

UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA

Facultad de Psicología y Relaciones Humanas



Tesis de grado

Regulación emocional y rasgos de personalidad en aspirantes a oficial de policía de la provincia de Buenos Aires

Tesista: Bárbara Bonaiuto

Tutora: Lic. Prof. Patricia Diaz

Título a obtener: Lic. en Psicología

Fecha de entrega: Octubre de 2020

Índice general

Resumen.....	v
Abstract.....	vi
Planteamiento del problema	7
Capítulo 1. Estado del arte.....	10
Capítulo 2. Marco teórico.....	17
2.2 Regulación emocional	17
2.2.1 Modelos de regulación afectiva	19
2.2.3 Eficacia comparativa de las diferentes estrategias de regulación	23
2.3.4 La regulación de estados de ánimo positivos	28
2.2.5 La importancia de la regulación afectiva y sus consecuencias	29
2.2.6 Regulación emocional según la edad	33
2.2.7 Regulación emocional según el género	34
2.3 Personalidad	36
2.3.1 La Personalidad desde el enfoque de los rasgos	38
2.3.2 Teoría de los Cinco Grandes rasgos de la personalidad.....	39
2.4 La policía	41

2.4.1 Historia de la Policía de la Provincia de Buenos Aires	41
2.4.2 El trabajo policial y su formación	42
Capítulo 3. Metodología	48
3.1 Pregunta de investigación	48
3.2 Objetivo general	48
3.3 Objetivos específicos	48
3.4 Hipótesis	49
3.5 Justificación y Relevancia	49
3.5.1 Relevancia teórica	49
3.5.2 Relevancia social	49
3.5.3 Relevancia práctica	49
3.6 Tipo de estudio y diseño	50
3.7 Muestreo	50
3.8 Muestra	50
3.8.1 Criterios de inclusión	50
3.8.2 Criterios de exclusión	51
3.9 Instrumentos	51
3.9.1 Cuestionario sociodemográfico	51
3.9.2 Cuestionario de Regulación Emocional	51

3.9.3 Big Five Inventory	52
3.10 Procedimiento	53
3.11 Análisis de los datos	53
Capítulo 5. Resultados	54
5.1 Caracterización de la muestra.....	54
5.1.1 Distribución de la muestra, en función del género.....	54
5.1.2 Distribución en la muestra, en función del lugar de residencia	54
5.1.3 Distribución de la muestra, en función del nivel de educación.....	55
5.1.4 Distribución de la muestra, en función del estado civil	56
5.1.5 Distribución de la muestra, según si tiene hijos	57
5.1.6 Distribución de la muestra, según si tiene familiares en alguna fuerza	57
5.2 Estadísticos descriptivos.....	58
5.3 Prueba de normalidad	58
5.4 Comparaciones entre grupos	59
5.4.1 Comparaciones entre grupos, según el género	59
5.4.2 Comparaciones entre grupos, según si tiene familiares en la fuerza.....	60
5.5 Correlaciones entre variables	60
5.5.1 Correlaciones entre regulación emocional y la personalidad.....	60
5.5.2 Correlaciones entre la edad y los rasgos de personalidad	61

5.5.3 Correlaciones entre la edad y la regulación emocional.....	61
Capítulo 6. Discusión y conclusiones.....	62
6.1 Análisis de los datos	62
6.2 Limitaciones y propuestas para futuras investigaciones.....	67
6.3 Conclusiones.....	69
 Referencias bibliográficas	 71
Anexos	80

Resumen

El objetivo de la presente investigación fue estudiar la relación entre la regulación emocional y los rasgos de personalidad en aspirantes a oficial de policía de la provincia de Buenos Aires. Se utilizó para ello, una muestra total de 108 personas aspirantes a oficial de policía (54.6% son mujeres y 45.4% son hombres) de entre 18 y 27 años, a los cuales se les administró un cuestionario sociodemográfico, el inventario de personalidad BFI (Jhon, 1990 adaptación Castro Solano y Casullo 2000) y el Cuestionario de Regulación Emocional (Gross & John, 2003, adaptación Andrés & Urquijo, 2011).

Los resultados arrojaron que existe correlación positiva entre la reevaluación cognitiva y los rasgos de personalidad extraversión, agradabilidad y responsabilidad. También, dicha estrategia correlacionó de forma negativa con el rasgo neuroticismo.

Además, al estudiar las diferencias según el género, se encontró que las mujeres obtuvieron niveles superiores en reevaluación cognitiva, responsabilidad y apertura a la experiencia.

Todos estos resultados se discuten a la luz de los antecedentes teóricos revisados, y se dejan abiertos interrogantes para futuras investigaciones.

Palabras claves: Regulación emocional- Rasgos de personalidad- aspirantes a policía.

Abstract

The aim of this research was to study the relationship between emotional regulation and personality traits in police officer candidates in the province of Buenos Aires. It was used a sample of 108 people in which they are police officer candidates (54.6% are women and 45.4% are men) aged 18 to 27, they were given a sociodemographic questionnaire, the personality inventory BFI (John 1990 , Castro Solano and Casullo 2000) and The Emotional Regulation Questionnaire (Gross and John, 2003 adaptation and Andrew & Urquijo, 2011).

The results showed that positive correlation exists between cognitive reevaluation and personality traits extraversion, agreeableness and responsibility. That strategy also correlated in a negative way with the neuroticism personality trait.

Furthermore, when studying the differences according to the gender, it has been found that women obtained higher levels of reevaluation cognitive, responsibility and an opening of experience.

All these results are discussed with some theoretical background and questions are left open for future research.

Key words: Emotional regulation – Personality traits- Police officer candidates.

Planteamiento del problema

El personal policial en funciones de seguridad tiene la misión de preservar la vida, los bienes de la sociedad y velar por la paz social. Presenta múltiples destinos operativos (comisarías, infantería, caballería, bomberos, aérea, científica, comunicaciones, investigaciones, etc.). Es convocado a resolver distintas problemáticas, tanto individuales, familiares, como sociales, viéndose expuesto en algunos casos a situaciones de alto riesgo. No siempre desempeñando su tarea en condiciones que son óptimas para sí. (Bajo salario, alta carga horaria con pocas horas de descanso, recursos humanos y materiales escasos, etc.). Cuando el personal policial se confronta con las demandas propias de su actividad laboral y se percibe incapaz de controlar sus emociones producto de esas demandas, puede traer consecuencias negativas tanto para su salud como para el desempeño en su trabajo, tan importante para la sociedad (De Puelles Casenave, 2009). La insuficiencia de las estrategias de regulación emocional que utiliza el policía y la exposición inevitable a fuentes de estrés inherentes a la función que debe desempeñar, aumentan el deterioro general del individuo en términos de salud y debilitan la capacidad de resistencia del profesional en seguridad (Hervaz & Vazquez, 2006).

Según De Puelles Casenave (2009), la función Policial se considera o debería considerarse con un alto nivel de esfuerzo, gran responsabilidad y exposición a los hechos duros para una persona sin entrenamiento, lo cual podría ser perjudicial para los agentes. Por ello, los aspirantes a policía deberán tener un estilo de personalidad que pueda tolerar tales situaciones, así como la capacidad de regular sus emociones. La autora afirma la necesidad de profundizar en el conocimiento de las exigencias emocionales de la labor policial, refiriendo que es importante instruir a los policías de estrategias de manejo emocional ante la elevada exigencia, incidiendo

ello para la optimización de la actuación profesional, así también para la saludable asimilación de los hechos vividos.

Según Mahoney (2005), las emociones desempeñan un papel crítico al dirigir la atención, al dar forma a las percepciones, al organizar la memoria y al estimular el compromiso activo con el aprendizaje que la vida exige inexorablemente. Cada uno siente de una forma idiosincrásica. Por ello, que el mal manejo de la emoción perjudica la labor profesional y puede desbordar la estructura psíquica del empleado (Puelles Casenave, 2009). Razón por la cual se eligió el constructo regulación emocional, que se entiende como aquellos procesos por los cuales las personas ejercemos una influencia sobre las emociones que tenemos, sobre cuándo las tenemos, y sobre cómo las experimentamos y las expresamos (Gross, 1999).

Según Espinosa (2010) la personalidad del policía tiene adoptar la capacidad de comunicarse con el entorno, mantener cierta amistad, comprender y aceptar las opiniones de los demás, etc. Tener adaptación y resolución frente a la problemática diaria. Comprender el trabajo en equipo. No poseer carácter incomprensivo, irreflexivo, tozudo, etc.

Por lo antes mencionado, en la presente se tendrá como objetivo indagar si existen diferencias estadísticamente significativas entre las distintas dimensiones de personalidad, y a su vez determinar los niveles de regulación emocional que poseen los aspirantes a oficial de policía de la provincia de Buenos Aires. De esta manera se buscará comprobar de forma empírica lo que se postula de manera teórica y en los antecedentes mencionados.

En función de lo anteriormente planteado, se partirá de la siguiente pregunta de investigación: ¿existe relación entre la regulación emocional y la personalidad en los aspirantes a oficial de policía de la provincia de Buenos Aires?

Se cree que es importante realizar esta investigación ya que tendrá un impacto en las personas jóvenes que buscan ingresar en una carrera, brindando datos acerca de la importancia que tiene saber regular las emociones en este oficio tan importante para la sociedad en general y la relación de dicha habilidad con los rasgos de personalidad. Asimismo, es importante realizarla ya que no se han encontrado investigaciones en torno a las variables planteadas, en Argentina y en esta muestra.

Capítulo 1

Estado del arte

En educación emocional, Bizquerra (2011) Destaca para educadores y familias, en el mismo propone un énfasis específico en las emociones positivas, que son la base del bienestar subjetivo. Teniendo presente que la construcción del bienestar incluye la regulación de las emociones negativas como así también potenciación emociones positivas. Hasta el año 2000 las emociones positivas no se han contemplado en la investigación científica. Desde esos tiempos se producen aportes significativos en el marco de la neurociencia y la psicología positiva, siendo estos el fundamento para la acción educativa. Hablamos de la educación emocional que pueda ser útil de modelo y ejemplo para experiencias similares en centros educativos de primaria y secundaria. Siendo fundamental contar con los padres, ya que juegan un papel esencial en el desarrollo de estas competencias. La primera educación emocional la otorgan los padres a los bebés en el lecho familiar. Por ello un capítulo completo está dedicado a poner un énfasis especial en la educación emocional en la familia, con la presentación de propuestas para la práctica. En la escuela, a través del “espacio familiar”, se puede realizar un excelente trabajo en este sentido. Los autores de este libro pertenecen al GROU (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica), En 1997 en las Universidades de Barcelona y Lleida, se iniciaron investigaciones en educación emocional, las aportaciones de la neurociencia, la psiconeuroinmunología, del bienestar subjetivo, el concepto de *fluir*, el *counseling*, etc. Se debe considerar que la educación emocional realizó considerables aportes resultando ser uno de los fundamentos principales para la psicología positiva la cual surge en el año 2000.

En esta misma línea estudio Mahoney (2005), en la psicología las emociones, desempeñan un papel crítico al dirigir la atención, al dar forma a las percepciones, al organizar la memoria y al

estimular el compromiso activo con el aprendizaje que la vida exige inexorablemente. Cada uno siente de una forma idiosincrásica. Los sentimientos generados por determinadas profesiones tendrán una influencia muy importante en la valoración que el trabajador establezca respecto a su actuación laboral, en el conocimiento profundo de su personalidad y en su visión existencial de su entorno (De Puelles Casenave, 2009). Según las teorías actuales sobre la adaptación de las Personas y el proceso de estrés que éstas enfrentan en su vida cotidiana, la conceptualización de los procesos de afrontamiento es un aspecto central. El afrontamiento se encamina como un factor estabilizador que puede ayudar a las personas a mantener su adaptación psicosocial durante períodos de estrés elevado (Lazarus & Folkman, 1984) Formal o informal, remunerado o no, el empleo ocupa gran parte de la vida de las personas. Siendo que a través del mismo las personas definen su identidad y su función en la sociedad. Pero a pesar de los ingresos y satisfacciones personales que a muchos proporciona, pudiendo entrañar peligros y riesgos para la salud y la seguridad (Organización Internacional del Trabajo [OIT], s.f.).

Según De Puelles Casenave (2009), La Labor policial se considerada, como una ocupación dura, con un nivel de esfuerzo, responsabilidad y exposición a acontecimientos tristes y/o crueles, muy perjudiciales para los agentes. En España, el Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional [NIOSH] (1993 citado en De Puelles Casenave), refiere que los Oficiales de policía son la segunda ocupación con la tasa más alta de homicidio ocupacional, después de los conductores de taxis. A su vez, el Instituto de Ciencias y Tecnología de la Universidad de Manchester, sitúa a los policías en segunda posición en nivel de estrés profesional, detrás de los mineros (Casalnova & Di Martino, 1994 citados en De Puelles Casenave).

McCaslin (2006 citado en De Puelles Casaneve, 2009), Habiendo realizado un estudio con una muestra de 662 agentes de policía, los incidentes críticos descritos como los más penosos en

su actuación Policial. Agrupando a estos en cuatro categorías: amenaza personal para la vida, derechos asociados a las agresiones recibidas, trato con víctimas de agresiones físicas o sexuales y exposición personas muertas.

En su trabajo, De Puelles Casenave (2009) dice que es necesario agudizar en el conocimiento de las exigencias emocionales del trabajo policial, evitando el establecimiento rígido en la perspectiva negativa de los modelos patógenos, afirmando la existencia un escaso impacto psicopatológico de las emergencias masivas en los agentes policiales. Destacando destaca que es necesario dotar a los efectivos policiales de estrategias de manejo emocional ante la tarea con elevada exigencia, reflejándose esto directamente una mejor actuación profesional, así como en la saludable asimilación de estas experiencias.

Asimismo, Grimaldo Muchotrigo (2007) estudió los afectos en un grupo de policías de tránsito de la ciudad de Lima, Perú. Donde pudo establecer que la prueba alcanzó una categoría promedio en afectividad negativa, positiva, emociones negativas básicas, positivas básicas y otros estados afectivos, tanto en las últimas semanas, como a lo largo de toda la vida. Pudiendo establecer que los varones obtuvieron una diferencia significativa en afectividad negativa.

En esta misma línea Bover y Chaves (2011) analizaron la biografía de jóvenes policías en Argentina, determinando que el ingreso a la policía produce una serie de cambios en las biografías de los jóvenes en el plano emocional y afectivo, y en los modos de narrar la propia historia. Los cambios y/o las modificaciones en la persona y su vida cotidiana adoptan diversas formas en los relatos. Notando que es notorio el hecho de que no se encuentra del todo investigada la relación entre las emociones y las estrategias de afrontamiento en el personal policial.

Un estudio realizado por Sanchez-teruel (2014) sobre Personalidad y resiliencia en un cuerpo especial de la Policía de España basándose en estudios previos, que mostraron que algunos rasgos de la personalidad podrían estar en la base de la alta resiliencia (Friborg, Barlaug, Martinussen, Rosenvinge y Hjemdal, 2005).

Existe una literatura internacional donde se estudia la marca de las situaciones traumáticas constantes en algunos colectivos profesionales (Bartone, Roland, Picano y Williams, 2008; Bos, Mol, Visser y Frings-Dresen, 2004). También en España hay estudios del impacto de situaciones de alto riesgo o situaciones críticas en diversos colectivos como militares, bomberos o policías (Miralles y Cano, 2009; Morales-Manrique y Valderrama-Zurián, 2012). En concreto, las personas que cumplen la función, por su exposición a situaciones adversas, serían susceptibles de sufrir alteraciones psicopatológicas. La mayoría de los estudios sobre los empleados policiales se ha centrado en los factores de riesgo para el desarrollo de estrés postraumático, *burnout*, depresión o ansiedad, es decir, se han centrado en los policías que desarrollan algún tipo de psicopatológico.

El hecho de que algunos individuos no desarrollen psicopatología no impide que las experiencias traumáticas den lugar a otros resultados, sólo que los resultados positivos también merecen cierto reconocimiento y atención (Burke, Shakespeare-Finch, Paton y Ryan, 2006). En esta Fuerza parecen existir policías con altos niveles de resiliencia ante trastornos psicopatológicos, aunque se vean expuestos a acontecimientos críticos y adversos en su labor profesional. Sin embargo, este aspecto en el colectivo policial arroja resultados ambiguos, lo que hace difícil valorar qué factores promueven un mayor o menor grado de resiliencia en estos profesionales (Martin, Marchand, Boyer y Martin, 2009).

