



COMPETENCIA PERSONAL Y ESTRÉS

Tomás Blasco*, Jordi Fernández-Castro, Eduardo Doval,
Jenny Moix, Tatiana Rovira y Antoni Sanz

Universitat Autònoma de Barcelona

1999, 5(2-3), 261-273

Resumen: El presente trabajo expone la tesis de que la creencia en la propia competencia personal (CP) influye en el estrés y la ansiedad y que, más concretamente, las personas con una CP alta tenderán a: 1) manifestar una mayor autoeficacia, 2) escoger estrategias de afrontamiento eficaces y activas, 3) experimentar menor estrés percibido y, 4) experimentar menores reacciones fisiológicas en situaciones de estrés y estados de ánimo más positivos. Se revisan once trabajos realizados recientemente en los que se ha medido la CP y se llega a las siguientes conclusiones: a) los sujetos con alta CP tienden a mostrar expectativas de autoeficacia más altas en situaciones hipotéticas o ambiguas pero no en situaciones conocidas, b) los sujetos con baja CP muestran conductas menos flexibles, c) al menos en aquellas situaciones de estrés en las que los individuos pueden ejercer algún tipo de control sobre ellas, los individuos con alta CP perciben un menor nivel de estrés, y d) los individuos con alta CP muestran un menor nivel de reacciones de estrés y un estado de ánimo más positivo.

Palabras Clave: Competencia personal, Ansiedad, Estrés, Afrontamiento.

Abstract: This work argues that personal competence (PC) influences stress and anxiety reactions and hypothesizes that persons with high PC will show: 1) higher self-efficacy, 2) higher frequency of efficient and active coping strategies, 3) lower levels of perceived stress, and 4) higher positive mood states and lower physiological reactivity in front of stress situations. A review of eleven studies that assessed PC allows to the following conclusions: a) individuals with high PC show higher self-efficacy expectancies than individuals with low PC in front of new and ambiguous situations, but in front of situations which are well known by the subjects, this difference is not found, b) individuals with low PC are more reluctant to change their behaviors addressed to solve a problematic situation, c) individuals with high PC show lower levels of perceived stress in front of situations which can be controlled by the subject, and d) individuals with high PC have more positive mood states and low stress reactivity.

Key words: Personal competence, Anxiety, Stress, Coping.

Title: *Stress and Personal Competence*

Introducción

Los enfoques cognitivos sobre la ansiedad y el estrés asignan un papel primordial a los procesos evaluativos de la información (Eysenck y Derakshan, 1997; Mathews y MacLeod, 1994). Este papel tan importante está justificado por la función adaptativa de la ansiedad y de las reacciones de estrés, puesto que el procesamiento de las señales

de amenazas potenciales debe ser prioritario ante otras funciones psicológicas. Partiendo de este punto, la variabilidad individual de la experiencia emocional ante situaciones similares se puede explicar mediante la aparición de sesgos en el procesamiento de la información. Esto quiere decir que las personas que prestan mucha atención a las señales potenciales de amenaza ignoran las señales que indican seguridad e interpretan la información ambigua o incompleta de manera negativa y, por lo tanto, estarán más ansiosas y experimenta-

* Dirigir la correspondencia a: Dr. Tomás Blasco, Área de Psicología Básica. Apartado 29. Universitat Autònoma de Barcelona. 08193 Bellaterra, Barcelona.
E-Mail: TOMAS.BLASCO@UAB.ES

© Copyright 1999: de los Editores de *Ansiedad y Estrés*

rán mayores niveles de estrés que las que se hallen en una situación equivalente pero sin experimentar esos sesgos.

La investigación sobre sesgos cognitivos se ha centrado en detectarlos y describirlos y en intentar probar su relación con trastornos emocionales. Sin embargo, se sabe poco acerca de su origen, habiéndose afirmado, de manera vaga, que los sesgos dependen de la constitución neurobiológica de cada persona o de los esquemas cognitivos formados a partir de la experiencia pasada (Gray, 1993; Eysenck, 1992; Lang 1993). Por otra parte, existe un "sesgo" sobre los sesgos que asume que estos sólo se dan en sentido negativo; es decir, que un sesgo es una distorsión de la realidad que favorece una experiencia emocional excesiva. Sin embargo, también se pueden producir en sentido contrario, ejerciendo una función adaptativa (Alloy y Abramson, 1979).

La tesis principal del presente trabajo es que las creencias en la propia Competencia Personal (CP) pueden influir mucho en la ansiedad y el estrés porque modulan los sesgos cognitivos tanto en sentido positivo como en sentido negativo. La CP es un constructo que consiste en la creencia en que uno mismo será capaz de salir airoso de las situaciones importantes a las que se debe ir enfrentando en su vida. Es una creencia general e inespecífica que combina dos expectativas generalizadas: la de eficacia y la de resultados. Cuanto mayor sea la creencia en la CP, menos predispuesta estará una persona a prestar atención a las señales potencialmente amenazantes y a interpretar la información incierta o ambigua en un sentido desfavorable para uno mismo.

La CP puede ser evaluada mediante una escala de ocho ítems (Wallston, 1992) que ha sido adaptada recientemente (Fernández-Castro, Alvarez, Blasco, Doval y Sanz,

1998) y que se denomina Escala de Competencia Personal (ECP). En ese trabajo se validó dicha escala y se comprobó que estaba relacionada con las reacciones de estrés evaluadas mediante el SCL-90-R. Además, también se comprobó que la relación entre estrés y CP es más directa que la que tiene el estrés con el Locus de Control, que, a su vez, tiene características en común con la CP.

