



INTELIGENCIA EMOCIONAL Y RESILIENCIA COMO FACTORES PROTECTORES DE ESTRÉS DURANTE EL CONFINAMIENTO POR LA COVID-19

Laura Lacomba-Trejo, Iraida Delhom Peris, Mônica D. Bellegarde-Nunes

laura.lacomba@uv.es

estrés; COVID-19; inteligencia emocional; resiliencia

stress; COVID-19; emotional intelligence; resilience; resilience

RESUMEN

El confinamiento ha supuesto un gran impacto emocional en la población. Especialmente se ha observado el padecimiento de estrés. Factores como el género, la presencia de enfermedades mentales o físicas previas, la resiliencia o la inteligencia emocional pueden influir en la aparición o aumento del estrés. El objetivo fue evaluar la asociación entre el estrés, la inteligencia emocional y la resiliencia. Así como analizar la importancia de las variables sociodemográficas. Participaron 802 españoles (84,50% mujeres) de entre 18 y 67 años (M=18,44; DT=11,44), que rellenaron de manera autónoma los cuestionarios tras la firma del consentimiento informado. Se valoró el estrés (PSP), la resiliencia (CD-RISC-10) y la inteligencia emocional (TMMS-24). Se observaron niveles moderados de estrés (M=25,19; DT= 9,14), niveles bajos de resiliencia (M=26,78; DT= 6,59). De hecho, solo un 7,90% de la muestra evidenció altos niveles de resiliencia. En cuanto a las habilidades emocionales observamos una adecuada atención (M=26,81; DT= 6,82), claridad (M=26,17; DT= 6,95) y reparación (M=25,17; DT= 6,43) emocional.

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y RESILIENCIA COMO FACTORES PROTECTORES DE ESTRÉS DURANTE EL CONFINAMIENTO POR LA COVID-19

No observamos diferencias entre hombres y mujeres, pero las personas con enfermedad física previa mostraron más estrés ($t = 3,38$, $p = ,001$) y más reparación emocional ($t = 3,22$, $p = ,001$). Las personas con un problema de salud mental previo evidenciaron menos resiliencia ($t = 11,71$, $p = ,0001$), reparación ($t = 6,76$, $p = ,0001$) y claridad emocional ($t = 2,99$, $p = ,0001$), y más estrés ($t = 11,54$, $p = ,0001$) y atención emocional ($t = 6,25$, $p = ,0001$). Una mayor resiliencia se asoció con menos atención emocional ($r = -,20$, $p = ,0001$) y estrés ($r = -,60$, $p = ,0001$) y con más claridad ($r = ,39$, $p = ,0001$) y reparación emocional ($r = ,61$, $p = ,0001$). Un mayor estrés se asoció a su vez con más atención emocional ($r = ,30$, $p = ,0001$) y menos claridad ($r = -,35$, $p = ,0001$) y reparación emocional ($r = -,42$, $p = ,0001$). Promover los factores protectores puede beneficiar a la población en situaciones de adversidad como la pandemia. Es necesario desarrollar programas de intervención centrados en factores como la resiliencia y el apoyo social con el objetivo de prevenir el impacto negativo de los efectos de la COVID-19 en la salud mental de población adulta.

ABSTRACT

Confinement has had a great emotional impact on the population. In particular, stress has been observed. Factors such as gender, presence of previous mental or physical illness, resilience or emotional intelligence may influence the occurrence or increase of stress. The aim was to assess the association between stress, emotional intelligence and resilience. As well as to analyse the importance of sociodemographic variables. The participants were 802 Spaniards (84.50% women) aged 18-67 years ($M=18.44$, $SD=11.44$), who completed the questionnaires independently after signing the informed consent form. Stress (PSPP), resilience (CD-RISC-10) and emotional intelligence (TMMS-24) were assessed. Moderate levels of stress ($M=25.19$; $SD= 9.14$), low levels of resilience ($M=26.78$; $SD= 6.59$) were observed. In fact, only 7.90% of the sample showed high levels of resilience. In terms of emotional skills, we observed adequate attention ($M=26.81$; $SD= 6.82$), clarity ($M=26.17$; $SD= 6.95$) and emotional repair ($M=25.17$; $SD= 6.43$).

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y RESILIENCIA COMO FACTORES PROTECTORES DE ESTRÉS DURANTE EL CONFINAMIENTO POR LA COVID-19

We observed no differences between men and women, but people with previous physical illness showed more stress ($t=3.38$, $p= .001$) and more emotional repair ($t=3.22$, $p= .001$). People with a previous mental health problem showed less resilience ($t = 11.71$, $p = .0001$), repair ($t = 6.76$, $p = .0001$) and emotional clarity ($t = 2.99$, $p = .0001$), and more stress ($t = 11.54$, $p = .0001$) and emotional care ($t = 6.25$, $p = .0001$). Greater resilience was associated with less emotional attention ($rx= -.20$, $p = .0001$) and stress ($rx = -.60$, $p = .0001$) and with more clarity ($rx = .39$, $p = .0001$) and emotional repair ($rx = .61$, $p = .0001$). Higher stress was in turn associated with more emotional attention ($rx = .30$, $p = .0001$) and less clarity ($rx = -.35$, $p = .0001$) and emotional repair ($rx = -.42$, $p = .0001$). Promoting protective factors can benefit the population in situations of adversity such as the pandemic. It is necessary to develop intervention programmes focused on factors such as resilience and social support with the aim of preventing the negative impact of the effects of COVID-19 on the mental health of the adult population.

Esta ponencia ha sido presentada en vídeo