar un objetivo o de tono positivo cuando derivan de la consecución de objetivos y logros (Greco, 2010). Sin embargo, es necesario realizar otros estudios para replicar lo obtenido en éste y probar el cuestionario con otros que ya estén confiables y validados, por un lado, para ratificar sus propiedades psicométricas y por otro, para ganar terreno en la validez del mismo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Díaz, A. C., González, A. M., Minor, N. y Moreno, O. (2008). La conducta autodestructiva relacionada con trastornos de personalidad en adolescentes mexicanos. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 11 (4), 46-63.
- Greco, C. (2010). Las emociones positivas: su importancia en el marco de la promoción de la salud mental en la infancia. *Liberabit*, 16 (1), 81-94.
- Lazarus, R. S. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist*, 46, 819-834.
- Lazarus, R. S. (2000). *Estrés y Emoción: Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Mandujano, J., González, F., Medina, V., Cruz, S. y Vega, Z. (2009). Análisis psicométrico del inventario situacional para consumidores de tabaco. *Diversitas. Perspectivas en Psicología*, 5 (1), 65-75.
- Méndez, P. y Barra, E. (2008). Apoyo social percibido en adolescentes infractores de la ley y no infractores. *Psykhe*, 17 (1), 59-64.

- Nava, C., Vega, Z., y Soria, R. (2010). Escala de modos de afrontamiento: consideraciones teóricas y metodológicas. *Universitas Psychologica*, 9 (1), 139-147.
- Nava, C., Reyes, I. y Vega, Z. (2001). La escala de Calidad de Red Social. *Revista de Psicología Social y Personalidad*, XVII (2), 149-159.
- Nava, C. y Vega, Z. (2006). Estructura y calidad de red de alcohólicos anónimos. *Revista Anales de Psicología*, 22 (2), 212-216.
- Nava, C. y Vega, Z. (2008). Dinámica de red social y alteración psicológica en adolescentes con ausencia de familia de origen. *Revista Diversitas: Perspectivas en psicología*, 4 (2), 417-425.
- Soria, R., Muñoz, D. y Vega, Z. (2010). Depresión y Apoyo Social: Un análisis de género. *Revista Alternativas en Psicología*, XV (22), 81-91.
- Soria, R., Muñoz, Ma. y Vega, Z. (2010). Estrés y depresión en mujeres y hombres solteros. *International Journal of Hispanic Psychology*, 3 (2), 40-60.
- Vega, C., Martínez, L., Nava, C. y Soria, T. R. (2010). Calidad de red como variable moduladora de depresión en adolescentes estudiantes de nivel medio. *Liberabi*, 16 (1), 105-112.
- Vega, Z., Medina, M., Nava, C. y Soria, R. (2008). Habilidades sociales y pronóstico de estrés infantil. *Revista Alternativas en Psicología*, 17, 50-58.
- Vega, Z., González, F., Anguiano, S., Nava, C. y Soria, R. (2009). Las habilidades sociales y estrés infantil. *Journal of Behavior, Health and Social Issues*, 1 (1), 1-16.
- Vega, Z., Martínez, Y., Nava, C. y Soria, R. (2010). Calidad de red como variable moduladora de depresión en adolescentes de nivel medio superior. *Revista Liberabit*, 16 (1), 105-112.

ANEXO

CUESTIONARIO DE IDENTIFICACIÓN DE EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS

1era versión

Edad _____ Sexo M _____ F _____ Grado escolar _____

Delegación o municipio _____ Ingreso Familiar mensual: _____ \$

¿Has experimentado un suceso desagradable que haya puesto en riesgo tu vida o la de alguien cercano? (por ejemplo un asalto, muerte de algún familiar, accidente, etc.). SI NO

¿Cuál?

A continuación te pedimos nos describas una situación y lo que experimentaste alrededor de ella, así como una serie de preguntas para conocer cómo te sentiste en dicha situación. No existen respuestas buenas o malas; los datos que nos proporciones son confidenciales y la información que nos aportes es muy valiosa.

Escribe una situación en la que te hayas sentido estresado(a)

¿Del 1 al 10 que tan estresado te sentiste?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿Hace cuanto tiempo fue?

- 1) Hace unos días 2) hace una semana 3) hace un mes 4) hace un año o más

¿Qué hiciste ante dicha situación?

Del siguiente listado identifica la emoción que experimentaste y califica la intensidad de dicha emoción.

	1	2	3	4
	NADA	POCO	MODERADO	MUCHO
Ira	1 2 3 4		Felicidad	1 2 3 4
Ansiedad	1 2 3 4		Orgullo	1 2 3 4
Temor	1 2 3 4		Alivio	1 2 3 4
Culpa	1 2 3 4		Esperanza	1 2 3 4
Vergüenza	1 2 3 4		Amor	1 2 3 4
Tristeza	1 2 3 4		Gratitud	1 2 3 4
Envidia	1 2 3 4		Compasión	1 2 3 4
Celos	1 2 3 4			

¿Cuánto tiempo duró la emoción que tuvo mayor intensidad?

