



Regulación emocional como predictor del estrés percibido más allá de los Big Five

Serrano-Escamilla, C.; Pérez, P.; Martínez, P. y Andreu, Y.

Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos, Universidad de Valencia, Valencia, España
sescris@alumni.uv.es

Introducción: Numerosos estudios han mostrado la relación existente entre las dimensiones básicas de personalidad y los niveles de estrés del sujeto. La regulación o reparación emocional ha sido conceptualizada como la capacidad de moderar o manejar nuestra propia reacción emocional ante situaciones intensas, ya sean positivas o negativas. Sin embargo, son escasos los trabajos que han abordado la aportación de esta última variable en la predicción del estrés percibido respecto a las dimensiones básicas de personalidad. **Objetivo:** El presente trabajo explora la validez convergente e incremental de la Regulación Emocional respecto al Estrés Percibido más allá de los Big Five. **Método:** La muestra la componen 611 estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria y 1º de Bachillerato de edades comprendidas entre los 14 y 18 años (303 chicas y 308 chicos). Los instrumentos de evaluación incluyen: *Trait Meta-Mood Scale-24* -Inteligencia emocional percibida-, BFQ -*Big Five*- y PSS -estrés percibido-. **Resultados:** Los resultados muestran asociaciones significativas entre regulación emocional, estrés percibido y los Big Five; así como la validez incremental de la regulación emocional en la predicción del estrés percibido. **Conclusión:** Este estudio confirma el papel protector de la regulación emocional frente al estrés, más allá de las dimensiones básicas de personalidad.

Palabras clave: regulación emocional, estrés percibido, validez incremental, Big Five

Emotional Regulation as predictor of perceived stress beyond the Big Five

Serrano-Escamilla, C.; Pérez, P.; Martínez, P. and Andreu, Y.

Personality, Evaluation and Psychological Treatment, University of Valencia, Valencia, Spain
sescris@alumni.uv.es

Background: Several studies have showed the relationship between the personality dimensions and the levels of perceived stress. The emotional regulation has been conceptualized as the ability to regulate emotions to promote emotional and intellectual growth. However, there are a few research that have studied its role like a predictor of the stress beyond the basic dimensions of the personality. **Objective:** The present study explores the convergent and incremental validity of the emotional regulation on the perceived stress beyond the Big Five. **Method:** The sample was 611 Spanish High School students (boys=308, girls=303), aged from 14 to 18 years. The *Trait Meta-Mood Scale-24*, BFQ, and PSS were used to assess perceived emotional

intelligence, Big Five, and perceived stress, respectively. **Results:** The data show (i) significant associations between emotional regulation, perceived stress, and Big Five; and (ii) incremental validity of the emotional regulation on the prediction of perceived stress. **Conclusion:** The study supports the emotional regulation like a protector factor of the perceived stress beyond the basic dimensions of the personality.

Key words: emotional regulation, perceived stress, incremental validity, Big Five