Según estudios realizados por (Forero, Gallardo-Pujol, Maydeu-Olivares y Andrés-Pueyo, 2009; Smith y Charles, 2013) parecen revelar que existe una especie de “personalidad policial” que los hace diferentes a la población general, mostrando también la existencia de diferencias individuales en el propio colectivo de policías. Dentro de esta perspectiva está todavía en discusión si el mayor o menor nivel de resiliencia en los policías está determinado por rasgos de carácter específicos, que los llevaría a que elijan esta profesión porque son sometidos a diversas pruebas de entrenamiento que incrementan determinados factores de personalidad positivos, porque la exposición a determinados incidentes críticos les haga más o menos resilientes (Garbarino, Chiorri, Magnavita, Piattino y Cuomo, 2012; Ortega, Brenner y Leather, 2007) o por una variedad de factores relacionados con la autoselección, la selección posterior durante el entrenamiento y la exposición a situaciones difíciles en el servicio activo (Abrahamsen y Strype, 2010). Lo que sí parece ofrecer un mayor nivel de consenso es que los rasgos de personalidad podrían influir en el nivel de resiliencia ante las consecuencias negativas de situaciones adversas o críticas (De la Fuente, Aguayo, Vargas y Cañadas de la Fuente, 2013; Galatzer-Levy, Madan, Neylan, Henn-Haase y Marmar 2011). De hecho, los estudios sobre personalidad en policías parecen revelar que presentan una alta estabilidad emocional, incluso en situaciones de riesgo o traumáticas (Martínez-Arias y de Puellas-Casenave, 2011). También en policías el bajo neuroticismo y la alta flexibilidad psicológica se ha asociado a una mayor resiliencia al agotamiento emocional (García-Izquierdo, Ramos-Villagrasa y García-Izquierdo, 2009;). También se ha demostrado que la agradabilidad, la extraversión y la escrupulosidad podrían ser variables moduladoras del síndrome de *burnout* en policías. Sin embargo, se han hallado pocos estudios donde se haya valorado qué rasgos de personalidad concretos se relacionan con la resiliencia en este colectivo (Gomà-i-Freixanet y Wismeijer, 2002).

La muestra, intencional y no probabilística, estuvo constituida por un total de 348 funcionarios de la policía de España (todos hombres) pertenecientes a la Unidad de Intervención Policial (UIP) y que provenían de diversas comunidades autónomas. El rango de edad estuvo comprendido entre los 23 y los 38 años ($M = 29.06$, $DT = 2.89$). La participación fue voluntaria y con consentimiento firmado por el propio participante.

Los resultados encontrados en este estudio confirman la idea de que algunos rasgos de la personalidad están relacionados con la resiliencia, al igual que investigaciones anteriores (Fernández-Lansac y Crespo, 2011). Este estudio muestra que en policías de las UIP la energía, el tesón y la estabilidad emocional están muy relacionados con la resiliencia; más específicamente la dominancia, la escrupulosidad y perseverancia y el control de los impulsos y emociones son las subdimensiones que se encuentran relacionadas con resiliencia, tal y como han concluido otros autores en estudios con estos policías parece ser que las correlaciones positivas y significativas entre estas subdimensiones y la resiliencia podrían plantear que la capacidad para imponerse y sobresalir, el ser ordenado, metódico, con tenacidad en las actividades emprendidas, ser capaz de controlar las emociones en situaciones de tensión y de mantener el propio control en situaciones de riesgo son rasgos de personalidad que están asociados a la resiliencia en este colectivo profesional. Estos rasgos de carácter podrían explicarse por aspectos tales como la autoselección profesional o también podrían ser rasgos adquiridos durante la fase de entrenamiento o durante el servicio activo o una combinación de todas estas situaciones, tal y como han planteado estudios anteriores (Abrahamsen y Strype, 2010). De hecho, ya se ha demostrado que la resiliencia es un proceso dinámico, con un carácter evidentemente epigenético, y en esta muestra de policías así parece evidenciarse; (Franklin, Saab y Mansuy, 2012; Luthar y Zelazo, 2003). En esta línea, los resultados del análisis de regresión

múltiple realizados en este artículo muestran que el modelo más predictivo, y que explica el 66% de la varianza en resiliencia, vendría dado por cuatro variables: la edad y el nivel académico como variables sociodemográficas, el tesón y el control de las emociones como rasgos de personalidad. Esto está en la línea de estudios nacionales e internacionales que han demostrado que el control de las emociones y la capacidad de autorregulación son algunas de las características de personalidad que hacen más resiliente a este colectivo profesional (Martínez-Arias y de Puellas-Casenave, 2011).

Capítulo 2

Marco teórico

2.2 Regulación emocional

La regulación emocional se refiere a aquellos procesos por los cuales las personas ejercemos una influencia sobre las emociones que tenemos, sobre cuándo las tenemos, y sobre cómo las experimentamos y las expresamos (Gross, 1999). Este modelo refiere que la regulación emocional puede estudiarse en función del lugar en el que la estrategia de regulación se introduce en el proceso de generación de la emoción. Sin embargo, otros autores han puesto el foco de atención en un rango más amplio de procesos al definir la regulación emocional como los procesos externos e internos responsables de monitorizar, evaluar y modificar nuestras reacciones emocionales para cumplir nuestras metas (Thompson, 1994)

Estas definiciones, que son las más utilizadas en la literatura, no diferencian de forma clara cuándo el proceso es adaptativo y cuándo por el contrario se tornó disfuncional. Este punto es cada vez más relevante ya que muchas conductas problemáticas como el consumo de alcohol u otras sustancias, o las conductas auto-lesivas se están conceptualizando como estrategias disfuncionales de regulación (McNally, Palfai, Levine, y Moore, 2003; Gratz, 2003). Por otra parte, algunos autores sí diferencian lo que puede ser el control emocional desadaptativo (evitación, supresión, o represión emocional), de una regulación emocional adaptativa (Gross, 1999). Por tanto, aunque en general hablamos de la regulación emocional como un proceso eminentemente adaptativo, no hay que olvidar que los esfuerzos por modificar nuestros estados emocionales pueden ser efectivos y adaptativos, pero también ineficaces, disfuncionales e incluso contraproducentes.

En este sentido, algunos autores expresan la regulación afectiva como el equilibrio entre dos extremos; por un lado, el polo de la desregulación afectiva que daría lugar a una excesiva labilidad emocional o a una inercia afectiva desmesurada (Linehan, 1993); y por otro lado, el polo del excesivo autocontrol emocional que ahogaría la experiencia del afecto (Taylor, Bagby y Parker, 1997). Es curioso ver cómo la investigación muestra que ambos polos están relacionados, ya que un excesivo autocontrol emocional aparece asociado a elevados niveles de ansiedad, reactividad emocional y depresión entre otros resultados (Taylor et al., 1997).

Otros autores han fijado su atención en un nivel más amplio de procesos al definir la regulación emocional como “los procesos externos e internos responsables de monitorizar, evaluar y modificar nuestras reacciones emocionales para cumplir nuestras metas” (Thompson, 1994).

Estas definiciones, que son muy utilizadas en la literatura, no haciendo diferencia clara cuándo el proceso es adaptativo y cuándo por el contrario se tornó disfuncional. Por otro lado, hay autores que sí distinguen lo que puede ser el control emocional desadaptativo (evitación, supresión, o represión emocional), de una regulación emocional adaptativa (Gross, 1999). Por ello, dado que en general hablamos de la regulación emocional como un proceso eminentemente adaptativo, sin olvidar que los intentos de modificar nuestros estados emocionales pueden ser adecuados y adaptativos, pero también infructíferos, disfuncionales e incluso desacertados. Es así que algunos autores expresan la regulación afectiva como el equilibrio; por un lado, el polo de la desregulación afectiva que da lugar a una enorme labilidad emocional o a una inercia afectiva desmesurada (Linehan, 1993); y por otro lado, el polo del excesivo autocontrol emocional que ahogaría la experiencia del afecto (Taylor, Bagby & Parker, 1997). Un excesivo autocontrol

emocional se ve vinculado a altos niveles de ansiedad, reactividad emocional y depresión entre otros resultados (Taylor, 1997).

Asimismo, la regulación eficaz de las emociones ha confirmado ser un factor muy importante en la salud y en el bienestar de las personas. Así mismo, hay estudios que destacan el papel positivo de la regulación emocional en la salud física y mental (Extremera, Fernández-Berrocal & Durán, 2003; Goleman, Kraemer & Salovey, 1996; Gross & Muñoz, 1995), en la disminución de conductas de riesgo para la salud (Ruiz-Aranda, Fernández-Berrocal, Cabello & Extremera, 2006) y en el bienestar (Gross & John, 2003; Salovey, 2001).

2.2.1 Modelos de regulación afectiva

A continuación, se describirán los modelos que han aparecido y que más se han usado como marco en la investigación sobre regulación tanto emocional como del estado de ánimo. Se revisarán en detalle tan sólo aquellas propuestas que han abordado de forma explícita el proceso de regulación afectiva como objetivo central del modelo.

2.2.1.1 a) El modelo de regulación emocional de Gross

Este modelo procesual propone que la regulación emocional puede estudiarse en función del lugar en el que la estrategia de regulación se inserta dentro del proceso de generación de la emoción (Gross, 1999). De forma general, las estrategias de regulación emocional podrían dividirse en dos grandes grupos: la regulación centrada en los antecedentes de la emoción, y la regulación centrada en la respuesta emocional (ver figura 1). De esta forma, en cuanto a la regulación centrada en los antecedentes, el modelo postula varias fases en donde se pueden presentar varias alternativas a través de las cuales la persona puede elegir o modificar diversos elementos en función de sus necesidades de regulación emocional.

En primer lugar, cada persona puede modular el hecho de exponerse a ciertas situaciones y no a otras. Un ejemplo de esta estrategia la podemos encontrar excelentemente representada en la teoría de selectividad socioemocional (Carstensen, Isaacowitz, y Charles, 1999) en la que se propone que las personas según van envejeciendo son cada vez más selectivos en cuanto a sus actividades y sus relaciones, para proteger y maximizar su bienestar emocional. En segundo lugar, y una vez dentro de cada situación, la persona puede intentar cambiar dicha situación en una dirección u otra, es decir, la situación se puede configurar en parte por la acción u omisión de la persona. Algo similar sucede en relación a los rasgos de personalidad, ya que por ejemplo las personas extravertidas tienden a crear entornos más reforzantes. En tercer lugar, y una vez la situación se ha configurado podemos modular la atención a unos elementos y no a otros de dicha situación con el objetivo de regular la respuesta emocional posterior. Y por último, tomando en consideración esos elementos que han sido atendidos se pueden extraer unos significados y no otros de la situación en su conjunto, teniendo ciertos significados un mayor impacto que otros en el estado emocional consecuente.

Por último, en cuanto a la regulación de la respuesta emocional, el otro gran apartado, Gross sugiere diversas estrategias según se actúe sobre cada uno de los componentes de la emoción. Así, se puede intentar influir sobre la experiencia emocional, la expresión o la activación fisiológica. La supresión de la expresión emocional ha sido la más estudiada dentro de este apartado, sobre todo, de forma contrapuesta a la reevaluación cognitiva. En apartados posteriores se comentará la investigación relativa a estos aspectos.

2.2.1.2 b) El modelo cibernético de Larsen de regulación del estado de ánimo

Regular estados de ánimo implica la activación de ciertos mecanismos de control, y en este sentido, las conductas de regulación se pueden considerar como conductas de auto-control. En

consecuencia, su funcionamiento se podría explicar siguiendo un modelo general de autorregulación (Carver y Scheier, 1998). El modelo que plantea Larsen (2000) es una aplicación del modelo general de control cibernético, el cual como se puede ver en la figura 2, incluye un estado de ánimo de referencia al que se desea llegar, y funciona guiado por la reducción de discrepancia entre el estado de ánimo actual y dicho estado de ánimo deseado.

El proceso se activa cuando el comparador detecta alguna diferencia entre el estado deseado y el percibido. Con el objetivo de reducir la discrepancia creada (feedback negativo), se activan uno o varios mecanismos de regulación emocional, dirigidos hacia el exterior (resolución de problemas, cambio de actividad), o hacia el interior (distracción, comparación social). Aunque alguno de los mecanismos en juego puede actuar de forma automática, como por ejemplo la reacción afectiva ante ciertos estímulos, en general se plantea como un modelo de autorregulación basado en procesos controlados. Este es un punto importante ya que, como veremos más adelante, otros modelos enfatizan más los aspectos automáticos de los procesos de regulación emocional.

Por último, una de las características más relevantes de este modelo es que considera explícitamente que las diferencias individuales que afectan a cada uno de los elementos del modelo pueden contribuir de diversas formas al éxito o al fracaso en los procesos de regulación. De esta forma, se propone la existencia de diferencias individuales en cuanto a la atención selectiva a estímulos del entorno, la reactividad temperamental, el tipo de estrategias de regulación puestas en marcha, la capacidad perceptiva acerca del propio estado, o las creencias o deseos en cuanto al estado afectivo óptimo de referencia (Larsen, 2000), de forma que diversas variables podrían afectar al proceso en distintos momentos del proceso de regulación. En la

segunda parte del artículo revisaremos la investigación generada en estos últimos años sobre algunas de estas variables y su influencia en los procesos de regulación del estado de ánimo.

2.2.1.3 c) *El modelo homeostático de Forgas*

El modelo de Forgas propone que la regulación del estado de ánimo funciona a partir de un proceso homeostático. Es decir, el estado de ánimo puede oscilar alrededor de un punto, activándose mecanismos de regulación cuando dicho estado de ánimo se aleja significativamente del mismo (Bower y Forgas, 2001). Hasta aquí no se aleja apenas del modelo de Larsen (2000). Sin embargo, la cualidad más destacable de su propuesta es que explícitamente considera que, en muchas ocasiones, el estado de ánimo es regulado a través de procesos automáticos o espontáneos (Bower y Forgas, 2001; Forgas, 2000). En esta misma línea, algunos autores hablan también de procesos de regulación emocional inconscientes (Gross, 1999; Mayer y Stevens, 1994; Morris y Reilly, 1987; Parrot, 1993), y de su importancia para comprender los fenómenos involucrados en la desregulación del estado de ánimo.

El modelo de regulación espontánea del estado de ánimo propuesto por Forgas (2000) es fruto de un modelo previo elaborado por el mismo autor para dar cuenta del efecto que estados de ánimo positivos y negativos ejercen sobre los procesos cognitivos y sociales (Forgas, 2000). A este modelo se le llamó modelo de la infusión del afecto (Forgas, 1995) y, entre otras cosas, plantea que tareas que requieren un procesamiento abierto y constructivo son más vulnerables a los efectos del estado de ánimo. Al tipo de procesamiento que está influido por el estado de ánimo lo denominó procesamiento ordinario (*substantive processing*). Sin embargo, según Forgas hay otro tipo de procesamiento, el procesamiento motivado, cuya característica principal

es un procesamiento incongruente con el estado de ánimo de ese momento, y que tiene como misión contrarrestarlo.

Estos autores han sugerido que estos procesos se activan de forma espontánea, como una forma de regulación automatizada (Forgas y Ciarrochi, 2002; Seidikes, 1994), de manera que se podría considerar que ambos procesamientos se complementan e intercambian de forma rutinaria según las condiciones y necesidades de cada momento (Forgas, 2000).

Por ejemplo, en un reciente estudio, Forgas y Ciarrochi (2002) sometieron a los participantes a un procedimiento de inducción de estado de ánimo (positivo/ negativo) tras el cual se les pidió que completaran una serie de frases descriptivas sobre otras personas. Los resultados mostraron que, tras un primer momento, en el que ambos grupos elaboraron juicios de forma congruente con su estado de ánimo, es decir, los que habían recibido una inducción positiva produjeron juicios más positivos, funcionando al revés los que habían recibido una inducción negativa. Sin embargo, pasado cierto tiempo los juicios usados fueron cambiando de polaridad, volviéndose progresivamente más incongruentes con el estado de ánimo, especialmente en el grupo de estado de ánimo negativo. La explicación dada a estos resultados fue que cuando el estado de ánimo se vuelve demasiado positivo o demasiado negativo por influencia de la infusión cognitiva del afecto, se activa un mecanismo complementario y homeostático destinado a equilibrar dicho estado (Forgas y Ciarrochi, 2002).

2.2.3 Eficacia comparativa de las diferentes estrategias de regulación

Un trabajo importante y al que quizá no se le está prestando suficiente atención es el del estudio de la efectividad diferencial de unas y otras estrategias ante distintas situaciones (Totterdell y Parkinson, 1999). Más olvidado está incluso el estudio de las diferencias

individuales en cuanto a la efectividad de las mismas, es decir, si ciertas estrategias pueden resultar ser eficaces en determinadas personas y no en otras.

La mayoría de trabajos realizados hasta el momento con este objetivo han usado generalmente una metodología de autoinforme (Hsiao y Thayer, 1998; Thayer, Newman, y McClainb, 1994; Vázquez y Ring, 1996). En esta línea, por ejemplo, se ha encontrado que el ejercicio es considerado como un buen regulador del estado de ánimo sobre todo por aquellos que tienen más hábito y también entre aquellos que puntúan más alto en el rasgo neuroticismo (Hsiao y Thayer, 1998), o que las actividades sociales suelen ser las más valoradas subjetivamente en cuanto a su efectividad (Hernangómez y Vázquez, en prensa; Vázquez

Es algo conocido que hay rasgos de personalidad que pueden estar relacionados con la susceptibilidad a experimentar diferentes emociones y estados de ánimo. Aunque hay varios modelos en la actualidad compitiendo entre sí (Rusting y Larsen, 1998), la propuesta con más apoyo propone que dos rasgos, la extraversión y el neuroticismo podrían estar modulando dicha susceptibilidad. Las personas extravertidas experimentan más a menudo emociones positivas y son más reactivos a estímulos positivos que las personas introvertidas, y las personas que puntúan alto en la variable neuroticismo experimentan con mayor frecuencia emociones negativas y son más reactivos a estímulos negativos (Rusting y Larsen, 1998).