Partiendo de la idea de que los estados de ansiedad y estrés son producto de un proceso de evaluación y afrontamiento en el que influyen factores muy variados, la CP, posiblemente, ejerce su papel modulador afectando a diferentes momentos de dicho proceso. Las predicciones que se pueden derivar de ello son las siguientes:

1. Las personas con CP alta tenderán a tener unas expectativas de autoeficacia mayores que las de las personas con CP baja, a igualdad del resto de factores implicados.

2. Las personas con CP alta tenderán a escoger estrategias de afrontamiento activas y eficaces en situaciones de estrés.

3. Como consecuencia de los puntos 1 y 2, las personas con CP alta tenderán a experimentar un menor nivel de estrés percibido subjetivamente y a valorar las fuentes de estrés como menos amenazantes que las personas con una CP baja.

4. Como consecuencia del punto 3, las personas con CP alta tenderán a experimentar menores reacciones fisiológicas en situaciones de estrés, menor nivel de ansiedad y un estado de ánimo más positivo.

Con el objetivo de contrastar estas predicciones, el presente trabajo examina diversas investigaciones realizadas en nuestro país que han utilizado la ECP. Además, y basándonos en dichos trabajos, se ofrece una baremación que pueda permitir un uso estandarizado de la ECP.

Competencia personal y estados de ánimo

Si tenemos en cuenta que la investigación original que adaptó la Escala de Competencia Personal (Fernández Castro et. al., 1998) halló correlaciones negativas de la misma con las subescalas Ansiedad y Depresión del SCL-90-R (-0.33 para ansiedad y -0.48 para depresión), cabría esperar resultados similares en aquellos estudios que han administrado escalas de evaluación del estado de ánimo. Concretamente, cabría esperar correlaciones negativas de la ECP con aquellas subescalas que valorasen estados de ánimo negativo (como ansiedad o depresión, por ejemplo). Además, también cabría esperar correlaciones positivas con subescalas que valoren estados de ánimo positivos (como vigor y activación, por ejemplo). Veamos a continuación en qué medida se han corroborado estas suposiciones.

Blasco, Borràs, Rey, Bonillo y Fernández-Castro (1997) indujeron estados de ánimo mediante el visionado de una película alegre o triste a 119 estudiantes y les administraron la ECP y dos instrumentos de evaluación del estado de ánimo: el IDDA-EA de Tous y Andrés (1991) y el POMS abreviado (Fuentes, García-Merita, Melià y Balaguer, 1994) en sus formas A (antes de ver la película) y B (después de ver la película). Se encontraron correlaciones estadísticamente significativas de la ECP con 5 de las 8 subescalas de medida del estado de ánimo previo al visionado de las películas. La ECP correlacionó negativamente con las medidas previas al visionado de la película en las subescalas Depresión ($r=-0.44$) y Tensión ($r=-0.23$) del POMS, y positivamente con la subescala Vigor del POMS ($r=0.42$) y las subescalas Activación ($r=0.41$) y Arousal ($r=0.31$) del IDDA-EA. No hubo correlaciones de la ECP con las subescalas Estrés del IDDA-

EA y Cólera y Fatiga del POMS. Cuando se dividió la muestra de sujetos en función de su puntuación en la ECP, según la media indicada en el trabajo de Fernández-Castro et. al. (1998), en altos (si el valor era mayor o igual que 35) o bajos (si el valor era menor que 35), se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos que iban a favor de la hipótesis: los individuos con alta CP puntuaron más que los individuos con baja CP en las escalas Arousal y Activación del IDDA-EA y en la subescala Vigor del POMS, tanto antes como después de ver la película, y menos que estos últimos en las dos mediciones de la subescala Depresión del POMS. Esta diferencia también se observó en la medida previa de la subescala Tensión del POMS, aunque no llegó a ser estadísticamente significativa ($p=0.072$). Los datos de esta investigación no detectan que la CP module el efecto de la inducción. Es decir: la inducción de estados de ánimo mediante el visionado de películas se produciría independientemente de la CP de los individuos.

Resultados similares, aunque de menor magnitud, se encontraron en un estudio de Rey, Borràs y Blasco (1999) con 64 estudiantes (55 mujeres y 9 hombres), que utilizaba una metodología similar a la anterior y evaluó los estados de ánimo con las mismas variantes del POMS abreviado. Se encontraron correlaciones positivas de la ECP con la subescala Vigor ($r=0.36$ antes de la visión de la película y $r=0.25$ después de la misma), y negativas con la subescala Depresión después de ver la película ($r=-0.27$), con la subescala Tensión después de ver la película ($r=-0.36$) y con la subescala Fatiga antes de ver la película ($r=-0.25$). Estos resultados se corroboran al subdividir la muestra en individuos con alta y baja CP según el criterio que hemos descrito para el estudio anterior de Blasco et. al. (1997),

observándose que los individuos con CP alta puntúan más que los individuos con CP baja en la subescala Vigor y menos que estos en las subescalas Depresión, Tensión y Fatiga en las evaluaciones antes indicadas. Además, y a diferencia de la investigación anterior, se observa que los individuos con baja CP aumentan su puntuación en la subescala Tensión tras ver la película, mientras que los sujetos con CP alta la mantienen, lo que sugiere que la CP podría haber modulado el efecto de la inducción.