- 1) Pocos minutos 2) una hora 3) varias horas 4) un día o más

¿Esperabas que ocurriera este evento estresante? No _____ Si _____

¿Cuándo sucedió el evento estuvo relacionado con tus metas, necesidades o deseos y esto te ayudó u obstaculizó para seguir tus planes y lograr tus metas?

- 1) Si influyó y obstaculizó 2) Si influyó y ayudó
 3) No influyó ni obstaculizó 4) No influyó ni ayudó

¿Quién piensas que fue el responsable del evento en primer lugar? marca uno de los siguientes

- | | |
|------------------------|-----------------------------|
| — Yo | — Fuerzas naturales |
| — Amigos cercanos | — Fuerzas sobrenaturales |
| — Parientes cercanos | — Suerte |
| — Compañeros | — Destino |
| — Extraños | — Ninguno de los anteriores |
| — Figuras de autoridad | |

¿Cómo evaluarías las acciones que realizaste para enfrentar el evento y sus consecuencias?

- a) pienso que no era necesaria ninguna acción

- b) creo que pude actuar diferente y cambiar las consecuencias
- c) creo que pude escapar de la situación o evitar las consecuencias negativas
- d) creo que no pasó nada importante e intente pensar en algo más
- e) creo que yo mismo pude controlar y dominar el evento y sus consecuencias

¿Cómo cambio este evento tu relación con las personas involucradas?

- 1) En nada 2) Negativamente 3) Positivamente 4) Ninguna de las anteriores

¿Qué efectos se presentaron después del evento? Puede elegir más de una opción.

- Problemas familiares
- Problemas con los amigos
- Problemas de salud
- Bienestar
- Ninguno
- Otros, ¿Cuáles? _____

¿Cómo evalúas las consecuencias o resultados del evento?

- 1) Malo 2) Regular 3) Bueno 4) Otro ¿Cuál? _____

Escriba una situación que te haya resultado placentera

¿Del 1 al 10 díganos que tan placentera fue?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿Hace cuanto tiempo fue?

- 1) Hace unos días 2) hace una semana 3) hace un mes 4) hace un año o más

¿Qué hiciste ante dicha situación?

Del siguiente listado identifica la emoción que experimentaste y califica la intensidad de dicha emoción.

	1	2	3	4
	NADA	POCO	MODERADO	MUCHO
Ira	1 2 3 4		Felicidad	1 2 3 4
Ansiedad	1 2 3 4		Orgullo	1 2 3 4
Temor	1 2 3 4		Alivio	1 2 3 4
Culpa	1 2 3 4		Esperanza	1 2 3 4
Vergüenza	1 2 3 4		Amor	1 2 3 4
Tristeza	1 2 3 4		Gratitud	1 2 3 4
Envidia	1 2 3 4		Compasión	1 2 3 4
Celos	1 2 3 4			

¿Cuánto tiempo duró la emoción que tuvo mayor intensidad?

- 2) Pocos minutos 2) una hora 3) varias horas 4) un día o más

¿Esperabas que ocurriera esta situación placentera? No _____ Si _____

¿Cuándo sucedió el evento estuvo relacionado con tus metas, necesidades o deseos y esto te ayudó u obstaculizó para seguir tus planes y lograr tus metas?

- 2) Si influyó y obstaculizo 2) Si influyó y ayudó
 3) No influyó ni obstaculizo 4) No influyó ni ayudó

¿Quién piensas que fue el responsable del evento en primer lugar? marca uno de los siguientes

- | | |
|--------------------------|-----------------------------|
| — Yo | — Destino |
| — Amigos cercanos | — Ninguno de los anteriores |
| — Parientes cercanos | |
| — Compañeros | |
| — Extraños | |
| — Figuras de autoridad | |
| — Fuerzas naturales | |
| — Fuerzas sobrenaturales | |
| — Suerte | |

¿Cómo evaluarías las acciones que realizaste para manejar el evento y sus consecuencias?

- a) pienso que no era necesaria ninguna acción
- b) creo que pude actuar diferente y cambiar las consecuencias
- c) creo que pude escapar de la situación o evitar las consecuencias negativas
- d) creo que no pasó nada importante e intente pensar en algo más
- e) creo que yo mismo pude controlar y dominar el evento y sus consecuencias

¿Cómo cambio este evento tu relación con las personas involucradas?

- 1) En nada 2) Negativamente 3) Positivamente 4) Ninguna de las anteriores

¿Qué efectos se presentaron después del evento?, Puede elegir más de una opción.

- Problemas familiares
- Problemas con los amigos
- Problemas de salud
- Bienestar
- Ninguno
- Otros, ¿Cuáles? _____

¿Cómo evalúas las consecuencias o resultados del evento?

- 2) Malo 2) Regular 3) Bueno 4) Otro ¿Cuál? _____