De más interés para el tema que nos ocupa, el neuroticismo ha sido capaz de predecir la reacción emocional ante problemas diarios, y aún más interesante, algunos datos apuntan a que las reacciones negativas duran más tiempo en estos sujetos (Hemenover, 2003; Suls, Green, y Hills, 1998), mostrando, al menos aparentemente, síntomas de desregulación emocional. De hecho, la variable neuroticismo se ha mostrado en varios estudios precursora de las respuestas rumiativas (Nolan, Roberts, y Gotlib, 1998; Roberts, Gilboa, y Gotlib, 1998). De forma

complementaria, dos estudios de laboratorio han mostrado que las personas altas en neuroticismo muestran un mayor recuerdo de palabras negativas de una lista previa tras haberles sido inducido un estado de ánimo negativo (Bradley, Mogg, Galbraith, y Perrett, 1993; Rusting, 1999), mientras que aquellas personas con bajas puntuaciones en neuroticismo recordaban menos palabras negativas. Al no manifestarse este efecto tras un estado de ánimo positivo, los autores concluyeron que los esfuerzos por regular el estado de ánimo negativo eran los responsables de las diferencias encontradas.

En cuanto al mecanismo, los teóricos del temperamento y la personalidad proponen que hay circuitos neurológicos que son más sensibles en unas personas que en otras, dando lugar a tendencias diferenciales hacia las emociones positivas y las negativas. Varios autores postulan que esta relación tiene un origen motivacional. Según estas posiciones, ciertas personas serían más sensibles al refuerzo positivo, y como consecuencia su vida en general acabaría estando más orientada a buscar emociones y estímulos positivos (Alto nivel de BAS—Behavioral Activation System), mientras otros serían más sensibles al refuerzo negativo o castigo (Alto nivel de BIS—Behavioral Inhibition System) y su vida se ordenaría alrededor de evitar emociones y estímulos negativos. Este supuesto parte de varias teorías que han propuesto la existencia de dos sistemas diferenciados: un sistema de aproximación, responsable de la motivación apetitiva –refuerzos- y las conductas de aproximación, y un sistema de evitación/inhibición, vinculado a la motivación aversiva –castigos-, y a las conductas de evitación. (Pickering y Gray, 1999).

Algunos autores han planteado modelos psicobiológicos de los trastornos afectivos, y más en concreto de la depresión, paradigma de la desregulación anímica, en los que proponen como elemento central la existencia de un desequilibrio entre estos sistemas (Depue y Iacono, 1989; Fowles, 1993; Gray, 1994). En una línea paralela, un reciente estudio ha mostrado que, frente al

grupo de sujetos sin depresión, los sujetos clínicamente deprimidos muestran niveles significativamente mayores en la escala del BIS, y significativamente menores en la escala del BAS (Kasch, Rottenberg, Arnow, y Gotlib, 2002). En la misma línea, y utilizando un diseño similar, otros autores han demostrado que los sujetos clínicamente deprimidos o incluso moderadamente disfóricos, presentan una reducida reactividad ante estímulos positivos en general (e.g., Berenbaum y Oltmanns, 1992) y ante recompensas en particular (Henriques y Davidson, 2000; Henriques, Glowacki, y Davidson, 1994). Como las conductas de regulación podrían requerir una activación del BAS, o una adecuada reactividad ante recompensas se podría hipotetizar a partir de estos resultados, que un desequilibrio en estos sistemas podría estar afectando a la capacidad para regular estados de ánimo negativos.

Sin embargo, éstos no son los únicos estudios que se han centrado en el estudio de los mediadores de la personalidad en los procesos regulatorios. Recientemente se ha replicado una investigación en la cual se muestra que los rasgos de neuroticismo y extraversión tienen una relación distinta con otras variables relevantes para la regulación como son la atención y la claridad en la identificación de emociones. Concretamente, en varios estudios la extraversión se ha visto asociada a una mayor atención emocional (Coffey, Berenbaum, y Kerns, 2003), y el neuroticismo a una deficiente capacidad para percibir con claridad las emociones (Coffey et al., 2003; Gohm y Clore, 2002). Es posible que estos procesos, los cuales como hemos visto parecen importantes para una regulación eficaz, constituyan también mecanismos a través de los cuales la personalidad puede afectar a los procesos de regulación.

Por otra parte, cuando acontece un suceso negativo, el BIS se activa para interrumpir o inhibir las conductas y cogniciones que en ese momento estaban en marcha. Si recordamos el papel de la atención en los procesos regulatorios, lo que puede suceder es que esta interrupción puede ser

excesiva, demasiado frecuente o demasiado prolongada en algunos individuos, dejándolos en cierta medida “anclados” en ese suceso (Abramson et al., 2002). En este sentido, el BIS se ha mostrado elevado en las personas con tendencia a la rumiación (Leen-Feldner, Zvolensky, Feldner, y Lejuez, 2004), especialmente tras la activación de un estado de ánimo negativo (Hervás, Hernangómez y Vázquez, 2004a)

Una última posibilidad que ha recibido apoyo empírico es que la complejidad emocional sea el mecanismo o elemento mediador por el cual el neuroticismo se asocia con las respuestas rumiativas y la desregulación emocional. De esta forma, la tendencia a experimentar emociones negativas propia de los sujetos altos en neuroticismo daría lugar a una mayor complejidad afectiva, dificultándose así la regulación y aumentando la tendencia a la rumiación (Hervás et al., 2004b). Estos resultados estarían acordes con una visión en la cual para poder realizar una buena regulación es necesario un procesamiento emocional, el cual se vería dificultado si la experiencia emocional es compleja.

En resumen, muchos datos desde diferentes perspectivas convergen en que la personalidad, y los mecanismos neurológicos implicados, pueden jugar un papel importante en la regulación del estado de ánimo. Aunque se han apuntado algunos de los posibles mecanismos mediadores, aún no se han realizado estudios que muestren de forma específica e inequívoca dicha relación mediadora. Por tanto, de cara a futuras investigaciones, sería importante incluir medidas de personalidad, y, además, tareas o auto-informes que evalúen las diferentes variables afectivas, motivacionales y de personalidad, para así poder contrastar adecuadamente modelos de regulación afectiva más complejos.

2.3.4 La regulación de estados de ánimo positivos

Como acabamos de ver la mayoría de las investigaciones se han centrado en la regulación del estado de ánimo negativo. Sin embargo, también se han encontrado algunos datos, aún escasos, acerca de la regulación de los estados de ánimo positivos.

El clásico estudio de Parrot y Sabini (1990) encontró que tanto en estados de ánimo positivos inducidos como en aquellos generados de forma natural (ej. Día soleado) aparecía una tendencia a contrarrestar dicho estado de ánimo positivo. En otros estudios, evaluando estrategias de regulación cognitivas automáticas se ha encontrado que, tras un primer momento en que la tendencia es a aumentar o mantener dicho estado positivo, se activaría de forma espontánea una tendencia a generar productos cognitivos negativos interpretándose este hecho como un esfuerzo de regulación de dicho estado positivo (Erber y Erber, 1994; Forgas y Ciarrochi, 2002; Seidikes, 1994).

Además, se ha observado que ciertas variables que se relacionan con una efectiva regulación de estados de ánimo negativos también aparecen relacionadas con una mayor rapidez en el establecimiento de estados de ánimo positivos y un mayor mantenimiento de los mismos. Por ejemplo, aquellos sujetos con mayores niveles en extraversión, y con mayores expectativas de regulación han mostrado una mayor rapidez en la instauración y un decaimiento más lento de estados afectivos positivos (Hemenover, 2003). En la misma línea, otro estudio ha señalado que las personas con mayores niveles de neuroticismo y menores de autoestima y extraversión muestran una mayor tendencia a inhibir o modular sus estados de ánimo positivos, regulándolos prematuramente (Wood, Heimpel, y Michela, 2003).

Así pues, aunque han aparecido interesantes resultados, ésta es sin duda un área que debería ser más atendida en el futuro, por ejemplo, por su relevancia en el estudio del bienestar y la

felicidad. De hecho, dado que los rasgos de personalidad neuroticismo y extraversión parecen estar íntimamente relacionados con el bienestar subjetivo y la felicidad (DeNeve y Cooper, 1998), no sería de extrañar que las diferencias individuales en los procesos de regulación afectiva fueran uno de los mecanismos mediadores por los cual los citados rasgos potencian o limitan la felicidad de las personas. Sin duda, en el futuro nuevas investigaciones podrían abordar esta cuestión.

2.2.5 La importancia de la regulación afectiva y sus consecuencias

Una duda legítima sería preguntarse si tiene alguna relevancia mostrar una mayor o menor tendencia a la regulación afectiva. Pudiera ser que simplemente afectara a la duración de los estados de ánimo sin ninguna consecuencia relevante más. A continuación, se revisan algunos resultados de investigación que reflejan la importancia de estos procesos en referencia a la salud mental y física de las personas.

2.2.5.1 Implicaciones para el bienestar psicológico

En primer lugar, la importancia de los mecanismos de regulación se puede derivar de las conclusiones que han sugerido algunos autores en referencia al punto de equilibrio del estado de felicidad (Headey y Wearing, 1992; Lykken y Tellegen, 1996). Por ejemplo, el Modelo de Equilibrio Dinámico (Headey y Wearing, 1992) propone que cada persona tiene un punto de equilibrio en el bienestar subjetivo, al que vuelve usando estrategias regulatorias cada vez que esta ha sido interrumpido por algún hecho vital importante (Cummins y Nistico, 2002). Otras propuestas remarcan que dicho estado de equilibrio al que la mayoría de las personas volverían de forma más o menos rápida, tras una acontecimiento positivo (ej. Lotería) o negativo

(Hellmich, 1995) está en cierta parte determinado genéticamente (Lykken y Tellegen, 1996). Los resultados parecen sugerir por tanto que ciertos mecanismos de regulación pueden estar actuando de forma importante en el proceso de afrontamiento de ciertas adversidades. En cambio, los mecanismos de regulación del afecto positivo podrían estar dificultando en ocasiones la elevación del estado de bienestar subjetivo de forma permanente. La investigación en ambas direcciones determinará el papel de los procesos de regulación afectiva en dichas situaciones y podrá mostrar nuevos caminos para favorecer la recuperación ante acontecimientos negativos así como para, en otro sentido, mantener niveles de felicidad elevados a lo largo del tiempo.

Por otra parte, parece haber una relación importante y consistente entre el nivel de bienestar subjetivo por una parte y, una vez más, rasgos de personalidad –estabilidad emocional/neuroticismo y extraversión (ej. DeNeve y Cooper, 1998- que como hemos visto también están vinculados a una regulación afectiva eficaz. Consecuentemente, es posible que una vía por la cual los más estables emocionalmente y más extravertidos se convierten en más felices sea precisamente porque poseen unos mecanismos de regulación más efectivos que los neuróticos e introvertidos tanto para la reducción del afecto negativo, como para el aumento o mantenimiento del afecto positivo.

A favor de esta hipótesis hay varias investigaciones que han mostrado la relación entre ciertas capacidades o procesos necesarios para una efectiva regulación anímica (ej. Inteligencia emocional) y el bienestar subjetivo o la felicidad. Así, se ha observado por ejemplo que la subescala de claridad del TMMS (Trait Meta-Mood Scale; Salovey et al., 1995) y la subescala “Dificultades para identificar sentimientos” del TAS-20 (Toronto Alexitimia Scale, Taylor et al., 1997) resultaron estar asociadas a la satisfacción vital de los participantes, siendo la primera de ellas capaz de explicar varianza de la variable “satisfacción vital” al margen de las medidas de

afectividad positiva y negativa (Palmer, Donaldson, y Stough, 2002). En la misma línea, otros estudios han encontrado una relación positiva entre la inteligencia emocional percibida globalmente y el nivel de afecto positivo/felicidad (Extremera, Durán, y Rey, 2005; Furnham y Petrides, 2003; Schutte, Malouff, Simunek, McKenley y Hollander, 2002). En algunos de estos estudios se incluyó una medida de los cinco grandes rasgos de personalidad y, aún controlando el impacto de dichos rasgos, la relación entre inteligencia emocional y afecto positivo/felicidad se mantuvo significativa (Extremera y Fernández-Berrocal, 2005; Furnham y Petrides, 2003). En otro interesante estudio, esta vez con una medida de rendimiento de inteligencia emocional, se observó que a mayor capacidad para percibir, entender y manejar emociones, aparecía una mayor satisfacción con la vida, y en este caso también se mantenía la relación una vez controladas variables de personalidad e inteligencia general (Ciarrochi, Can, y Caputi, 2000).

Si atendemos a aspectos más concretos, podemos observar que tanto la claridad en la percepción de las propias emociones como la tendencia a expresarlas, así como una mayor intensidad al experimentar emociones positivas, se han encontrado relacionadas de forma considerable, e independientemente de los factores de personalidad, con el bienestar psicológico (Gohm y Clore, 2002).

A pesar de todos estos resultados es importante mantener una cierta cautela sobre los mismos, ya que todos ellos son frutos de estudios transversales. Para el futuro sería de gran interés poder evaluar la capacidad predictiva de estas variables relacionadas con la regulación afectiva a través de estudios longitudinales.

2.2.5.2 Implicaciones para la salud mental y física

La influencia de la regulación afectiva y los rasgos asociados en los niveles de felicidad y satisfacción con la vida parece evidente, pero también podríamos preguntarnos si dicha relación existe también con el polo opuesto, es decir, si existe también una relación entre dichos factores y la aparición de trastornos mentales y físicos. Hay creciente evidencia de que las disfunciones en los procesos que modulan una efectiva regulación emocional pueden jugar un papel destacado en la propensión a desarrollar diferentes trastornos psicológicos e incluso físicos.

En cuanto a los trastornos psicológicos, en primer lugar, debemos citar el trastorno de personalidad límite cuyo elemento central es precisamente la desregulación emocional (Linehan, 1993). Conductas muy patológicas propias de este trastorno como son las autolesivas o los intentos de suicidio se consideran cada vez más como intentos extremos de regular estados emocionales muy negativos (Gratz, 2003). Pero la desregulación emocional puede estar en la base de una gran variedad de trastornos psicológicos. Algunos autores por ejemplo sugieren que los trastornos por consumo de sustancias como el alcohol a menudo son mantenidos e incluso iniciados por un intento de controlar y escapar de estados emocionales negativos (McNally et al., 2003). De forma complementaria, la evitación de la experiencia emocional se ha descubierto como una estrategia de regulación desadaptativa que lejos de ser útil, parece estar asociada a ciertos problemas como el trastorno de pánico (Feldner, Zvolensky, Eifert, y Spira, 2003), o el trastorno de ansiedad generalizada (Roemer, Salters, Raffa, y Orsillo, en prensa) entre otros.

En otro ámbito, los estudios realizados sobre alexitimia, un constructo centrado en los déficit de procesamiento emocional (Taylor et al., 1997), demuestran una presencia de elevados niveles de alexitimia, en sujetos con trastorno de pánico cuando son comparados con sujetos que

presentan fobia social (Parker, Taylor, Bagby, y Acklin, 1993) o un trastorno obsesivo-compulsivo (Zeitlin y McNally, 1993).

2.2.6 Regulación emocional según la edad

En la actualidad, se sabe que la regulación emocional es considerada un proceso dinámico, que puede mejorar con el paso del tiempo, por tanto, la edad es una variable que influye sobre la calidad y las estrategias de regulación emocional de las personas (Ribero Marulanda & Vargas Gutiérrez, 2013).

Desarrollos teóricos y empíricos sostienen que la regulación emocional es una capacidad que puede ser aprendida y mejorada, a través de diversos medios. A medida que pasa el tiempo y el sujeto se va desarrollando, este encuentra formas distintas de regular sus emociones. En relación con este tema, Cole y Kaslow (1988) postulan que en las primeras etapas de la vida existiría una mayor dependencia de los otros que impactaría en la regulación de las emociones, mientras que a medida que el individuo madura, adquiere una mayor capacidad para autorregularse y puede desarrollar de esta manera, un repertorio más amplio y flexible de estrategias de regulación emocional.

En etapas tempranas y en el marco de relaciones diádicas, los vínculos entre los padres y sus hijos han revelado ser de fundamental importancia para el desarrollo de estrategias de regulación emocional. A medida que los niños crecen su repertorio de regulación emocional se incrementa y gradualmente cambia hacia estrategias internas y cognitivas (Aldwin, 1994; Band & Weisz, 1998; Fields & Prinz, 1997; Stegge et al., 2004). Esto se debe a que con el paso del tiempo van desarrollando y aprendiendo capacidades cognitivas que les permiten utilizar sus pensamientos con la finalidad de emplear distintos significados sobre las situaciones cotidianas, y así modificar

sus emociones (Harris, 1989; Meerum Terwogt, & Stegge, 1995; Saarni, 1999). Como afirman Dennis et al. (2013), a medida que las capacidades de planificación, memoria de trabajo y auto-reflexión se desarrollan, permiten la emergencia de las estrategias cognitivas de regulación emocional en niños y adolescentes. Capella y Mendoza (2011) también describen ciertas características específicas de la regulación emocional en función de la etapa evolutiva en la que se encuentra el sujeto y explican que, en los primeros años de vida, el bebé depende sumamente de los padres para regular sus emociones, pero a medida que va creciendo, va adquiriendo mayor autonomía y en cada etapa evolutiva va encontrando más y mejores estrategias para regular las emociones.