Sanz (1998), en una investigación con 49 estudiantes de ambos sexos, a los que sometía a una manipulación experimental de la autoeficacia y del valor del incentivo en una tarea de laboratorio, observó, utilizando también las versiones reducidas del POMS, que los individuos con alta CP (considerando en este caso que eran tales

los que puntuaban con un valor igual o superior al de la mediana de la muestra y que fue de 34) presentaron menor puntuación que los individuos con baja CP, tanto antes como después de la sesión experimental, en una escala que, según el análisis factorial realizado por el autor (Sanz, 1998) estaría integrada por las subescalas Depresión y Cólera del POMS. Estos resultados se corroboran con las correlaciones negativas entre la ECP y la puntuación en la subescala Tensión tras la sesión experimental ($r=-0.33$) y con la puntuación obtenida, también tras la sesión experimental ($r=-0.39$) en la escala "Depresión-Cólera" antes descrita. Igualmente, se observó una correlación negativa ($r=-0.39$) entre la ECP y la puntuación global del POMS (suma de todos los ítems) obtenida tras la sesión experimental.

Tabla 1. Correlaciones de la ECP con las medidas de estado de ánimo en los distintos estudios analizados ($p < 0.05$)

ESCALAS	ESTUDIOS		
	Blasco et.al. (1997)	Rey et.al.(1998)	Sanz (1998)
<u>POMS</u>			
Tensión	-0.23	-0.36	-0.33
Depresión	-0.44	-0.27	-0.39
Cólera			-0.39
Fatiga		-0.25	
Vigor		0.36 y 0.25	
Total			-0.39
<u>IDDA-EA</u>			
Activación	0.41		
Arousal	10.31		

Globalmente, los resultados de estas tres investigaciones apoyan la hipótesis de que la CP correlaciona directamente con estados de ánimo positivos e inversamente con estados de ánimo negativos (ver Tabla 1). No obstante, hay que indicar también un hecho importante: las puntuaciones que ob-

tienen los sujetos en los cuestionarios sobre estado de ánimo son muy bajas (cada subescala tiene un rango de puntuaciones entre 0 y 12 y, en la mayor parte de casos, las medias no superan el valor de 6), por lo que el posible efecto modulador de la CP podría quedar enmascarado por un efecto

suelo. De ser cierta esta suposición, se podría observar con más claridad si los individuos con CP alta muestran mejor disposición de estado de ánimo que los individuos con CP baja en situaciones naturales que provocasen una intensidad y unos cambios de dichos estados de ánimo muy superiores a los que se han podido conseguir con los procedimientos utilizados en estos estudios.

Competencia personal y estrés

La investigación original de Fernández-Castro et. al. (1998) mostró correlaciones negativas de la ECP con una medida de impacto de estrés: el SCL-90-R. Por lo tanto, cabe esperar que los individuos con alta CP muestren un menor estrés subjetivo ante situaciones de demanda potencialmente generadoras de tensión y malestar. Disponemos de tres estudios que han evaluado esta relación en situación natural en contextos distintos y mediante autoinformes, así como de un estudio realizado en laboratorio. A diferencia de los estudios revisados en el apartado anterior, aquí no se utilizaron cuestionarios de evaluación del estado de ánimo, sino medidas de autoinforme sobre el impacto del estrés.

Moix, Bassets y Caelles (1998) entrevistaron a 98 padres y madres de niños que debían ser sometidos a cirugía menor. Se les preguntó cuál era el nivel de ansiedad que les provocaba la operación de su hijo y qué aspectos de la misma les preocupaban más. Las puntuaciones de CP de estos padres no correlacionaron con ninguna de las variables estudiadas, ni tampoco se observaron diferencias de ningún tipo entre padres con CP alta (mayor o igual que 35, siguiendo el criterio de la media definida en el estudio de adaptación de la ECP de Fernández-Castro y colaboradores) y CP baja (menor de 35).

Fernández-Castro, Rovira, Jiménez y Torralba (1996) valoraron los niveles de dedi-

cación y de estrés percibido de 20 padres y madres de niños con deficiencias mentales y los de 19 padres de características similares, pero que no tenían hijos con minusvalías. Se observó que los padres con CP baja experimentaban un mayor nivel de estrés percibido que los padres con CP alta, independientemente de que el hijo tuviera, o no, una minusvalía psíquica. En este estudio se consideró que existía una CP baja si el individuo tenía un percentil igual o inferior a 33 y una CP alta si el percentil era igual o superior a 69.

Blasco (1999) administró, junto con la ECP, unos cuestionarios a 56 árbitros de ciclismo (hombres y mujeres) a fin de valorar, mediante una escala de 6 puntos, tanto el nivel de nerviosismo que les producían trece situaciones relacionadas con la actividad de los árbitros en ese deporte, como el nivel de capacitación que tenían para resolver diez de esas situaciones. La ECP no correlacionó con el nivel de nerviosismo en ninguna de las trece medidas. Al subdividir el grupo en individuos con CP alta (mayor o igual que 35) o CP baja (menor que 35), se observó que los individuos de CP baja puntuaron más que los de CP alta en dos de las situaciones ("sacrificar la vida personal o familiar para realizar la actividad arbitral" y "recibir insultos del público"), aun cuando la media de las puntuaciones no llegara en ningún caso al valor 2 en la escala 0-5 utilizada. Cuando se aplicaron modelos de regresión para intentar explicar el nivel de nerviosismo experimentado, utilizando, como variables independientes, los valores de capacidad autopercebida y la CP, esta última sólo actuó como variable explicativa en uno de los modelos, concretamente el que explicaba el nerviosismo producido por "tomar decisiones en situaciones anormales". En dicho modelo, la CP explicó un 7% de la varianza, mientras que el nivel de capacidad autopercebida para realizar tales acciones explicó el 14%.