2.2.7 Regulación emocional según el género

Se ha demostrado que la reevaluación cognitiva es una estrategia de regulación emocional que requiere de control cognitivo voluntario (Raz et al., 1998) y diferentes estudios indicaron que las niñas obtienen desde pequeñas puntuaciones superiores en tareas que evalúan este tipo de capacidad (Else Quest et al., 2006), lo cual podría facilitarles la adquisición y ejecución de esta estrategia, con más frecuencia de uso y puntuaciones más elevadas en cuestionarios de autoinforme. Por otro lado, y de manera complementaria, estudios en adultos muestran que la utilización de reevaluación cognitiva podría requerir menos esfuerzo cognitivo en los varones y el uso de la estrategia de una manera más rápida y automática.

En cuanto a la supresión expresiva, se ha indicado que la expresión de los sentimientos suele ser vista como “poco masculina” en los contextos de culturas occidentales (Brody, 1999). Algunos estudios han mostrado que los padres enseñan mayor control emocional a sus hijos varones que a sus hijas mujeres, y se espera que estos inhiban la expresión de sus emociones en mayor medida de lo que deberían hacerlo las niñas (Underwood, Coie & Herbsman, 1992).

Específicamente en lo que respecta a las diferencias de género en función de la frecuencia de uso de la reevaluación cognitiva y la supresión expresiva, el trabajo de John y Gross (2004) encontró que aparecen ciertas diferencias en la utilización de la supresión expresiva a favor de los hombres, en comparación con las mujeres. Sin embargo, en cuanto a la reevaluación cognitiva, no se hallaron diferencias significativas en su utilización entre ambos géneros. En lo referido a diferencias de género en población infantil, Gullone et al. (2009) obtuvieron resultados concordantes con los antes mencionados, indicando que los niños utilizan en mayor medida la supresión de la conducta emocional al ser comparados con las niñas. Además, al considerar la interacción entre edad y sexo, estos autores pudieron determinar que mientras la disminución del uso de la supresión expresiva a través del tiempo resultó relativamente estable en los varones, lo fue en menor medida en las mujeres (Gullone, et al., 2009)

Como se puede observar en los antecedentes, la regulación emocional varía según el género de las personas, debido a que tanto varones como mujeres suelen ser socializados en base a diferentes objetivos y motivaciones dependiendo de los estereotipos culturales a los que pertenecen (Brody, 1999). Esto repercute en los procesos intrapersonales, existiendo diferencias de género en las formas en las que las emociones y el conflicto son manejadas y reguladas (Cross & Madson, 1997). Mauss, Bunge y Gross (2007) acuerdan con esto, y explican que estas diferencias, se deben al aprendizaje temprano de reglas socioculturales que señalan la manera socialmente apropiada de desplegar las emociones en el comportamiento interpersonal. Este aprendizaje se produce de manera implícita, a través del reforzamiento diferencial de conductas aceptadas y rechazadas del modelado social.

Distintos autores explican que las niñas atraviesan una socialización de mayor contacto con los sentimientos y mayor instrucción emocional. Por su parte, los niños, son socializados desde

pequeños para evitar expresar sus emociones, fomentándoles el sentido de competitividad y la evitación de la expresión de vulnerabilidad y apertura (Sánchez Núñez, Fernández Berrocal, Montañés Rodríguez, & Latorre Postigo, 2008). En este sentido, en el proceso de socialización de la expresión emocional, las diferencias ligadas al género comienzan a observarse desde muy temprano. Por ejemplo, las madres sonríen más y muestran mayor expresividad ante las niñas, lo que aportaría a la explicación de la mayor sociabilidad de éstas, su superioridad en las pruebas de reconocimiento afectivo y su tendencia a sonreír más frecuentemente. En los niños, las madres tienden a imitar sus expresiones mientras que responden con expresiones más variadas frente a las niñas. Mientras que en las niñas se tolera la tristeza y la rumiación asociada a sus causas, en los niños se minimiza su expresión con tácticas distractoras y se les incluye menos en cuentos y narraciones (Ortíz, Fuentes, & López, 1999)

Estos patrones culturales de socialización de la expresión emocional diferenciales repercuten en el modo en que se aprenden a manejar y a regular las emociones y los conflictos, y podrían explicar el motivo por el cual ya desde edades tempranas los niños utilizan en mayor medida la supresión de la expresión emocional, en comparación con las niñas, y cómo más adelante, en la vida adulta, estas cuestiones son cristalizadas (Cole, 1986).

2.3 Personalidad

Según Cerdá, (1985) la personalidad se refiere a la integración de todos los rasgos y características del individuo que determinan una forma de comportarse. En este sentido, la personalidad es formada en función del crecimiento de la persona, partiendo de las características ambientales, biológicas y sociales que explican, modulan y mantienen su accionar. Partiendo de las características mencionadas anteriormente, éstas interactúan con términos primordiales en lo

que al estudio de la personalidad se refiere, por lo cual se describirán dos términos que darán sustento al concepto de personalidad: el temperamento y el carácter. Según Allport (1975, citado por Cerdá, 1985) siendo el temperamento es un fenómeno naturalmente emocional, pudiendo presentarse a causa de factores genéticos o hereditarios, pues las personas reaccionan de manera instantánea ante la estimulación ambiental y por tanto su estado puede variar según las exigencias del medio. Desde el principio de la humanidad la primera etapa de la evolución, el hombre primitivo sufrió la necesidad de adaptar ante los animales superiores impulsando desarrollos de los instintos básicos –huida, defensa y reproducción, en razón segundo término que compone el concepto de personalidad se encuentra el carácter, siendo este el grado de organización moral que posee una persona fundamentado a través de los juicios de valor y de una evaluación ética que se hace de la personalidad, dependiendo de la propia experiencia de cada individuo, debido a la influencia generada por los factores que ocurren alrededor de cada persona; por tanto como lo plantea Lluís (2002) el carácter controla, modifica, corrige y autorregula la actividad de los individuos, a fin de poder dar respuestas satisfactorias a las exigencias del medio. Pero la personalidad no solo se ha entendido a partir de los dos conceptos anteriores sino también desde lo genético, el desarrollo en cuanto a etapas y la evolución de la especie; pues de acuerdo con algunas teorías (Domínguez & Fernández, 1999), los niños tienen ciertas funciones y estructuras que no han alcanzado su correspondiente maduración, por lo cual no se identificar una base sólida de la personalidad, es ello se puede hablar de personalidad a partir de los 3 años, puesto que se han identificado algunos intereses, aptitudes, estilo conductual y la manera de resolver problemas que facilitan su bienestar y supervivencia en el medio (Costa & McCrae, 1997; Díaz & Díaz-Guerrero, 1997). Resulta claro que la estructura de personalidad es permanente, continua y particular a lo largo de los años en las personas, aunque en algunos

casos esta puede adoptar otros patrones que dificultan el desempeño del individuo (Costa & McCrae, 1994; Digman, 1989; Fruyt, Mervielde & Van-Leeuwen, 2002).

2.3.1 La Personalidad desde el enfoque de los rasgos

El estudio de la personalidad ha sido abordado desde diferentes perspectivas teóricas y el enfoque de los rasgos constituye uno de los principales abordajes. Castro Solano (2005), sostiene que de acuerdo a la teoría de los rasgos, los seres humanos diferimos en nuestro comportamiento, pero no diferimos al azar ni de modo desorganizado o incoherente. Existen determinados patrones o pautas identificables en las personas que nos permiten distinguir determinados estilos de comportamiento.

Dicho enfoque, sostiene que la personalidad está compuesta por unidades (rasgos) que son relativamente estables. Los rasgos son resistentes y consistentes frente a diferentes situaciones (Weinberg & Gould, 2010), es decir, representan predisposiciones hacia el comportamiento, tendencias a actuar de manera relativamente consistente, y son permanentes a lo largo de la vida (Sánchez & Ledesma, 2007). La presencia de un rasgo en una persona podría implicar que el individuo actúe generalmente de determinada manera ante diferentes situaciones de su vida cotidiana. A su vez, la presencia de diferentes rasgos indicaría que ante hechos similares, las personas tienden a comportarse de modo diferente (Castro Solano, 2005).

Gordon Allport, Raymond Cattell y Hans Eysenck fueron los principales defensores de la teoría de los rasgos de la personalidad en las décadas de 1960 y 1970. Cattell (1965, 1973) identificó 35 rasgos diferentes con los que consideró que podría describirse la personalidad. Según Cox (2009) la gran virtud de la teoría de los rasgos de la personalidad es que permite una medición fácil y objetiva de la personalidad a través del uso de inventarios. La posibilidad de

definir determinados rasgos que describen con precisión el perfil psicológico de una persona, permitiría desarrollar instrumentos para medir la personalidad de una manera eficaz.

2.3.2 Teoría de los Cinco Grandes rasgos de la personalidad.

A partir de la década del 90, diversos investigadores (Costa & McCrae, 1999; John & Srivastava, 1999; McCrae et al., 2000; McCrae & Costa, 1990; Widiger, 2005) han encontrado cinco grandes rasgos o dimensiones de la personalidad, los cuales fueron considerados una consolidación de los 35 rasgos originales de la personalidad. El desarrollo de estos cinco rasgos de la personalidad fue presentado como un movimiento teórico que logró integrar las diferentes líneas de pensamiento dentro de un marco teórico unificado (Sánchez & Ledesma, 2007). Los Cinco Grandes representarían la estructura común de la personalidad humana, que trascendería las diferencias culturales. Los rasgos en este modelo de la personalidad son bipolares, con dos polos extremos en los que muy pocas personas puntúan, encontrándose la mayoría de la población en los puntos intermedios de cada dimensión (Díaz, 2010).

El modelo de los Cinco Grandes comprende los siguientes rasgos:

Responsabilidad: Este rasgo de personalidad se refiere al grado en que las personas son cuidadosas, disciplinadas, diligentes (Castro Solano, 2011). En uno de los polos se ubican las personas con disciplina, responsabilidad, persistencia y orientación al logro, y en el otro, los individuos que se comportan de manera impulsiva, irresponsable o frívola (Díaz, 2010).

Agradabilidad: Es la predisposición personal que hace que las personas se lleven bien unas con otras. Las personas que tienen un predominio de la agradabilidad son más cooperativas, empáticas y aceptan mejor las circunstancias sociales. En el polo opuesto, se encuentran las personas muy independientes, frías u hostiles (Castro Solano, 2011).

Apertura a la experiencia: Describe individuos originales, innovadores, flexibles, tendientes a asumir riesgos, curiosos y poseedores de una gran curiosidad intelectual, es decir que estarían dispuestos a aprender libres de prejuicios frente a lo distinto, a su vez, serían individuos que poseen una imaginación activa, sensibilidad estética y gran capacidad de introspección (Castro Solano, 2011). En el polo opuesto, se sitúan las personas que suelen mostrarse cerradas ante las situaciones nuevas, sin imaginación ni ganas de experimentar (Díaz, 2010).

Extroversión: Describe el grado de bienestar en las relaciones con otras personas. Por un lado, se trata de personas que son especialmente propensas a expresarse verbal y conductualmente de forma activa y asertiva, por lo tanto, disfrutan de las interacciones con los demás. En el otro polo se encuentran las personas tímidas, con falta de asertividad, cono poco interés en interactuar con otras personas (Castro Solano, 2011).

Neuroticismo: muestra la disposición de la persona a soportar tensión. Los individuos más estables se muestran despreocupados, seguros de sí mismos y relajados. En el otro polo, las personas demuestran conductas habituales de nerviosismo, duda, tensión o afectividad negativa (Díaz, 2010).

Según Castro Solano (2005), este modelo resulta importante por dos razones. En primer lugar, ha sido considerado como una taxonomía universal con gran base empírica. En segundo lugar, el modelo presenta utilidad de cara a la predicción de importantes aspectos de la vida de las personas, por ejemplo, alto Neuroticismo y baja Responsabilidad predicen la prevalencia de trastornos internalizantes.

2.4 La policía

La palabra "policía" deriva del idioma francés y su uso data del siglo XVIII. De una manera indirecta deriva del latín *politia*, y ésta del griego *polis*, "ciudad", que significa ciudad o ciudad-estado. De ahí derivó "politeia", palabra que define lo relativo a la constitución de la ciudad, el ordenamiento jurídico del Estado, conducta arreglada de los ciudadanos, gobierno, calidades cívicas del Individuo (Ortiz, 2012).

2.4.1 Historia de la Policía de la Provincia de Buenos Aires

La misma comienza con la federalización de Buenos Aires en 1880, iniciando una etapa histórica caracterizada por la división de la policía de la Capital y la de la provincia de Buenos Aires. Siendo que en esos momentos las autoridades provinciales hicieron entrega de la ciudad al gobierno nacional, de turno quien designó como primer jefe de la policía de la Capital al doctor Marcos Paz. Por otra parte, el 13 de Diciembre de 1880, la legislatura bonaerense sancionó la ley, por la cual se "creó" la policía de la provincia de Buenos Aires. Siendo labor principal del jefe de policía Julio Dantas la de agrupar y organizar las jurisdicciones policiales del interior de la Provincia. Quien en su afán de llevar a la práctica lo que la nueva legislación exigía visito distintas dependencias, para lograr una conducción centralizada de la institución (Barreneche, 2010). La labor policial incluía funciones de seguridad, asistencia social, defensa civil, asuntos municipales y áreas sanitarias, sin contar las diligencias judiciales que también se llevaban a cabo (Barreneche, 2010).

La policía está conformada por la policía de Seguridad Departamental, la Policía de Investigaciones en función Judicial y la Policía de Seguridad Vial, Policía Rural, y la Policía de Seguridad siniestral, integran el sistema de seguridad pública, con el fin de intervenir en forma preventiva, disuasiva y/o mediante el uso efectivo y racional de la fuerza, en protección de los

derechos de los habitantes de la Provincia de Buenos Aires. Son instituciones civiles armadas, jerarquizadas y con carácter profesional (Ley 12.155 aprobada por el Senado y la Cámara de Diputados de la Provincia de Buenos Aires).

La fuerza policial esta reglamenta por Ley de personal N° 13.982 compuesta por 86 artículos sancionada el marzo del 2009 por el Senado y Cámara de Diputados de la Provincia de Buenos Aires, y por el Código Procesal Penal de la Provincia de Buenos Aires en su capítulo I, Art 293 al 294, los cuales hacen referencia al actuar de funcionario policial, haciendo mención de su función, atribución, prohibición, cómo y cuándo realizar comunicaciones y actuación.

2.4.2 El trabajo policial y su formación

La formación es anual, consta de dos cuatrimestres, la modalidad de cursada es internado de lunes a viernes cursando materias teóricas o de estudio por la mañana y materias practicas o de campo por la tarde. Entre las materias estudio se encuentran: Derecho constitucional, Cultura y sociedad, Régimen legal de la protección policial, Derechos humanos y función policial, Seguridad pública, derecho procesal penal, Criminalística, Bioseguridad y primeros auxilios, Teoría, métodos y prácticas de la observación, Investigación del delito. Mientras que las materias de campo son: Defensa policial, Operaciones policiales, Armamento y tiro policial, Educación física, Manejo y mantenimiento del vehículo policial, y Charla vial.

El trabajo policial es considerado una dura ocupación, con niveles de esfuerzo elevados y gran responsabilidad que tolera casi a diario exposición a situaciones tristes y/o crueles, muy perjudiciales para los efectivos (De Puelles Casenave, 2009). A menudo en este trabajo se presentan eventos no tan dramáticos pero que también son para ser tenidos en cuenta, que también precisan ser valorados (agresiones verbales, o físicas, proteger a agresores en pos de la

justicia). Situaciones capaces de suscitar emociones, que pueden impedir la correcta labor profesional o en la esfera personal del oficial (De Puelles Casenave, 2009).

Este trabajo posee una gran carga horaria, la política de la institución es que ellos tienen un horario de entrada, pero no horario de salida, que el policía lo es las 24 horas del día, sin contemplar las consecuencias que se manifiestan diariamente y que la gran carga laboral posiblemente sea un factor que incida en un bajo rendimiento laboral, consecuentemente el ineficaz accionar policial y una repercusión en su vida personal (Escobar Pérez, Salablanca & Vázquez Balmaceda, 2006).

Según Arce Navarro (2008), la actividad policial resulta una profesión, asumiendo que se trata de una tarea permanente, de dedicación exclusiva, por ello los empleados policiales, deben prepararse adecuadamente. La profesión policial es un organismo civil y estatal, que tiene la responsabilidad de hacer cumplir y respetar tanto la Constitución política, como las leyes y los Reglamentos que de ella se desprenden, protegiendo la vida humana y los bienes materiales de los habitantes de la sociedad, para hacer más segura, agradable y cómoda la convivencia social (Arce Navarro, 2008).

La función policial enlaza la vinculación de relaciones tanto directas como indirectas con los ciudadanos. Debiendo actuar con respeto y dignidad, la libertad, la integridad física y la igualdad hacia todos los miembros de la sociedad. Debiendo pretender la protección integral de las personas, protección y amparo en situaciones críticas, mediante la aplicación de medidas oportunas. (Arce Navarro, 2008).

De acuerdo a Morales-Marique y Valderrama-Zurián (2012), la policía se ocupa de riesgos reales, los cuales generan estrés y sufrimiento. Este trabajo resulta ser estresante y peligroso

dado a lo expuestos que están los efectivos a la confrontación, la violencia y los incidentes traumáticos, siendo también un riesgo de ser herido o fallecer.

Duran (2010), refiere que, en el ámbito laboral, el estrés es uno de los responsables de las más comunes enfermedades que afectan a los trabajadores. Entendiéndose por estrés a una respuesta adaptativa, mediada por las características individuales y/o procesos psicológicos, la que resulta de alguna acción, de una situación o un evento externo que plantean a la persona específicos necesidades físicas y/o psicológicas.

2.4.1.1 Consecuencias del trabajo policial

La policía es una institución, que tiende a generar alta expectativas en relación con sus posibilidades concretas y prácticas. Por definición, esas expectativas se pueden frustradas, porque la policía nace en torno de un mito de omnipresencia, una especie de ilusión de que todo lo ve, de que está en todas partes (San Martín, 2012).

En Madrid, España, De Puellas Casenave (2009) examinó dos conceptos con relación a la labor policial: “exigencias y carga emocional del trabajo”, en relación con el contenido de la función o de los contextos y situaciones en lo que esta tarea se desarrolla. Conceptos que hicieron posible lograr el estudio de la labor y escenarios propios de la actividad Policial, definidos por un potencial generalizado para suscitar emociones en los empleados.

Discrepancia entre la exposición del oficial policial como destinatario directo del peligro o el daño, de situaciones en la que el policía resulta testigo del sufrimiento ajeno.

Morales-Manrique y Valderrama-Zurián (2012) Realizaron exploración sobre la calidad de vida en funcionarios policiales: los progresos y las propuestas.

Se pudo concluir no hay muchos estudios del tema a nivel mundial y en el ámbito español inexistentes. En la variables respecto a la calidad de vida se encuentran los estresores

organizacionales y operacionales de la profesión, la exposición a desastres, la percepción de lo traumático del desastre, los rasgos de personalidad, estilos de afrontamiento del estrés, la depresión y padecer una enfermedad física. A nivel mundial se propone enfatizar el diagnosticar y aminorar los estresores organizacionales, y de considerar intervenciones a nivel individual, como ser la capacitación en habilidades de afrontamiento del estrés, o tratamiento.

En Chile, el centro de estudios sociales realizó un estudio sobre biografía de policías en Argentina, el trabajo se centra en análisis de relatos de jóvenes policías de la Provincia de Buenos Aires, realizada por Bover y Chaves (2011), donde cuentan sus relaciones con su entorno familiar y de amigos, hablan de la seguridad del trabajo y la inseguridad de ser policía y como enfrentan los miedos. Pudiendo llegar a la conclusión de que trabajar de policía, es una elección singular, siendo que el ingreso a una institución que ha representado históricamente el vínculo represivo del Estado con sus ciudadanos, y fundamentalmente contra los jóvenes. Ingresar a la policía, produce una serie de cambios en los jóvenes, tanto en el plano emocional y afectivo, sino también en los modos de narrar la propia historia. La ruptura, las transformaciones en la persona y su vida cotidiana adoptan diversas formas en los relatos. Llegando a mostrar la dificultad de procesar los cambios que se presentan por parte de su familia y entorno, o las soluciones simbólicas encontradas por éstos para seguir manteniendo espacios de inclusión, pertenencia y contención. La sensación de incertidumbre y temor producida por los cambios, quizás siempre, pero en estas biografías se podido singularizar la emergencia del miedo en torno a tres cuestiones, que permiten complejizar el análisis del binomio seguridad/inseguridad, debiendo apostar por un puesto de trabajo seguro, aquello los enfrentará a situaciones de inseguridad de su propia vida.

En el trabajo de Kroes, Margolis y Hurrell (1974), los principales aspectos considerados estresantes por los policías eran:

- El sistema judicial (poca consideración en la organización de las tareas judiciales llevadas a cabo por los efectivos policiales como auxiliares de la justicia y negligencia con los criminales.)
- Administración de la Policía (política de asignaciones, procedimientos, respaldo y apoyo a los oficiales.).
- Problemas con el equipamiento (mal estado, vencidos, y escasos).
- Relaciones con la comunidad (malos tratos de los ciudadanos, imagen negativa de la Policía, escaso apoyo).

Al narrar situaciones de crisis que debían afrontar estando de servicio a diario, éstas no implican tanto el peligro físico, pero sí atención a niños que habían sido víctimas de algún delito o accidente, y la pesada labor de comunicar el fallecimiento a los padres, etc.

Otros estresores identificados serían:

- Sensaciones respecto de la incapacidad para ayudar a la gente, frustración en ciertas situaciones (por ejemplo, no poder actuar por falta de evidencia, mientras la sociedad demanda una actuación policial);
- Un entorno de amigos que en su mayoría son policías con la misma problemática horaria lo que disminuye el contacto social, sumándole la imagen negativa del policía. Siendo además identificados por muchos grupos de la sociedad como un estereotipo, incluso fuera del horario laboral, debiendo aceptar prejuicios, miedos, y comentarios hostiles de los demás. Es por esto, que la profesión Policial resulta ser uno de los pocos trabajos que tiene un efecto negativo que puede abarcar la vida del trabajador.

El debe ser un experto con un servicio vital a la comunidad, pero frecuentemente se lo trata como un enemigo del bienestar de la comunidad.

- El régimen policial pide al efectivo que ponga su vida en juego y afronte peligro físico de acuerdo al momento.

Capítulo 3

Metodología

3.1 Pregunta de investigación

¿Existe relación entre las estrategias de regulación emocional y los rasgos de personalidad en aspirantes a oficial de policía de la provincia de Buenos Aires?

3.2 Objetivo general

Estudiar la relación entre las estrategias de regulación emocional y los rasgos de personalidad en aspirantes a oficial de policía de la provincia de Buenos Aires.

3.3 Objetivos específicos

- Caracterizar a la muestra en función de variables sociodemográficas.
- Describir los rasgos de regulación emocional y personalidad en personas que sufrieron la desaparición de un familiar en aspirantes a oficial de policía de la provincia de Buenos Aires.
- Analizar la relación entre la edad y las estrategias de regulación emocional.
- Analizar la relación entre la edad y los rasgos de personalidad.
- Conocer las diferencias entre grupos, en función de las siguientes variables sociodemográficas: género y si tiene familiares en la fuerza.

3.4 Hipótesis

Existe correlación entre las estrategias de regulación emocional y los rasgos de personalidad en aspirantes a oficial de policía de la provincia de Buenos Aires.

3.5 Justificación y Relevancia

3.5.1 Relevancia teórica

Desde el punto de vista teórico se espera que la presente investigación aporte y amplíe conocimientos acerca de las variables estudiadas, así como de la relación entre las mismas, tanto en el área de la psicología, como en la sociedad en general. Si bien se han hecho investigaciones respecto a la relación entre variables en población general, la razón por la cual se realiza este trabajo apunta a llenar un vacío de conocimiento, ya que no se encuentran antecedentes teóricos sobre la regulación emocional y la personalidad en aspirantes a oficial de policía, puntualmente en la zona sur del conurbano bonaerense.

3.5.2 Relevancia social

Los resultados y la información brindada a lo largo del presente estudio tendrán relevancia para la sociedad ya que podrán acceder a conocer la importancia de regular las emociones y su relación con los rasgos de personalidad, así como también, se estará brindando datos pertinentes acerca del rol policial y los beneficios de mejorar en tales aspectos para su adecuado desempeño, lo cual, a su vez, tendrá un impacto en la sociedad ya que es a la misma a quien esta dirigidos sus servicios.

3.5.3 Relevancia práctica

Se espera que, de comprobarse los resultados inferidos en la hipótesis planteada, se podrían crear programas de intervención que apunten a mejorar las habilidades de regulación afectiva y a

trabajar en estrategias para desarrollar o potenciar ciertos rasgos de personalidad asociados con dichas habilidades. En este sentido, los profesionales de la Psicología obtendrían información que podría servirles a la hora de evaluar aspectos relacionados en aspirantes que quieran ingresar al ámbito policial.

3.6 Tipo de estudio y diseño

Descriptivo y correlacional, no experimental y transversal (Vieytes, 2004; Sampieri, 2010).

3.7 Muestreo

Se utilizó una muestra no probabilística, intencional. Se determinó este tipo de selección para poder llevar a cabo una cuidadosa y controlada elección de sujetos con determinadas características específicas (Sampieri, 2006). Además, se caracterizó por ser un muestreo por bola de nieve (Vieytes, 2004).

3.8 Muestra

La muestra estuvo conformada por 108 personas aspirantes a oficial de policía (54.6% son mujeres y 45.4% son hombres) pertenecientes a la provincia de Buenos Aires, y cuyas edades oscilan entre 18 y 27 años.

3.8.1 Criterios de inclusión

- Sujetos aspirantes a oficial de policía
- Que sean mayores a 18 años.
- Que sean de la provincia de la provincia de Buenos Aires

3.8.2 Criterios de exclusión

- Sujetos menores a 18 años.
- Que no residan en la provincia de Buenos Aires.
- Que no sean aspirantes a oficiales de policía.

3.9 Instrumentos

3.9.1 Cuestionario sociodemográfico

Cuestionario de variables sociodemográficas y preguntas pertinentes, construido *ad hoc* para el presente estudio. En el mismo, se consultan datos como edad, sexo, lugar de residencia, estado civil, si tiene o no familiares en alguna fuerza de seguridad, entre otros.

3.9.2 Cuestionario de Regulación Emocional

Gross y John (2003) diseñaron este cuestionario para evaluar las diferencias individuales en dos estrategias de regulación emocional: la reevaluación cognitiva (Ítems 1, 3, 5, 7, 8, 10) y la supresión expresiva (Ítems 2, 4, 6, 9).

Se trata de un cuestionario de 10 afirmaciones con siete opciones de respuesta en formato escala Likert que van desde 1 (*totalmente en desacuerdo*) hasta 7 (*totalmente de acuerdo*). Se cuenta con la traducción y adaptación argentina, realizada por Andrés y Urquijo (2011). Los resultados arrojados en una muestra de 613 sujetos mostraron un índice de confiabilidad de .72 para ambas dimensiones del test. La confiabilidad Test-retest para un grupo de 31 sujetos en los que se realizó una segunda administración a los dos meses de la primera toma fue de .721 para reevaluación cognitiva y .684 para supresión de la expresión. En términos generales, se puede afirmar que la adaptación del instrumento ha mostrado adecuadas propiedades de confiabilidad (Andrés, 2013).

En cuanto a la estrategia de reevaluación cognitiva, las personas tendrán puntuaciones bajas cuando las mismas sean de 6 a 23, medias cuando sean de 24 a 30 y altas cuando sean de 31 a 42. En lo que respecta a la supresión expresiva, las puntuaciones serán consideradas bajas cuando oscilen entre 4 y 11, medias cuando sean de 12 a 16, y altas cuando obtengan entre 17 y 28 puntos. (Andrés & Urquijo, 2011).

3.9.3 Big Five Inventory

Se utilizó el inventario de personalidad BFI (Jhon, 1990 adaptación Castro Solano y Casullo 2000). El mismo contiene 44 reactivos tipo Likert en una escala de 5 puntos, puntuándose de 1 a 5 (1= No Muy en desacuerdo, 5=Muy de acuerdo) (anexo 1), excepto los ítems 2, 6, 8, 9, 12, 18, 21, 23, 24, 27, 31,34, 35,37, 41, 43, cuya valoración está invertida (de 5 a 1). Presenta la evaluación breve de 5 factores de personalidad, los cuales son:

- Neuroticismo: se compone por la suma de los ítems del instrumento 1, 6, 11, 16, 21, 26, 31 y 36
- Extraversión: se compone por la suma de los ítems del instrumento 2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37 y 42
- Apertura a la experiencia: se compone por la suma de los ítems del instrumento 3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38 y 43
- Agradabilidad: se compone por la suma de los ítems del instrumento 4, 9, 14, 19, 24, 29, 34 y 39
- Responsabilidad: se compone por la suma de los ítems del instrumento 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 41 y 44

En cuanto a la fiabilidad en población adulta Argentina se obtuvieron coeficientes Alpha de Cronbach de entre .66 a .77

3.10 Procedimiento

Se procedió a la administración de los cuestionarios anteriormente especificados a sujetos aspirantes a oficial de policía, dentro de la Escuela de policía descentralizada de la localidad de Ezeiza.

La participación de todos los sujetos fue anónima y voluntaria. Los instrumentos fueron entregados a cada uno de ellos explicándoles el objetivo de la investigación y la forma en que debían contestar cada uno de estos. Luego se recolectaron los cuestionarios para proceder al análisis de datos y la contrastación posterior de resultados.

3.11 Análisis de los datos

Posteriormente, los datos fueron cargados y analizados a través del Software SPSS Statistics versión 23, en función de los objetivos planteados.

Para evaluar la normalidad de las variables se utilizó la prueba Kolmogorov-Smirnov debido a que la cantidad de casos fue mayor a 50 (Blanca Mena, 2012). Puesto que dicha prueba evidenció que las variables no se ajustaban a una distribución normal, se utilizaron para todos los análisis posteriores, estadísticos no paramétricos. Para comparar los grupos se utilizaron los estadísticos H de Kruskal Wallis y U de Mann Whitney, mientras que para las correlaciones entre variables se utilizó el estadístico ρ de Spearman. La fuerza de la correlación fue estudiada siguiendo los criterios de interpretación establecidos por Cohen (1992) (débil=.10; moderado=.30; alto=.50).

Capítulo 5

Resultados

5.1 Caracterización de la muestra

5.1.1 Distribución de la muestra, en función del género

Al analizar la distribución por género en la muestra, se observa que el 54.6% del total son mujeres ($n=59$), mientras que el 45.4% restante son hombres ($n=49$).

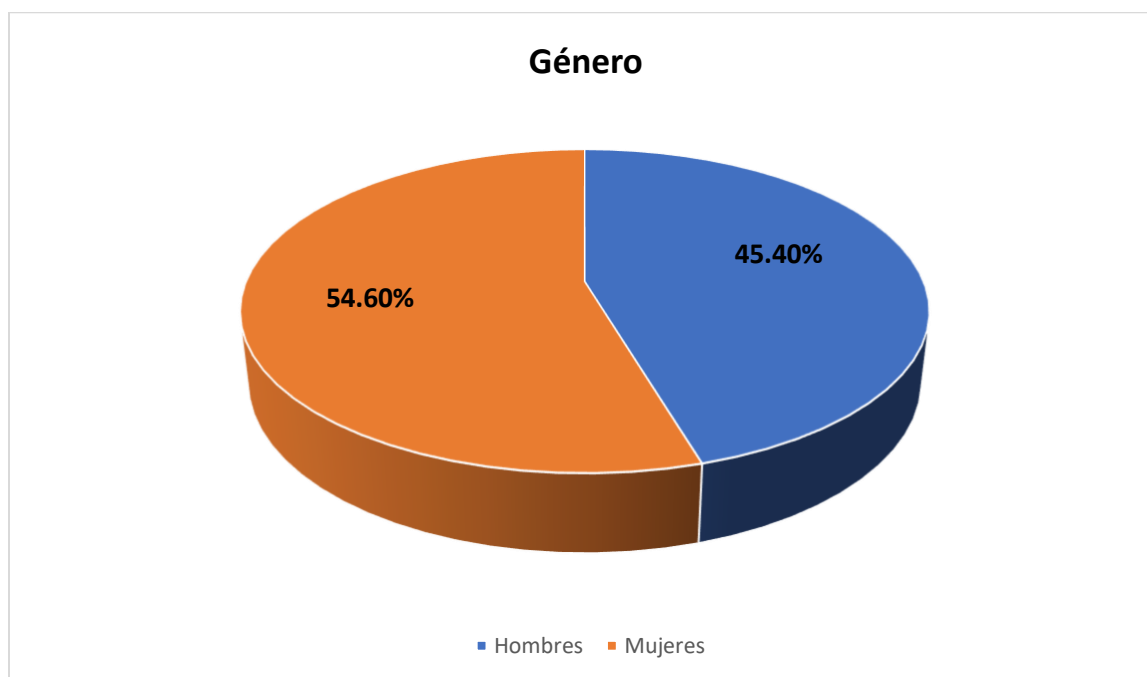


Figura 1. Distribución en la muestra, según el género.

5.1.2 Distribución en la muestra, en función del lugar de residencia

En lo que respecta al lugar de residencia de los participantes, un 59.3% son del conurbano ($n=64$), y un 40.7% son del interior de la provincia de Buenos Aires ($n=44$).