Fernández-Castro, Martínez-Sánchez y Ortiz (1999) y Ortiz (1999) sometieron a 41 mujeres estudiantes a una sesión de laboratorio en la que se inducía estrés con dos procedimientos (contar hacia atrás de 7 en 7, y observar una filmación en vídeo de una intervención quirúrgica) separados por un período de relajación. La respuesta al estrés se valoró en la dimensión fisiológica mediante el índice de sudoración palmar, ISP, de Fernández-Castro, Martínez-Sánchez, Edo y Limonero (1996) y, en la dimensión cognitiva, mediante un cuestionario que valoraba la activación experimentada por el sujeto a partir de 8 indicadores centrales (patrones de pensamiento) y otros tantos periféricos (percepción de síntomas). La ECP correlacionó negativamente, y de forma estadísticamente significativa, con la dimensión cognitiva ($r=-0.35$) y con las mediciones del ISP ($r=-0.47$ ante la prueba aritmética y $r=-0.49$ ante el visionado de la película). Cuando se dividió la muestra en individuos con CP baja, media y alta utilizando cuartiles ($Q1=30.75$ y $Q3=39.25$) se observó que los sujetos con CP baja mostraban mayor reactividad fisiológica ante el estrés (evaluada con el ISP) que los sujetos con CP media o alta.

Globalmente considerados, los resultados obtenidos sobre las relaciones de la CP con la reactividad ante situaciones de estrés en situaciones naturales son mucho menos claros y consistentes que los obtenidos al analizar los estados de ánimo. Esto puede deberse a dos razones: en primer lugar, los estudios sobre el estado de ánimo se habían llevado a cabo en situación de laboratorio, con estudiantes, y los estudios sobre el estrés se han llevado a cabo también en otros tipos de población y ante situaciones naturales, lo cual puede conllevar la influencia de otras variables (la edad, por ejemplo), que modulen (o anulen) la supuesta relación negativa entre la CP y el nivel de estrés experimentado. Esta idea vendría avalada por la segunda razón a

argumentar: que los estudios que encuentran la supuesta relación negativa entre estrés experimentado y CP (Fernández-Castro, Rovira, et. al. 1996; Ortiz, 1999) lo hacen a partir de una comparación entre individuos que puntúan de forma extrema en la escala ECP. Esto sugeriría que el efecto amortiguador de la CP sobre la reactividad al estrés sólo se daría en individuos con un valor elevado en esa creencia. Cabría completar esta hipótesis añadiendo que, en base a los resultados del estudio con árbitros de ciclismo (Blasco, 1999), dicho efecto amortiguador sólo tendría lugar ante situaciones extraordinarias, novedosas, y poco definidas, tal como lo refleja el ítem "tomar decisiones en situaciones anormales". Por último, cabe considerar también que el estudio de Moix et. al. (1998), que no encuentra ningún efecto modulador de la CP sobre el estrés y las preocupaciones de los padres, está haciendo referencia a una situación en la que el individuo no es el protagonista del problema, ni le permite realizar una acción directa sobre el mismo, a diferencia de lo que ocurre en el cuidado de los hijos o en la toma de decisiones en una actuación arbitral. Por lo tanto, podría concluirse que los individuos tendrán una menor reactividad al estrés generado por situaciones naturales si poseen una CP elevada, la situación es novedosa o extraordinaria, y las circunstancias permiten al sujeto ejercer algún tipo de acción o decisión sobre dicha situación.

Contrariamente a los resultados obtenidos al analizar situaciones "naturales", el estudio de laboratorio de Ortiz (1999) constata de forma clara y consistente la relación negativa entre CP y reactividad al estrés, valorado tanto fisiológicamente como a través de autoinforme. Hay que insistir de nuevo en que esto se observa en población universitaria y en condiciones controladas que pueden minimizar el impacto de posibles variables extrañas como las que hemos sugerido ante-

riormente. Por otra parte, el hecho de que la situación que provoca el estrés sea novedosa, avalaría la viabilidad de las explicaciones que hemos sugerido como pertinentes para interpretar el papel de la CP como moduladora de la reactividad al estrés cuando hemos analizado los resultados obtenidos en situaciones "naturales".

Competencia personal, expectativas, motivación y conducta

A partir de la propia definición del constructo de CP, cabe esperar que los individuos con CP elevada muestren una mayor motivación y una mayor autoeficacia hacia las tareas y realicen conductas más adaptadas y eficaces. Esta posible relación ha sido analizada en cuatro estudios, que resumimos a continuación.