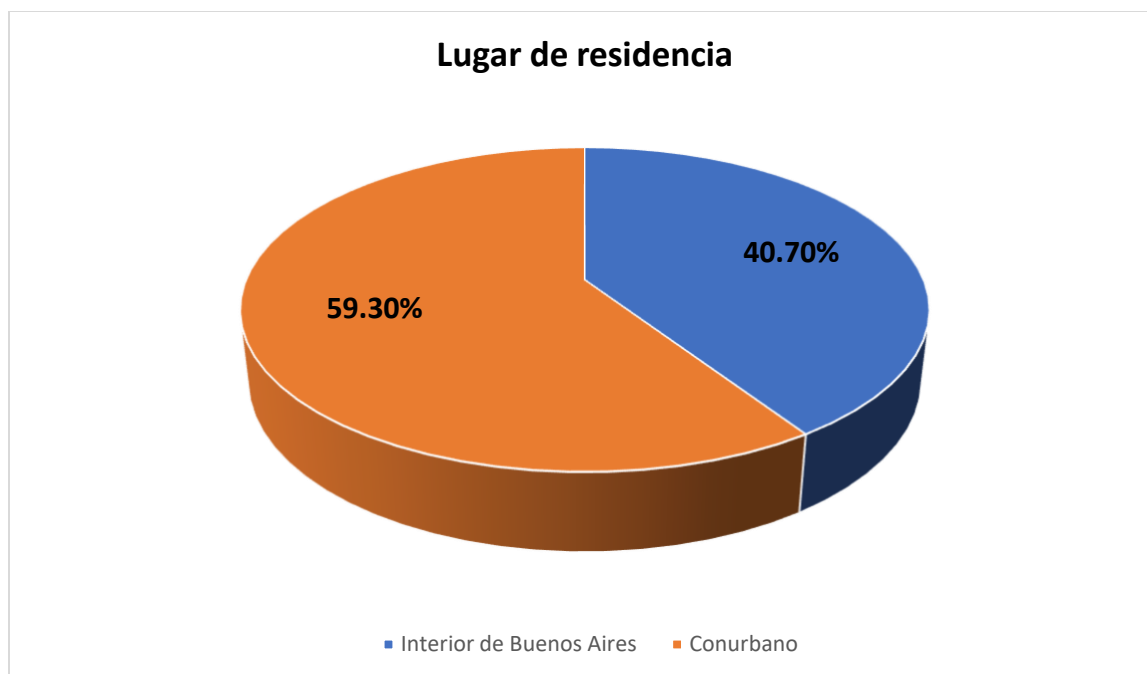


Figura 2. *Distribucion de la muestra, según el lugar de residencia*

5.1.3 Distribución de la muestra, en función del nivel de educación

Cuando se les consulta por el nivel educativo, el 74.1% de la muestra refiere tener el secundario completo ($n=80$), el 12% tiene un nivel terciario incompleto ($n=13$), le siguen con el 10.2% aquellos que tienen universitario incompleto ($n=11$), y, por último, se encuentran los que tienen un nivel terciario completo representando al 3.7% del total ($n=4$).

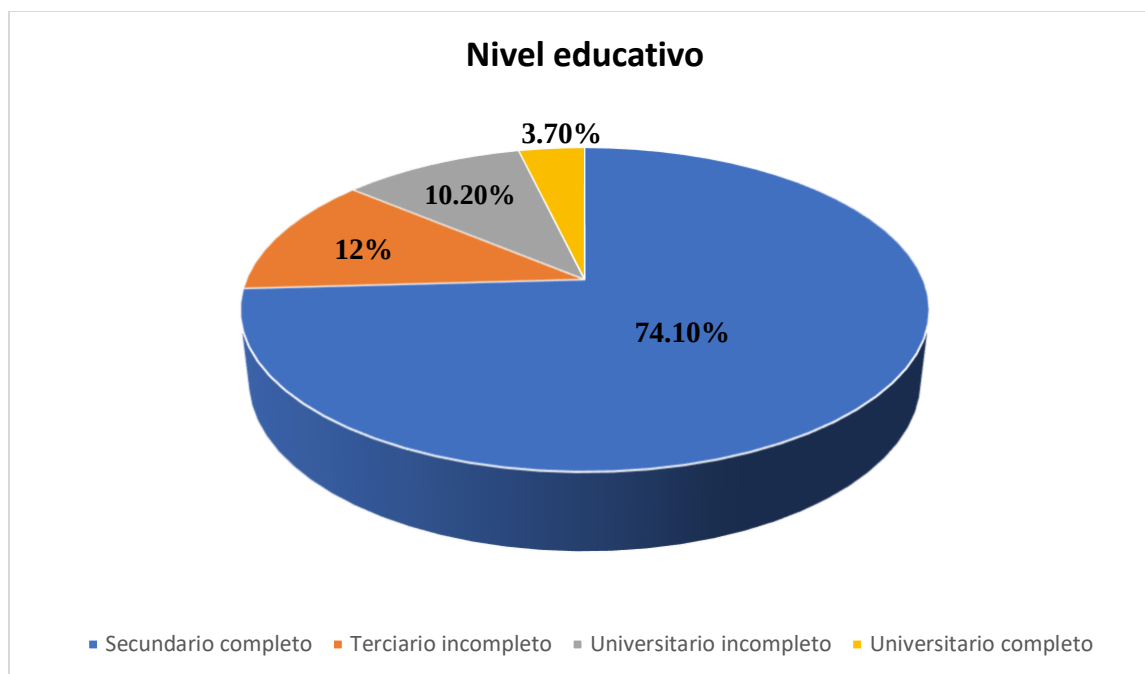


Figura 3. *Distribución de la muestra según el nivel de educación*

5.1.4 Distribución de la muestra, en función del estado civil

En la figura 4 se muestra la distribución de los participantes según el estado civil. Se puede observar que 78.9% refieren estar solteros ($n=83$), el 21.3% se encuentra en pareja ($n=23$), y el 1.9% restante están casados ($n=2$).

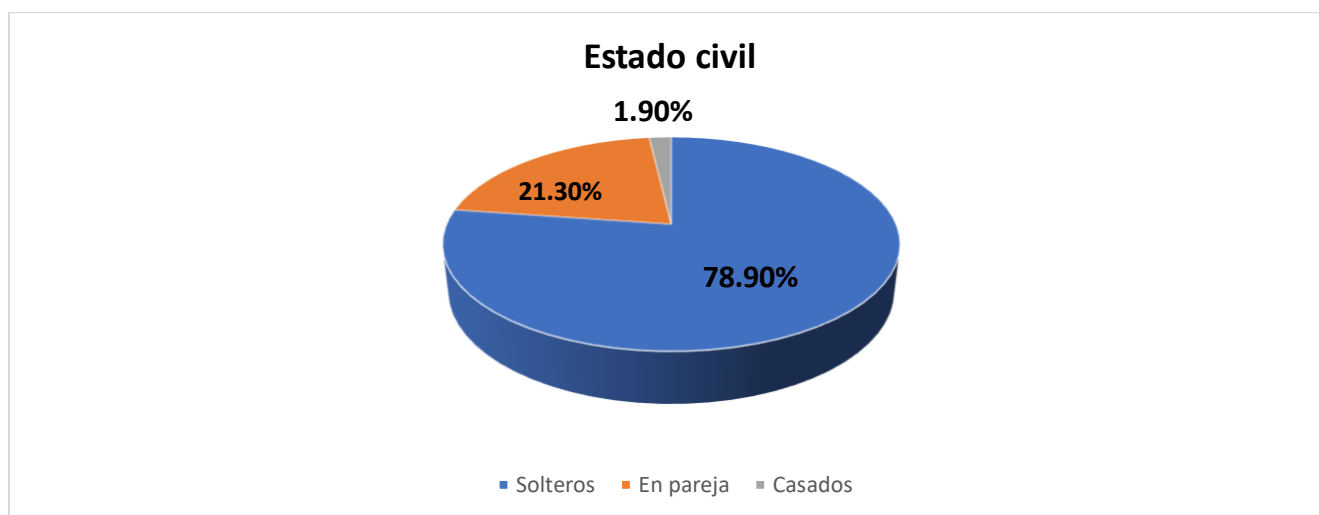


Figura 3. *Distribución de la muestra según el nivel de educación*

5.1.5 Distribución de la muestra, según si tiene hijos

Cuando se buscó indagar si los participantes tienen hijos, se encontró que el 65.7% ($n=71$) respondió de forma negativa, mientras que el 33.3% restante refieren ser padres ($n=36$).

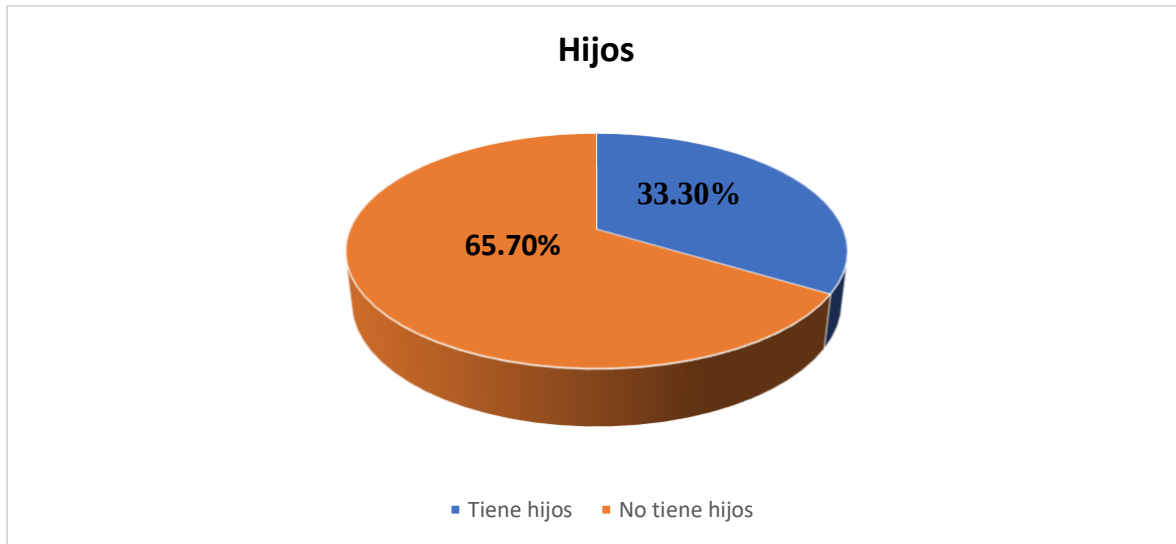


Figura 4. Distribución de la muestra, en función de si tiene hijos.

5.1.6 Distribución de la muestra, según si tiene familiares en alguna fuerza

En este caso, se observa que el 56.5% dicen tener familiares en alguna fuerza de seguridad ($n=61$), y el 43.5% no los tienen ($n=47$).

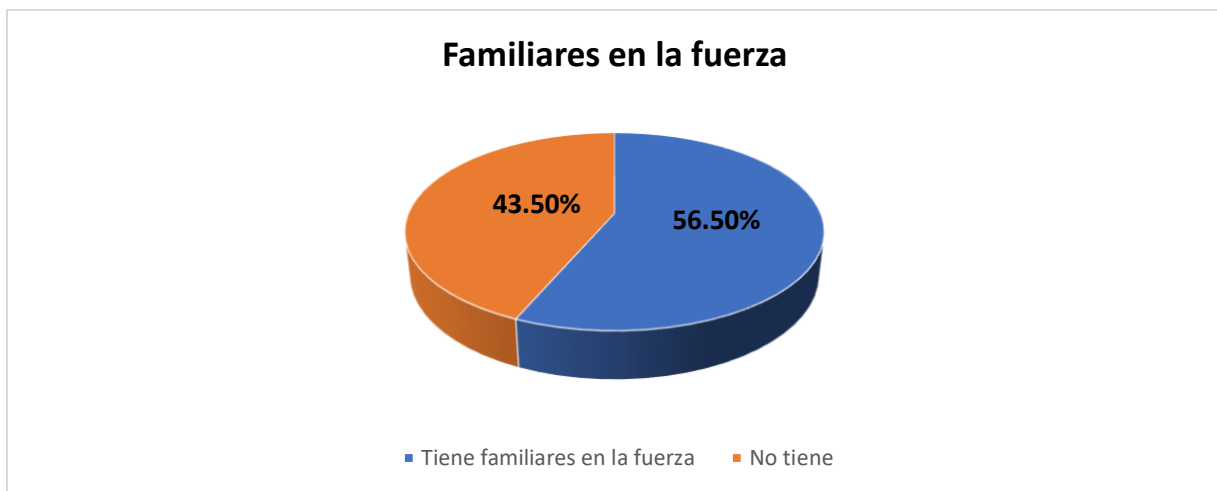


Figura 5. Distribución de la muestra, según si tiene familiares en la fuerza

5.2 Estadísticos descriptivos

En la tabla 1, se presentan los estadísticos descriptivos de las variables de investigación, tanto las medidas de tendencia central (media, mediana, moda), y las medidas de dispersión (desviación típica, mínimo y máximo).

Tabla 1
Estadísticos descriptivos de las variables de investigación

	Media	Mediana	Moda	Desviación típica	Mínimo	Máximo
Reevaluación cognitiva	28.56	30.00	36	8.40	10	42
Supresión expresiva	13.21	12.50	10	5.44	4	25
Neuroticismo	26.97	27.00	31	5.34	15	40
Extraversión	33.96	34.50	40	6.22	18	45
Apertura a la experiencia	32.99	34.00	37	7.38	18	45
Agradabilidad	20.15	20.00	16	5.69	9	35
Responsabilidad	35.30	36.00	39	5.88	22	49

5.3 Prueba de normalidad

En la tabla 2 se muestra la prueba de normalidad de las variables. Debido a que ninguna de las variables se ajusta a una distribución normal ($p < .05$ en todos los casos), se decidió utilizar estadísticos no paramétricos para los análisis posteriores.

Tabla 2*Prueba de normalidad de las variables (Prueba Kolmogorov-Smirnov).*

	<i>k</i>	<i>p</i>
Reevaluación cognitiva	.104	.006
Supresión expresiva	.100	.010
Neuroticismo	.066	.022
Extraversión	.096	.016
Apertura a la experiencia	.115	.001
Agradabilidad	.091	.028
Responsabilidad	.089	.036

5.4 Comparaciones entre grupos

5.4.1 Comparaciones entre grupos, según el género

En la tabla 3 se llevó a cabo la comparación entre grupos, en función del género. Se encontró que existen diferencias significativas para las variables reevaluación cognitiva, apertura a la experiencia y responsabilidad. En todos los casos, quienes obtuvieron rangos promedios superiores, fueron las mujeres, en comparación con los hombres.

Tabla 3*Comparaciones entre grupos, en función del género (Estadístico U de Mann Whitney)*

	Rango promedio		<i>u</i>	<i>p</i>
	Mujeres (<i>n</i> =59)	Hombres (<i>n</i> =49)		
Reevaluación cognitiva	60.08	47.79	1116.50	.042*
Supresión expresiva	52.41	57.02	1322.00	.445
Neuroticismo	56.52	52.07	1326.50	.462
Extraversión	59.45	48.54	1153.50	.071
Apertura a la experiencia	63.69	42.08	844.00	.000*
Agradabilidad	49.39	60.65	1144.00	.062
Responsabilidad	62.19	45.24	992.00	.005*

**p* < .05

5.4.2 Comparaciones entre grupos, según si tiene familiares en la fuerza

En la tabla 5 se muestran las comparaciones entre los participantes de la muestra que tienen familiares en la fuerza y aquellos que no los tienen. En este caso, no se han encontrado diferencias estadísticamente significativas, para ninguna de las variables.

Tabla 5

Comparaciones entre grupos, según si tiene familiares en la fuerza (Estadístico U de Mann Whitney)

	Rango promedio		<i>u</i>	<i>p</i>
	Tiene familiares en la fuerza (<i>n</i> =61)	No tiene familiares en la fuerza (<i>n</i> =46)		
Reevaluación cognitiva	54.73	53.03	1358.50	.779
Supresión expresiva	50.06	59.23	1162.50	.129
Neuroticismo	51.02	57.96	1221.00	.251
Extraversión	55.05	52.61	1339.00	.687
Apertura a la experiencia	56.01	50.23	1229.50	.337
Agradabilidad	53.43	54.76	1368.00	.825
Responsabilidad	55.20	52.41	1330.00	.645

5.5 Correlaciones entre variables

5.5.1 Correlaciones entre regulación emocional y la personalidad

En la tabla 6, se realizaron las correlaciones entre las estrategias de regulación emocional y los rasgos de personalidad. Se encontró que la reevaluación cognitiva correlacionó de forma positiva y moderada con la extraversión, la agradabilidad y la responsabilidad. A su vez, dicha estrategia correlacionó de forma negativa y moderada con el rasgo neuroticismo.

Tabla 6*Correlaciones entre regulación emocional y personalidad (Estadístico Rho de Spearman)*

	Neuroticismo	Extraversión	Apertura a la experiencia	Agradabilidad	Responsabilidad
Reevaluación cognitiva	-.432***	.433*	.469	.306**	.345**
Supresión expresiva	.087	.047	-.004	-.004	-.023

* $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$ **5.5.2 Correlaciones entre la edad y los rasgos de personalidad**

En las tablas 7 y 8 se muestran las correlaciones entre la edad y los rasgos de personalidad.

No se encontró correlaciones estadísticamente significativas, con ninguna de las variables.

Tabla 7*Correlaciones entre la edad y los rasgos de personalidad (Estadístico Rho de Spearman)*

	Neuroticismo	Extraversión	Apertura a la experiencia	Agradabilidad	Responsabilidad
Edad	-.046	-.023	-.086	-.017	-.013

5.5.3 Correlaciones entre la edad y la regulación emocional

En la tabla 8 se llevó a cabo la correlación entre la edad y las estrategias de regulación emocional. No se han encontrado correlaciones significativas entre las variables.