Blasco (1999), en el trabajo anteriormente descrito, evaluó en qué medida se consideraban capacitados los árbitros de ciclismo para resolver satisfactoriamente diez situaciones de la competición. Sólo ante una de ellas (registrar el orden de llegada de los corredores) se encontraron diferencias próximas a la significación estadística ($p=0.057$), considerándose más capaces los individuos con CP alta (establecida a partir del valor 35) que los individuos con CP baja. Este hecho vino avalado por una correlación positiva y estadísticamente significativa entre la ECP y esa misma situación de carrera ($r=0.36$).

Rey et al. (1999) evaluaron la autoeficacia de los sujetos ante dos tareas de laboratorio y ante ocho conductas hipotéticas relacionadas con la salud, con situaciones académicas, con situaciones laborales y con relaciones personales, antes y después de inducir un estado de ánimo positivo o negativo mediante el visionado de una película. Antes de la inducción, los sujetos con CP alta (establecida a partir del valor 35) mostraron una mayor autoeficacia que los sujetos con

CP baja hacia una de las tareas de laboratorio (la más difícil) y hacia las conductas hipotéticas relacionadas con la salud, siendo esta diferencia próxima a la significación estadística en una de las conductas relacionadas con situaciones académicas ($p=0.062$) y en una de las conductas relacionadas con situaciones laborales ($p=0.051$). Después de la inducción, e independientemente de que ésta fuera "positiva" o "negativa" se encontraron también diferencias en el mismo sentido en los ítems que evaluaban autoeficacia hacia situaciones laborales, y hacia un ítem de relaciones personales, así como una diferencia próxima a la significación en la suma global de las autoeficacias ($p=0.07$). No se observaron diferencias en la ejecución y el rendimiento de las dos tareas de laboratorio en función de la CP de los individuos.

Rovira, Fernández-Castro y Edo (1998) sometieron a 31 estudiantes (23 mujeres y 8 hombres) a una situación de laboratorio en la que los sujetos tenían que juzgar qué grado de control creían tener sobre un fenómeno (aparición de un cuadrado en una pantalla) en función del tipo de conducta que llevasen a cabo (podían elegir entre apretar una tecla de ordenador o no hacerlo en cada uno de los 40 ensayos de que constó el experimento). La situación estaba diseñada para que fuera incontrolable; es decir, que la probabilidad de aparición del cuadrado era del 50% tanto si se apretaba la tecla como si no. A la hora de analizar el efecto de la CP se dividió la muestra en tres grupos a partir de los centiles 25 y 75, de forma similar a la utilizada en el trabajo de Fernández-Castro, Rovira et al. (1996) y en el de Ortiz (1999). Los resultados indicaron que los individuos con CP baja mostraron un comportamiento menos cambiante frente a la prueba (realizaron la conducta de apretar la tecla en más ocasiones que la conducta de no apretarla, mientras que los sujetos con CP alta tendían a igualar la frecuencia de ambas conductas a pesar de

las instrucciones recibidas sobre la necesidad de realizar ambas conductas por igual), lo que denota una cierta estereotipia en la acción por parte de los sujetos con baja CP.

Sanz (1998), en el trabajo anteriormente descrito en el apartado 2, y utilizando los criterios allí indicados para clasificar a los sujetos con CP alta o CP baja, observó una interacción entre la CP y la autoeficacia a la hora de explicar la motivación intrínseca hacia una tarea, siendo los individuos con CP baja y autoeficacia alta hacia la tarea propuesta los que mostraban una mayor motivación intrínseca. Por otro lado, observó también que los sujetos con alta CP eran sensibles al efecto del incentivo contingente a la tarea. Concretamente, los sujetos con alta CP mostraron poca preocupación ante el fracaso cuando la tarea conllevaba un incentivo bajo y una preocupación moderada cuando el incentivo era alto. En cambio, los sujetos con baja CP mostraron una preocupación moderada ante el fracaso en la tarea, tanto si el incentivo era alto como si era bajo. Al igual que ocurrió en el estudio de Rey et. al. (1999), no se observaron diferencias en el rendimiento ante las tareas en función de la CP de los individuos.

Los resultados de las investigaciones que acabamos de reseñar adolecen de ser difíciles de interpretar debido a sus diferencias metodológicas. Intentaremos, sin embargo, ofrecer algunas explicaciones tentativas que nos permitan una mejor comprensión de la información obtenida.

En lo que refiere a las expectativas de eficacia, parece que la CP es un factor generador de expectativas altas cuando la situación propuesta es hipotética, tal como se observa en el trabajo de Rey et. al. (1999), y que, según se desprendería del trabajo de Blasco (1999), no influye a la hora de generar expectativas sobre situaciones conocidas, en las que tendrían más peso los constructos específicos (Bandura, 1997). Habría en esto

una analogía con algunas de las vías propuestas anteriormente para interpretar las relaciones entre CP y reactividad al estrés: a mayor novedad o desconocimiento de la situación, mostrarán mayor autoeficacia los individuos con una CP más elevada.

Respecto a las relaciones entre CP y motivación intrínseca hacia una tarea, parece que la CP interactúa con el valor del incentivo y con la autoeficacia específica. Así, los sujetos con alta CP muestran una mayor implicación hacia la tarea (valorada como una mayor preocupación ante el fracaso) si el incentivo es alto y menor si el incentivo es bajo, mientras que los individuos con CP baja no serían sensibles a este factor, manteniendo una implicación más constante, quizá porque los individuos con baja CP tienen una "sensación crónica" de fracaso ante las situaciones, independientemente de cómo sean éstas. En cambio, estos individuos desarrollarían más motivación en situaciones hacia las cuales tuvieran una autoeficacia alta que individuos con alta autoeficacia y alta CP. Este resultado, aparentemente paradójico, se explicaría en base a que los sujetos con baja CP verían en situaciones de alta autoeficacia la ocasión para obtener éxito en una tarea, cosa que no les suele ocurrir (por ello puntúan bajo en la ECP), y desarrollarían, en consecuencia, una elevada motivación hacia dicha tarea.