Tabla 8*Correlaciones entre la edad y las estrategias de regulación emocional (Estadístico Rho de Spearman)*

	Reevaluación cognitiva	Supresión expresiva
Edad	-.026	-.060

Capítulo 6

Discusión y conclusiones

6.1 Análisis de los datos

En la presente investigación se llevaron a cabo diversos objetivos. En principio, se propuso como objetivo general analizar la relación entre las estrategias de regulación emocional y los rasgos de personalidad en personas aspirantes a oficial de policía de la provincia de Buenos Aires. Se encontraron correlaciones significativas entre la reevaluación cognitiva y cuatro de los cinco rasgos de personalidad evaluados. Específicamente, dicha estrategia de regulación correlacionó de forma positiva con la extraversión, la agradabilidad y la responsabilidad. Al mismo tiempo, existe covariación negativa entre la reevaluación y el rasgo neuroticismo. Tomando las diferentes definiciones desarrolladas a lo largo del presente trabajo (Gross & John, 1999; Casullo 2000; Andrés & Urquijo, 2011) esto equivale a decir, que cuando los participantes de la muestra suelen utilizar estrategias para controlar sus emociones a través de la modificación de los pensamientos (reevaluación cognitiva), tienden a ser más firmes en sus opiniones, más enérgicos y optimistas (extraversión) , así como también, se comportan de forma más agradable y empática con el resto, por lo tanto son más sociables (agradabilidad); y son también más escrupulosos, cuidadosos, responsables y disciplinados (responsabilidad). Además, tenderán a tener niveles inferiores de neuroticismo, es decir, a comportarse de forma menos vulnerable ante el impacto de los sucesos vitales, experimentando y expresando en menor medida emociones negativas en forma excesiva, tales como miedo, enojo, tristeza, etc. Estas correlaciones encontradas coinciden con los postulados teóricos revisados, por ejemplo, la relación entre reevaluación y agradabilidad puede ser entendida desde lo explicado por Mayer, Caruso y Salovey (2000) quienes consideraron que aquellas personas que son más precisas en percibir y

responder a sus propias emociones también pueden serlo con las emociones de otros, lo que les permite llevar a cabo relaciones interpersonales positivas, ponerse en el lugar del otro, y actuar de forma empática y agradable. Asimismo, Gross (2004) menciona que el empleo de la reevaluación como estrategia para controlar las emociones, está asociado con un mejor funcionamiento interpersonal. Por otro lado, la relación con la extraversión convoca a pensar desde Roche Olivar (1999) quien explica que el proceso de regulación o control emocional se inicia con un proceso de atención y reconocimiento de las propias emociones, lo que posibilita tener un mayor control de las situaciones externas, permitiendo el desarrollo de mayor autoconfianza, aumento en la percepción de autoeficacia y por lo tanto mayor apertura para afrontar lo nuevo.

En lo que respecta a la covariación entre reevaluación cognitiva y responsabilidad, es posible citar a Fox (1994) quien explica que la regulación emocional es una habilidad para modular el afecto; que está puesta al servicio de los demás y al cumplimiento de las normas y principios sociales y culturales, por lo que el empleo de tal habilidad se encuentra asociada a personas con rasgos de carácter disciplinados y con cierto grado de escrupulosidad.

Por último, en cuanto a la correlación entre reevaluación y neuroticismo, Rusting y Larsen (1998) proponen que hay dos rasgos, la extraversión y el neuroticismo que las personas que puntúan alto en el rasgo neuroticismo experimentan con mayor frecuencia emociones negativas y son más reactivos a estímulos negativos (Rusting y Larsen, 1998). En este sentido, dicho rasgo ha sido capaz de predecir la reacción emocional ante problemas diarios, y aún más interesante, algunos datos apuntan a que las reacciones negativas duran más tiempo en estos sujetos (Hemenover, 2003; Suls, Green, y Hills, 1998), mostrando, al menos aparentemente, síntomas de desregulación emocional.

Además, se plantearon objetivos específicos, uno de los cuales fue estudiar la relación entre la edad y las variables psicológicas del estudio respectivamente. Al plasmarlo en los resultados, no se han encontrado correlaciones estadísticamente significativas. Esto difiere lo que algunos estudios previos han demostrado. Por ejemplo, en lo que respecta a las estrategias de regulación emocional, Cole y Kaslow (1988) postulan que en las primeras etapas de vida existiría una mayor dependencia de los otros que impactaría en la regulación de las emociones, mientras que a medida que el individuo crece, adquiere mayor capacidad para autorregularse y puede desarrollar de esta manera, un repertorio más amplio y flexible de estrategias de regulación emocional. A su vez, Silvers et al. (2012) estudiaron los cambios del desarrollo en la regulación emocional en niños, adolescentes y jóvenes adultos de 10 a 23 años. Sus resultados mostraron que la edad ejerció un efecto sobre el éxito de la regulación, siendo las estrategias utilizadas mucho más beneficiosas en términos psicológicos en los adultos que en el resto de los grupos etarios. En otro estudio coincidente con el anterior, John y Gross (2004) indicaron que a medida que el sujeto avanza en edad aprende a regular sus emociones de modos más saludables, debido a la experiencia adquirida a lo largo de su vida sobre los costos y beneficios que conllevan el uso de las diferentes estrategias de control emocional.

Con respecto a la edad y los rasgos de personalidad, ocurrió algo similar a lo estudiado por Bernaras, Garaigordobil, y de las Cuevas (2011), quienes encontraron que no hay correlación entre estas variables, tal y como ocurrió en el presente trabajo.

Es importante destacar que la edad de las personas de la muestra oscila entre 18 y 27 años. En este sentido, los participantes corresponden a un mismo nivel evolutivo: la adultez emergente (Arnett, 2012), por lo cual, esto podría resultar explicativo con respecto a que las correlaciones no hayan resultado significativas. Sería interesante, en futuras investigaciones, trabajar con una

población que permita el análisis más exhaustivo en relación con dicha variable, por ejemplo, tener jóvenes adultos y adultos mayores, ya que, si bien hay algunos estudios realizados en relación a la edad, los mismos fueron llevados a cabo en población general y no en aspirantes a oficial de policía.

Otro de los objetivos específicos propuestos fue el de realizar comparaciones entre los participantes de la muestra según el género. Se encontró que existen diferencias significativas para las variables reevaluación cognitiva, responsabilidad y apertura a la experiencia. En todos los casos, quienes obtuvieron rangos promedios superiores, fueron las mujeres, en comparación con los hombres. En otras palabras, las mujeres aspirantes a oficial de policía tienen mayor capacidad para controlar sus emociones utilizando como estrategia la modificación de los pensamientos sobre las situaciones que las generan (reevaluación cognitiva). A su vez, sobre sus rasgos de personalidad puede decirse que estas se caracterizan en mayor medida que los hombres, por ser cuidadosas, disciplinadas y diligentes, denotando mayor disciplina, responsabilidad, persistencia y orientación al logro (responsabilidad). Además, demuestran ser más originales, innovadoras, flexibles, tendientes a asumir riesgos y de gran curiosidad intelectual, es decir que estarían más dispuestas que los hombres a aprender libres de prejuicios frente a lo distinto poseen un mayor grado de imaginación activa, sensibilidad estética y capacidad de introspección (apertura a la experiencia).

Estos hallazgos mencionados son congruentes con los antecedentes. En lo que respecta a la reevaluación cognitiva los estudios de Gross & John (1999) evidenciaron que las mujeres suelen utilizar en mayor medida la estrategia de reevaluación como forma de regular sus emociones, en comparación con los hombres, tal y como ocurrió en la presente investigación. También, puede mencionarse un antecedente parecido a los resultados obtenidos en el presente estudio respecto

de los rasgos de personalidad. En el mismo, se estudiaron los factores de personalidad en candidatos a policía de Asunción (González, et. al., 2016) y se encontró que las mujeres obtuvieron puntajes superiores en todos los factores de personalidad evaluados entre los que se encontraban también apertura a la experiencia y responsabilidad.

Por último, se buscó conocer las diferencias entre personas que tienen familiares en la fuerza y aquellos que no los tienen, en función de las variables de investigación. En este caso no se han encontrado diferencias estadísticamente significativas. La razón por la cual se buscó indagar en dicha variable fue que hasta el momento no se han encontrado estudios empíricos que relacionen este aspecto con la personalidad y la regulación emocional. Las inferencias entorno a este tema surgen a partir de aspectos más bien teóricos, por ejemplo, autores como Goleman (1995), Gross & John (1999), Andrés y Urquijo (2011) coinciden en que las habilidades para regular las emociones pueden ser aprendidas y dependen en gran medida del contexto y del ambiente en el que una persona es educada. Por otra parte, en lo que refiere a la personalidad, se puede mencionar lo postulado por Bandura (1977) y Millon (1985) acerca de que los seres humanos moldean su conducta y sus rasgos de carácter a través de los diferentes estímulos del mundo externo, el ambiente, y los factores sociales del entorno. Siguiendo la línea de los autores anteriormente mencionados y tomando en cuenta la hipótesis del presente trabajo que establece que existe asociación entre las variables y la formación del policía, a pesar de que no hubo diferencias entre grupos, era posible pensar que, si la persona tiene dicha formación desde los modelos a seguir dentro de su familia, podían existir diferencias significativas en comparación con aquellos que no los tienen, por lo que se creyó pertinente evaluarlo.

6.2 Limitaciones y propuestas para futuras investigaciones

Una primera limitación del estudio tiene que ver con la conformación final de la muestra, debido a que la misma ha sido de tipo no probabilística, intencional. Por lo tanto, los análisis se limitaron a la población estudiada. En este sentido, se espera que en futuras investigaciones puedan utilizarse técnicas de muestreo probabilísticos, lo cual posibilitaría la generalización de los datos del estudio (Sampieri, 2003). Siguiendo esta línea, también se espera que dichas muestras puedan ser de mayor tamaño y más homogéneas, sumando un número mayor de aspirantes a oficial de policía, pertenecientes a más escuelas o instituciones.

Asimismo, se cree que sería interesante controlar los efectos de otras variables sociodemográficas. En la presente investigación se tuvieron en cuenta a la hora de asociar las variables el género, la edad y si la persona tiene familiares en alguna fuerza. Sin embargo, resultaría relevante también, tener en cuenta otras cuestiones como los motivos por los cuales desea ingresar a la policía, si ha estado antes en alguna otra fuerza de seguridad, si realiza o realizó terapia alguna vez, si practica meditación o mindfulness, si practica alguna actividad que le genere bienestar tales como arte o deporte, entre otras preguntas relevantes.

Asimismo, si bien la variable regulación emocional aporta datos que en los antecedentes no habían sido investigados en esta muestra, es un constructo demasiado amplio teniendo en cuenta la variabilidad de posibilidades que se maneja con respecto a las emociones en general. Por lo tanto, sería interesante evaluar las emociones por separado, con instrumentos específicos de cada una, o bien, utilizando instrumentos que midan emociones según su clasificación (por ejemplo: emociones positivas y negativas, primarias y secundarias, etc.) y correlacionarlos con los datos obtenidos a través de los instrumentos utilizados en el presente estudio.

Siguiendo esta línea, también debe mencionarse que las estrategias de regulación emocional evaluadas en la presente tesis no son las únicas que existen, y, por el contrario, son diversos los modos que pueden utilizarse para regular las emociones. Si bien es cierto que las estrategias de reevaluación cognitiva y supresión expresiva son las que mayormente utilizan las personas en su vida cotidiana, la clasificación de estrategias “basadas en el antecedente” y “basadas en la respuesta” constituyen un campo mucho más amplio (Andrés, 2014; Gross & John, 1998). Con lo cual, se considera que es importante continuar explorando dichas estrategias con sus correspondientes instrumentos, para ver cuáles se ajustan en mayor medida a la muestra elegida en el presente estudio. En este sentido, se deja abierta la posibilidad a encontrar resultados que amplíen los conocimientos en el área y se conozcan otros modos de controlar las emociones por parte de los aspirantes a oficial de policía, y que también se encuentren asociados a los rasgos de personalidad.

Por otro lado, se puede plantear una propuesta a futuro con relación a la duración del estudio y al tipo de diseño elegido. Esto sería interesante comprobarlo a través de un estudio longitudinal, donde en lugar de tomar instrumentos a los aspirantes en el momento actual, se evalúe una muestra de sujetos que inicien la formación desde el comienzo, y se realice un seguimiento a lo largo de una cierta cantidad de años, evaluando las variables elegidas, antes de comenzar con dicho proceso y al finalizar el mismo.

Por último, se propone que se realicen estudios con otro tipo de metodología a la utilizada en el presente trabajo. Por ejemplo, se podría utilizar un tipo de diseño cualitativo en el que se utilicen instrumentos como la observación no participante dentro del campo (es decir, la escuela de policía y sus distintas etapas de formación), y desarrollar entrevistas semiestructuradas a todo el personal allí dentro, con el objetivo de recabar información más precisa y así poder llevar a

cabo el análisis de los niveles de las variables, con la posibilidad de articular los datos con dicha información. En este sentido, no se descarta que también resultase interesante, realizar estudios mixtos en los que se complementen la descripción estadística a través de cuestionarios de autoinforme y los elementos recientemente descriptos.

6.3 Conclusiones

Luego de analizar los resultados obtenidos, se llega a la conclusión de que se han podido cumplir los objetivos propuestos en la investigación, tanto el general como también los específicos. Al mismo tiempo, puede afirmarse que se comprobó en parte la hipótesis de trabajo planteada, en la que se estableció que existe relación entre las estrategias de regulación emocional y los rasgos de personalidad en los aspirantes a oficial de policía de la provincia de Buenos Aires. En este sentido, los resultados evidenciaron que esta afirmación es cierta, aunque debe resaltarse que una de las estrategias de regulación emocional con las que se trabajó no ha correlacionado con ninguno de los rasgos de personalidad.

Sin embargo, los datos obtenidos acerca de la tendencia de los participantes a comportarse de forma más agradable, extrovertida y responsable al utilizar la estrategia de reevaluación cognitiva resultan un aporte importante tomando en consideración lo explicado por De Puelles Casenave (2009) quien menciona que el personal policial en funciones de seguridad tiene la misión de preservar la vida, los bienes de la sociedad y velar por la paz social. Presenta múltiples destinos operativos y es convocado a resolver distintas problemáticas, tanto individuales, familiares, como sociales, viéndose expuesto en algunos casos a situaciones de alto riesgo, no siempre desempeñando su tarea en condiciones que son óptimas para sí. (Bajo salario, alta carga horaria con pocas horas de descanso, recursos humanos y materiales escasos, etc.). Siguiendo

esta línea, el trabajo policial es considerado una dura ocupación, con niveles de esfuerzo elevados y gran responsabilidad que tolera casi a diario exposición a situaciones tristes y/o crueles, muy perjudiciales para los efectivos (De Puellas Casenave, 2009). A menudo, en este trabajo se presentan eventos no tan dramáticos pero que también son para ser tenidos en cuenta, que también precisan ser valorados (agresiones verbales, o físicas, proteger a agresores en pos de la justicia). De hecho, el Instituto de Ciencias y Tecnología de la Universidad de Manchester, sitúa a los policías en segunda posición en nivel de estrés profesional, detrás de los mineros (Casalnova & Di Martino, 1994).

Por todo lo expuesto, es importante empezar a reconocer la labor policial desde un primer momento, investigando las mejores formas y estrategias que permitan manejar las situaciones capaces de suscitar emociones que pudieran impedir la correcta labor profesional, al mismo tiempo que se cree pertinente brindar información sobre los principales rasgos de personalidad que se encuentren relacionados con las habilidades de regulación afectiva, tal y como se llevó a cabo en la presente investigación. Se espera entonces que los hallazgos del presente estudio sirvan como base para generar programas de intervención dentro del ámbito policial, tanto en aspirantes a oficial de policía, estudiantes, o personas de jerarquías superiores dentro del mismo. Por otra parte, se cree que puede aportar información útil para los profesionales de la Psicología que se desempeñen en aquellas instituciones, realizando, por ejemplo, evaluaciones psicológicas dentro del proceso de selección de los aspirantes.

Por último, se cree que resulta pertinente continuar investigando en el futuro los aspectos evaluados en el presente trabajo, con el objetivo de reforzar los resultados ya descritos y tener un panorama más claro que permita establecer asociaciones entre las variables, en dicho ámbito y en nuestro país, desde el punto de vista científico.

Referencias bibliográficas

- Abramson, L. Y., Alloy, L. B., Hankin, B. L., Haeffel, G. J., MacCoon, D. G., y Gibb, B. E. (2002). Cognitive vulnerability-stress models of depression in a self-regulatory and psychobiological context. In I. H. Gotlib y C. L. Hammen (Eds.), *Handbook of Depression*. New York. Guilford.
- Andrés, M.L.; Urquijo, S. (2011). Cuestionario de Regulación Emocional. *Traducción y adaptación rioplatense para la Argentina Revisado* (CRE-AR). CIMEPB - UNMP – CONICET.
- Arce Navarro, M. G. (2008). La profesionalización del recurso humano policial. Aspectos curriculares que se deben contemplar. *Educación*, 32(1), 27 Argentina. Departamento leyes y convenios. Gobernación. El Senado y la Cámara de Diputados de la Provincia de Buenos Aires aprueban con fuerza de ley. 15 de julio de 1998, L 12155.
- Arnett, J. J. (2002). The psychology of globalization. *American psychologist*, 57(10), 774.
- Austenfeld, J. L. y Stanton, A. L. (2004). Coping Through Emotional Approach: A new look at emotion, coping and health-related outcomes. *Journal of Personality*, 72, 1335-1363.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191.
- Barreneche, O. (2010). De brava a dura. La policía de la provincia de Buenos Aires durante la primera mitad del siglo XX. *Cuadernos de Antropología Social*, 32, 31 – 56.

- Barrett L. F., Gross, J., Christensen, T. C., y Benvenuto, M. (2001). Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition and Emotion*, 15, 713-724.
- Berenbaum, H., y Oltmanns, T.F. (1992). Emotional experience and expression in schizophrenia and depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 101, 37-44
- Bernarás, E., Garaigordobil, M., & De las Cuevas, C. (2011). Inteligencia emocional y rasgos de personalidad. Influencia de la edad y el género durante la edad adulta y la vejez. *Boletín de Psicología*, 103, 75-88.
- Bisquerra, R. (2011). Educación emocional. Propuestas para educadores y familias. Bilbao. Desclée de Brower.
- Blanca Mena, M. J. (2012). *Análisis exploratorio de datos*. Ficha de cátedra. Málaga, España: Facultad de Psicología de la Universidad de Málaga.
- Bower, G.H. y Forgas, J.P. (2001). Mood and social memory. In: J.P. Forgas (Ed.). *Handbook of affect and social cognition*. (pp. 95-120). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Bradley, B., Mogg, K., Galbraith, M., y Perrett, A. (1993). Negative recall bias and neuroticism: State vs. trait effects. *Behavior Research and Therapy*, 31, 125-127.
- Brashares, H. J., y Catanzaro, S. J. (1994). Mood regulation expectancies, coping responses, depression, and sense of burden in female caregivers of Alzheimer's patients. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 182, 437-442.
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., y Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54, 165-182.

- Carver, C. S., y Scheier, M. F. (1998). *On the Self-Regulation of Behavior*. New York: Cambridge University Press.
- Casalnueva, B., & Di Martino, V. (1994). Por la prevención del estrés en el trabajo. Las estrategias de la OIT. *Salud y Trabajo*, 102, 17-23.
- Castro Solano, A. (2011). La evaluación de las competencias culturales de los líderes mediante el inventario de adaptación cultural. *Anales de Psicología*, 27 (2) 507-517.
- Castro Solano, A. & Casullo, M. (2001). Rasgos de personalidad, rendimiento académico y bienestar autopercebido en adolescentes argentinos. *Interdisciplinaria*, 18 (1), 65-85.
- Catanzaro, S. J., Mearns, J. (1990). Measuring generalized expectancies for negative mood regulation: Initial scale development and implications. *Journal of Personality Assessment*, 53, 546-563.
- Catanzaro, S. J., Wasch, H. H., Kirsch, I., y Mearns, J. (2000). Coping-related expectancies and dispositions as prospective predictors of coping responses and symptoms. *Journal of Personality*, 68, 757-788.
- Catanzaro, S. J., y Greenwood, G. (1994). Expectancies for negative mood regulation, coping, and dysphoria among college students. *Journal of Counselling Psychology*, 41, 34-44.
- Ciarrochi, J. V., Chan, A. Y.C., y Caputi, P. (2000). A critical evaluation of the emotional intelligence construct. *Personality and Individual Differences*, 28, 539-561.
- Ciarrochi, J., Caputi, P., and Mayer, J. (2003). The distinctiveness and utility of a measure of trait emotional awareness. *Personality and Individual Differences*, 34, 1477-1490.

- Coffey, E., Berenbaum, H., y Kerns, J. G. (2003). The dimensions of emotional intelligence, alexithymia, and mood awareness: Associations with personality and performance on an emotional stroop task. *Cognition and Emotion*, 17, 671-679.
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155-159. Doi: 10.1037/0033-2909.112.1.155.
- Cole, P. & Kaslow, N. (1988) Interactional and cognitive strategies for affect regulation: developmental perspective on childhood depression. En L. Alloy (Ed.), *Cognitive processes in depression*. New York: The Guilford Press, 310-343.
- Cole, P. M., Martin, S. E., y Dennis, T. A. (2004). Emotion Regulation as a Scientific Construct: Methodological Challenges and Directions for Child Development Research. *Child Development*, 75, 317-333.
- Commons, M.J., y Erber, R. (1997). Mood regulation in anticipation of social interaction: The case of strangers vs. romantic partners. Paper presented at the 69th annual meeting of the Midwestern Psychological Association. Chicago, Illinois.
- Creasey, G. y Ladd, A. (2004). Negative mood regulation expectancies and conflict behaviors in late adolescent college student romantic relationships: The moderating role of generalized attachment representations. *Journal of Research on Adolescence*, 14, 235-255.
- Cummins, R.A., and Nistico, H. (2002). Maintaining life satisfaction: The role of positive cognitive bias. *Journal of Happiness Studies*, 3, 37-69
- Davidson, R.J. (2000). Affective style, psychopathology, and resilience: Brain mechanisms and plasticity. *American Psychologist*, 55, 1196-1214.

- De Puellas Casenave, C. (2009). Exigencia y carga emocional del trabajo policial: la intervención policial ante catástrofes y emergencias masivas. *Psicopatología Clínica Legal y Forense*, 9, 171-196.
- DeNeve, K., y Cooper, H. (1998). The happy personality: a meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124, 197-229.
- Depue, R. A., Krauss, S. P. y Spoont, M. R. (1987). A two-dimensional threshold model of seasonal bipolar affective disorder. In D. Magnusson y A. Öhman (Eds.), *Psychopathology: An interactional perspective* (pp. 95-128). Orlando, FL: Academic Press.
- Depue, R. A., y Iacono, W. G. (1989). Neurobehavioral aspects of affective disorders. *Annual Review of Psychology*, 40, 457–492.
- Devine, H., Stewart, S. H. y Watt, M. W. (1999). Relations between anxiety sensitivity and dimensions of alexithymia in a young adult sample. *Journal of Psychosomatic Research*, 47, 145-158.
- Dodgson, P. G. y Wood, J. V. (1998). Self-esteem and the cognitive accessibility os strengths and weaknesses after failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 178-197.
- Durán, M. M. (2010). Bienestar psicológico: el estrés y la calidad de vida en el contexto laboral. *Revista Nacional de Administración*, 1(1), 71 – 84.
- Fox, N. (1994). Dynamic cerebral processes underlying emotion regulation. In Fox, N (Ed) *The Development of Emotion Regulation: Biological and behavioral Aspects. Monographs of Society of Research of Child Development*, 59, 152-166.

- Goleman D. (1995). La inteligencia emocional. España. Editorial Kairós.
- Gross, J.J. & Levenson, R.W. (1993). Emotional suppression: Physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 970-986.
- Gross, J. J. (1999) Emotion Regulation. Past, Present and Future. *Cognition and Emotion*, 13(5), 551-573.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2004). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348.
- Gullone, E., Hughes, E. K., King, N. J., & Tonge, B. (2009). The normative development of emotion regulation strategy use in children and adolescents: a 2-year follow-up study. En *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 51(5), 567-574.
- Hernández Sampieri, R. (2003). Fernández Collado, Carlos. Baptista Lucio, Pilar. *Metodología de la Investigación*, 2.
- Hervaz, G. & Vázquez, C. (2006). La regulación afectiva: modelos, investigación e implicaciones para la salud mental y física. *Revista de Psicología General y aplicada*, 59(1-2), 9-36. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Carmelo_Vazquez2/publication/235428353_La_regulacin_afectiva_Modelos_investigacin_e_implicaciones_para_la_salud_mental_y_fsica/links/0deec51f153720cd9b000000.pdf.
- Kalinsky, B. (2008). El agente penitenciario: la cárcel como ámbito laboral. *Runa*, 28, 43 – 57.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1984). Stress, appraisal, and coping (pp. 150-153). New York: Springer Publishing Company.

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

Lima Aranzaes, C. C. & Juárez García, A. (2008). Un estudio exploratorio sobre estresores laborales en conductores de transporte público colectivo en el Estado de Morelos, México. *Ciencia y Trabajo*, 10(30), 126 – 131.

Mahoney, M. J. (2005). *Psicoterapia constructiva: Una guía práctica*. Barcelona

Martínez, A. E., Piqueras, J. A. & Inglés, C. J. (s.f.). Relaciones entre Inteligencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento ante el Estrés. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*.

Mayer, J. D., Salovey, P. y Caruso, D. R. (2000a). Models of emotional intelligence. In R. J. Sternberg (Ed.), *Handbook of intelligence* (pp.396-420). New York: Cambridge University Press.

Mikkelsen Ramella, F. (2009). Satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento en un grupo de adolescentes universitarios de Lima. Tesis de Grado para optar al Título de Licenciada en Psicología, Facultad de Letras y Ciencias Humanas, Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.

Mikulic, I. M. & Crespi, M. C. (2008). Adaptación y validación del Inventario de respuestas de Afrontamiento de Moos (CRI-A) para adultos. *Anuario de investigaciones*, 15, 305-312.

Millon, T. (1985). *Personality and its disorders: A biosocial learning approach*. John Wiley & Sons Incorporated.

- Moncada, S. Llorens, C., Navarro, A. & Kristensen, T. S. (2005). ISTAS21: Versión en lengua castellana del cuestionario psicosocial de Copenhague (COPSOQ). Archivos de Prevención de Riesgos Laborales, 8(1), 18 – 29.
- Morales-Manrique, C. C. & Valderrama-Zurián, J. C. (2012). Calidad de vida en policías: avances y propuestas. Papeles del Psicólogo, 33(1), 60 – 67.
- Oatley, K & Jenkins, J. M. (1996). *Understanding emotions*. Oxford Blackwell Publishers.
- Organización Mundial de la Salud. (2008). *Sensibilizando sobre el Estrés Laboral en los Países en Desarrollo. Un riesgo moderno en un ambiente tradicional de trabajo: Consejos para empleadores y representantes de los trabajadores*. Ginebra. Paidós.
- Ortiz, M. J., Fuentes, M. J., & López, F. (1999). Desarrollo socioafectivo en la primera infancia. *Desarrollo psicológico y educación*, 1, 151-176.
- Roche Olivar, R. (1999) *Desarrollo de la inteligencia emocional y social desde los valores y actitudes prosociales en la escuela*. Buenos Aires. Editorial Ciudad Nueva.
- San Martín, R. (2012, 15 de julio). "El reclamo por seguridad hoy es un grito visible y pesimista". La Nación.
- Silvers, J. A., McRae, K., Gabrieli, J. D., Gross, J. J., Remy, K. A., & Ochsner, K. N. (2012). Age- related differences in emotional reactivity, regulation, and rejection sensitivity in adolescence. *Emotion*, 12(6), 1235–1247.
- Vázquez Valverde, C., Crespo López, M. & Ring, J. M. (2003). Estrategias de afrontamiento. Recuperado de <http://www.psicosocial.net/grupo-accion-comunitaria/centro-de->

documentaciongac/psiquiatria-psicologia-clinica-y-psicoterapia/trauma-duelo-y-culpa/94-estrategias-de-afrontamiento/file.

Vieytes, R. (2004). *Metodología de la investigación en organizaciones, mercado y sociedad: epistemología y técnicas. De las ciencias.*

Anexos

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por la presente acepto participar en el proyecto de investigación: “regulación emocional y estilos de personalidad en aspirantes a oficial de policía de la provincia de Buenos Aires”

Respondiendo a dos instrumentos de evaluación psicológica para la recolección de datos, que serán utilizados para la realización de mi tesis de grado. Las técnicas

Al firmar este consentimiento acepto participar de manera voluntaria en este estudio.

Manifiesto haber comprendido que no se me brindará devolución de la información Obtenida, estar satisfecho/a con las explicaciones que se me han brindado y notificado/a que se garantiza la confidencialidad de los datos y el anonimato de mi persona.

Firma: _____

Aclaración: _____

D.N.I.: _____

Lugar y Fecha: _____

Protocolo N°:

Edad:

Sexo: ☐ Fem ☐ Masc.

Lugar de residencia: ☐ interior de la provincia de Buenos Aires. ☐ Conurbano.

Nivel de Educación:

- ☐ 1. Secundario Completo
- ☐ 2. Terciario Incompleto
- ☐ 3. Terciario Completo
- ☐ 4. Universitario Incompleto
- ☐ 5. Universitario Completo.

Estado civil:

- ☐ Soltero
- ☐ En pareja
- ☐ Casado
- ☐ Divorciado

¿Tiene hijos?

- 1- Si
- 2- No

En caso de responder que sí, ¿cuántos hijos tiene?

¿Tiene familiares que estén o que hayan estado en alguna fuerza de seguridad?

- 1- Si
- 2- No

Me gustaría que respondieras algunas cuestiones relacionadas con tu vida emocional, en particular, cómo controlás o manejas tus emociones. Aunque algunas oraciones te suenen parecidas, en realidad tratan aspectos diferentes.

Por favor, indicá con una cruz cuan de acuerdo o en desacuerdo estás con cada una de las afirmaciones que se presentan a continuación utilizando para ello la siguiente escala que va desde 1) TOTALMENTE EN DESACUERDO hasta 7) TOTALMENTE DE ACUERDO, califiqué con el número que consideres, teniendo en cuenta lo que hacés en general, o sea en la mayoría de las situaciones. No hay respuestas buenas o malas, todas sirven.

1. Cuando quiero sentir más una emoción positiva (por ejemplo, sentirme más alegre o más contento), modifico lo que en ese momento estoy pensando para conseguirlo.							
2. Preservo mis emociones, las guardo sólo para mí.							
3. Cuando quiero sentir menos una emoción negativa (por ejemplo, sentirme menos triste o menos enojado), modifico lo que en ese momento estoy pensando para conseguirlo.							
4. Cuando estoy sintiendo emociones positivas, trato de no expresarlas.							
5. Cuando tengo que enfrentarme a una situación difícil, que me pone nervioso/a, trato de pensar en ella de una manera tal que me ayude a mantener la calma, a mantenerme tranquilo/a.							
6. Controlo mis emociones no expresándolas.							

7. Cuando quiero sentir más una emoción positiva, modifico la manera en la que estoy pensando sobre la situación que generó la emoción.						
8. Controlo mis emociones cambiando la manera de pensar sobre la situación en la que me encuentro.						
9. Cuando estoy sintiendo emociones negativas, me aseguro de no expresarlas.						
10. Cuando quiero sentir menos una emoción negativa, modifico la manera en la que estoy pensando sobre la situación que generó la emoción.						

Aquí tiene un listado de características que usualmente se utilizan para describir a las personas. Deberá indicar en qué medida la frase lo describe adecuadamente. Si está completamente de acuerdo con la frase marque con una cruz en la columna **MUY DE ACUERDO**. Si está en completo desacuerdo con la frase coloque una cruz en la columna **MUY EN DESACUERDO**. Si no está ni en ACUERDO ni en DESACUERDO coloque una cruz en la columna correspondiente. Recuerde que tiene opciones intermedias.

<i>Yo me veo a mí mismo/a como alguien ...</i>	Muy en	En parte en desacuerdo	En parte de	Muy de
1. A quien le gusta hablar.				
2. Que tiende siempre a encontrar fallas en los demás.				
3. Que tiene capacidad para finalizar una tarea.				
4. Que es depresivo/a o triste.				
5. Que es original y a quien se le ocurren nuevas ideas.				
6. Que es reservado/a.				
7. Que ayuda a los demás y no es egoísta.				
8. Que puede ser un poco descuidado/a.				
9. Que es relajado/a y que maneja bien los problemas.				
10. Que es curioso/a respecto de las cosas.				
11. Que está lleno/a de energía.				
12. Que empieza peleas con los demás.				
13. Que es un trabajador/a confiable.				
14. Que puede ser tenso/a.				
15. Que es ingenioso/a.				
16. Que siempre genera mucho entusiasmo.				
17. Que tiene una naturaleza por la cual puede perdonar.				
18. Que tiende a ser desorganizado/a.				
19. Que se preocupa mucho por todo.				
20. Que tiene una imaginación muy activa.				
21. Que tiende a ser callado/a.				

22. Que generalmente es muy con fiable.				
23. Que tiende a ser perezoso/a.				
24. Que es emocional mente estable y no se altera fácilmente.				
25. Que es imaginativo/a.				
26. Que tiene una personalidad asertiva.				
27. Que puede ser frío/a y distante.				
28. Que persevera hasta que las tareas están terminadas.				
29. Que puede tener alteraciones en los estados de ánimo.				
30. Que tiene valores artísticos y disfruta de las experiencias				
31. Que a veces es tímido/a e inhibido/a.				
32. Que es muy considerado/a y amable con los demás.				
33. Que hace las cosas de modo eficiente.				
34. Que permanece calmo/a en situaciones tensas.				
35. Que prefiere el trabajo rutinario.				
36. Que es sociable.				
37. Que a veces puede tratar mal a los demás.				
38. Que puede fijarse metas y seguirlas.				
39. Que se pone nervioso/a fácilmente.				
40. A quien le gusta pensar y reflexionar.				
41. Que tiene pocos intereses artísticos.				
42. A quien le gusta cooperar con los demás.				
43. Que se distrae fácilmente.				
44. Que tiene gustos sofisticados en arte, música o literatura.				

¡¡¡Muchas gracias por tu colaboración!!!