Finalmente, los resultados de estereotipia conductual observados en el estudio de Rovira et. al. (1998) demostrarían la validez de la ECP y del concepto de CP. En efecto: el que los individuos con CP baja indiquen no salir airosos de las situaciones a las que se ven sometidos, puede ser debido, entre otras razones, a que su comportamiento a la hora de resolverlas sea poco flexible y, en consecuencia, poco adaptativo y poco apto para obtener un resultado satisfactorio. La tendencia a mostrar en mayor medida uno de los dos comportamientos posibles (en con-

creto, apretar más la tecla que no apretarla) podría reflejar ese estilo interactivo rígido que, al conducir sistemáticamente al individuo a lo largo de su vida a la obtención de resultados poco satisfactorios, generaría en el mismo la creencia de que no suele resolver en demasiadas ocasiones los problemas a los que se enfrenta o, lo que es lo mismo, le produciría esa baja CP detectada mediante la ECP.

Descripción de la puntuación y baremación de la escala

Pasaremos ahora a estudiar las características psicométricas de la escala, considerando los resultados obtenidos a partir de los diferentes estudios que hemos ido revisando en los apartados anteriores. Dado que el objetivo original de dichos estudios no ha sido el mismo, la información recogida en todos ellos, además de la puntuación en la ECP,

tampoco ha coincidido. Así por ejemplo, por lo que respecta a las variables personales, en cuatro de ellos (Blasco et. al. 1997; Fernández- Castro et. al. 1998; Moix et. al. 1998, Rey et. al. 1999) se registró el género de los sujetos y, además, en los de Blasco et. al. (1997) y Rey et. al. (1999) se registró también la edad, que pudo ser registrada en 181 casos. En el resto de los estudios esta información no se tuvo en cuenta. Por este motivo, emplearemos los datos procedentes de los cuatro estudios mencionados para baremar las puntuaciones de la ECP obtenidas en ellos. La tabla 2 describe el tamaño de la muestra de cada uno de los estudios considerados en la baremación, así como su distribución respecto al género, teniendo en cuenta únicamente los casos válidos; es decir, aquellos sujetos que contestaron a todos los ítems de la ECP.

Tabla 2. Tamaño muestral y distribución por género de los estudios considerados en la muestra de baremación

ESTUDIOS					
	Blasco et. al. 1997	Rey et. al. 1999	Moix et. al. 1998	Fernández-C. et. al.1998	TOTAL
<u>Sujetos</u>					
Mujeres	88	55	32	128	303
Hombres	30	9	66	32	137
TOTAL	118	64	98	160	440

Con el fin de determinar el número de baremos necesarios, hemos evaluado la posibilidad de que la puntuación total de la ECP pudiera ser diferente en función de la edad de las personas que contestaron la escala, de su género, e incluso de las características de las muestras empleadas en los diferentes estudios analizados. El análisis de la varianza realizado con el género y los estudios como variables independientes reveló que ninguno de estos factores ni tampoco la interacción entre ambos ejercieron un efecto

significativo sobre la puntuación de la ECP (Estudio: $F(3,432)=1.526$, $p=.207$; Género: $F(1,432)=.276$, $p=.600$; Estudio * Género: $F(3,432)=1.679$, $p=.171$). Estos factores explicaron únicamente el 1.8% de la variabilidad de las puntuaciones de la ECP. Por otra parte, la puntuación total de la ECP tampoco guarda relación con la edad de las personas que contestan la escala ($r=-0.021$, $p=0.776$).

Dado que ninguna de las variables consideradas en los estudios que podían diferenciar submuestras han mostrado tener un

efecto significativo sobre la puntuación de la ECP, a partir de ahora se analizarán las características de la misma reuniendo todos los resultados obtenidos a partir de los cuatro estudios analizados. Así, el grupo normativo considerado en la baremación de la ECP estuvo compuesto por 440 personas (303 mujeres y 137 hombres), un subgrupo de los cuales, de 39 hombres y 142 mujeres, tenía una media de edad de 19.85 años (dt=3.13; edad mínima: 17; edad máxima: 35).

Tabla 3 Baremo de la ECP. Muestra de 440 personas (137 hombres y 303 mujeres). La edad media, considerada en 39 hombres y 142 mujeres, es de 19.85 años (d.t. 3.13).

ECP	Percentil	T	ECP
22	1	26.30	22
23	2	28.11	23
24	3	29.92	24
25	4-6	31.73	25
26	7	33.54	26
27	8-10	35.35	27
28	11-13	37.16	28
29	14-15	38.97	29
30	16-20	40.78	30
31	21-24	42.59	31
32	25-31	44.40	32
33	32-37	46.21	33
34	38-43	48.02	34
35	44-49	49.83	35
36	50-57	51.64	36
37	58-62	53.45	37
38	63-70	55.26	38
39	71-76	57.07	39
40	77-84	58.87	40
41	85-88	60.68	41
42	89-91	62.49	42
43	92-94	64.30	43
44	95-96	66.11	44
45	97-98	67.92	45
46	99	69.73	46
47	99	71.54	47
48	100	73.35	48

La puntuación total de la ECP registrada en esta muestra tiene un valor medio de 35.10 (dt: 5.53), con un valor mínimo registrado

igual a 16 y un máximo igual a 48, y una moda igual a 36. Los valores de la asimetría (-.317) y de la curtosis (-.223) indican una distribución con una ligera asimetría negativa (la mediana de 36 es ligeramente superior a la media) y cierta tendencia platicúrtica (ver figura 1). La prueba no paramétrica de normalidad de Kolmogorff-Smirnoff ($z=1.554$, $p=0.016$) confirma el desvío de la distribución de la puntuación de la ECP respecto a la distribución normal.

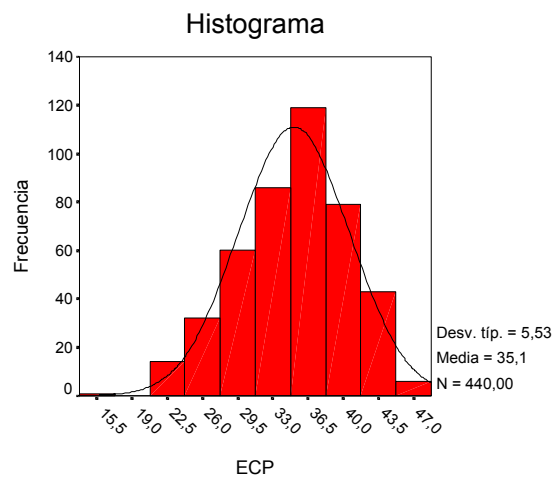


Figura 1. Distribución de la puntuación del ECP comparada con una distribución normal

A partir de las puntuaciones registradas en los diferentes estudios, hemos realizado un baremo, que se muestra en la Tabla 3, con los valores percentiles y las puntuaciones T (con media de 50 y desviación típica 10) correspondientes a cada puntuación bruta. Según la Tabla 3, entre el 44% y el 49% del grupo normativo ha obtenido una puntuación en la ECP igual a 35. Las puntuaciones iguales o superiores a 42 únicamente se han observado en un 10% del grupo, igual que las puntuaciones iguales o inferiores a 27. Por lo que respecta a las puntuaciones T,

dado que éstas tienen una media igual a 50 y una desviación típica de 10, podemos decir que las personas con una puntuación igual a 35 obtienen una puntuación media en la ECP ($T=49.83$), las personas con una puntuación en la ECP superior a 40 tienen una puntuación por encima de la puntuación media en más de una desviación estándar, y las que obtienen una puntuación superior a 46 en más de dos desviaciones estándar. Entre las puntuaciones inferiores, menos de 30 significa desviarse de la media en una desviación estándar, y menos de 25 en dos desviaciones.

Conclusiones

Tras la revisión y discusión de las diferentes investigaciones, creemos que lo que se puede afirmar respecto a las cuatro predicciones especificadas en la introducción de este trabajo es lo siguiente:

1. Los sujetos con alta CP muestran, efectivamente, una tendencia a mostrar mayores expectativas de autoeficacia que los individuos con CP baja ante situaciones hipotéticas y ambiguas. Sin embargo, tal diferencia no aparece en situaciones que son bien conocidas por el sujeto, tendiendo a igualarse los juicios y, por otra parte, el efecto de la CP estaría también mediatizado por otros factores como la valencia de resultados, por lo que su efecto no es ni tan simple ni tan directo como, en principio, se pueda pensar.

2. El único estudio que ha comparado la conducta de los sujetos con baja y alta CP ante una situación de elección avala la idea de que los sujetos con CP alta muestran mayor tendencia que los de CP baja a desarrollar comportamientos más eficaces para resolver la situación, lo que sugiere que realmente es posible que los individuos con CP

alta tiendan a ejecutar estrategias de afrontamiento eficaces ante situaciones de estrés.

3. Al menos en las situaciones en las que el individuo puede realizar algún tipo de acción sobre las mismas, parece que los individuos con alta CP tienen un menor nivel de estrés percibido. Igualmente, el que los individuos con alta CP muestren menor preocupación que los individuos con baja CP ante una situación con valor incentivo alto, sugiere que los primeros percibirán las situaciones estresantes como menos amenazantes que los segundos.

4. Los estudios indican que, efectivamente, los individuos con CP alta experimentan menor reactividad fisiológica y menor nivel de ansiedad ante situaciones de estrés inducido en laboratorio. Igualmente, y a partir de los datos obtenidos como línea base en diferentes estudios, se ha observado que los individuos con CP alta tienen tendencia a mostrar un estado de ánimo más positivo que los individuos con CP baja.

En conjunto, los estudios revisados sugieren que la CP juega un papel predictor de la reactividad de los individuos cuanto más novedosa y ambigua sea la situación, siendo menos claro en situaciones más cotidianas y conocidas por los sujetos. Ello hace que esté justificado continuar investigando en esta línea, sobre todo ahora que se dispone de un baremo fiable a partir del cual identificar sujetos con valores extremos en CP, a fin de perfilar con mayor nitidez en qué casos se da realmente un papel modulador directo de la CP, en qué casos ese papel está mediado por otras variables, y en qué casos la CP carece de capacidad predictiva sobre la reactividad y el comportamiento de los sujetos, pues alguno de los trabajos revisados también ha señalado que, ante ciertas circunstancias, la CP no permite predecir qué reactividad emocional experimentarán los individuos.

Agradecimientos:

Este trabajo ha podido realizarse gracias a la ayuda PB97-0212 de la Dirección General de Investigación Científica y Técnica (DGICYT)

Referencias bibliográficas

- Alloy, L.B. y Abramson, L.Y. (1979). Judgement of contingency in depressed and nondepressed students: Sadder but wiser? *Journal of Experimental Psychology: General*, 108(4), 441-485.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy*. Nueva York: Freeman.
- Blasco, T. (1999). *Competencia personal, estrés y autoeficacia en árbitros de ciclismo*. Manuscrito en preparación.
- Blasco, T., Borràs, F.X., Rey, M., Bonillo, A., y Fernández Castro, J. (1997). Efectos de un procedimiento de inducción de estados de ánimo sobre el recuerdo de palabras. *Anales de Psicología*, 13(2), 163-175.
- Eysenck, M.W. y Derakshan, N. (1997). Un marco teórico cognitivo para los trastornos de ansiedad. *Ansiedad y Estrés*, 3(2-3), 121-134.
- Eysenck, M.W. (1992). *Anxiety: The cognitive perspective*. Londres: Lawrence Erlbaum Associates, Ltd.
- Fernández Castro, J., Alvarez, M., Blasco, T., Doval, E. y Sanz, A. (1998). Validación de la Escala de Competencia Personal de Wallston: Implicaciones en el estudio del estrés. *Ansiedad y Estrés*, 4, 31-41.
- Fernández Castro, J., Martínez-Sánchez, F. y Ortiz, B. (1999). Efecto modulador de la competencia personal percibida sobre reactividad fisiológica al estrés inducido experimentalmente. *Psicología Contemporánea*, 6(1), 82-89.
- Fernández Castro, J., Martínez-Sánchez, F., Edo, S. y Limonero, J.T. (1997). El Índice de Sudoración Palmar: un procedimiento de evaluación del nivel de activación fisiológica autónoma. En E.G. Fernández-Abascal, F. Palmero, M. Chóliz, F. Martínez-Sánchez (Eds.). *Cuaderno de Prácticas de Motivación y Emoción* (pp. 49-61). Madrid: Pirámide.
- Fernández Castro, J., Rovira, T., Jiménez, O., y Torralba, E. (1996, septiembre). Estrés y competencia percibida en padres de muchachos con deficiencias mentales. *I Congreso de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés*, Benidorm.
- Fuentes, I., García-Merita, M., Melià, J.L. y Balaguer, I. (1994). Formas paralelas de la adaptación valenciana del Perfil de Estados de Animo (POMS). Comunicación presentada en el *IV Congreso de Evaluación Psicológica*. Santiago de Compostela, 21-24 septiembre.
- Gray, J.A. (1993). *La psicología del miedo y el estrés*. Barcelona: Labor.
- Lang, P. (1993). The three-system approach to emotion. En N. Birbaumer y A. Ohman (Eds.). *The structure of emotion* (pp. 18-31). Seattle: Hogrefe.
- Mathews, A. y McLeod, C. (1994). Cognitive approaches to emotion and emotional disorders. *Annual Review of Psychology*, 45, 25-50.
- Moix, J., Bassets, J. y Caelles, R.M. (1998). Efectividad de un audio-visual como preparación para la cirugía en pacientes pediátricos. *Cirugía Pediátrica*, 11, 25-29.
- Ortiz, B. (1999). *El nivel de intensidad afectiva modula la reactividad fisiológica al estrés inducido experimentalmente evaluado con el ISP*. Tesis doctoral no publicada. Universidad de Murcia, Murcia.
- Pender, N.J., Walker, S.N., Sechrist, K.R. y Frank-Stromborg, M. (1990). Predicting health-promoting lifestyles in the work place. *Nursing Research*, 39(6), 326-332.
- Rey, M., Borràs, F.X. y Blasco, T. (1999). [Efectos de la inducción de estados de ánimo sobre la autoeficacia y la reactividad fisiológica]. Datos brutos no publicados.
- Rovira, T., Fernández Castro, J. y Edo, S. (1998). Juicios de contingencia: un nuevo enfoque en la valoración de la contingencia real. *Psicológica*, 19, 123-136.
- Sanz, A. (1998). *Autoeficacia, valor del incentivo y competencia percibida: efectos sobre la reactividad fisiológica, el afecto y la conducta*. Tesis doctoral en microfichas. Universitat Autònoma de Barcelona, Bellaterra, Barcelona.
- Smith, C.A., Dobbins, C.J. y Wallston, K.A. (1991). The mediational role of perceived competence in psychological adjustment to rheumatoid arthritis. *Journal of Applied Social Psychology*, 21(15), 1218-1247.

-
- Tous, J.M. y Andrés, A. (1991). *del Estado de Animo*. Madrid: TEA Ediciones.
IDDA-EA. Inventario Diferencial de Adjetivos para el Estudio
- Wallston, K.A. (1992). Hocus-pocus, the focus isn't strictly on locus: Rotter's Social Learning Theory modified for health. *Cognitive Therapy and Research*, 16(2), 183-199.