



**UNIVERSIDAD
DE GRANADA**

Facultad de Psicología

GRADO EN PSICOLOGÍA
TRABAJO FIN DE GRADO

**COMPLEJIDAD DEL
AUTOCONCEPTO Y
ESTABILIDAD EMOCIONAL**

Presentado por:

Francisco Miguel Soler Martínez

Tutora:

Profa. Carmen Gómez Berrocal

Resumen

Objetivo. Explorar la relación entre la forma en que representamos el autoconcepto y la estabilidad emocional. *Método.* A partir de un diseño asociativo y método correlacional, 106 estudiantes de psicología (84% mujeres) cumplimentaron una serie de ítems sobre datos demográficos; una tarea de agrupación de rasgos para medir la complejidad del self y, durante siete días consecutivos, una medida de estado afectivo. *Resultados.* La complejidad del self no se ha relacionado con la variabilidad afectiva ni con la puntuación media de afecto general. Se ha encontrado una correlación positiva entre la complejidad del self y la intensidad afectiva. *Conclusión.* En conjunto, estos resultados suponen evidencia a favor y en contra del modelo de Linville (1985). Se discuten posibles limitaciones e implicaciones del estudio.

Palabras clave: complejidad del self, estabilidad emocional, variabilidad afectiva, autoconcepto, afecto.

Abstract

Objective. To explore the relationship between the way in which self-concept is represented and emotional stability. *Method.* With an associative design and a correlational method, 106 psychology students (84% women) complimented some demographic items; a trait-sorting task to measure self-complexity and, for seven consecutive days, a measure of affective state. *Results.* Self-complexity has not been related to affective variability nor to the mean of general affect. It has been found a positive correlation between self-complexity and affective intensity. *Conclusion.* Overall, these results imply some evidence for and against Linville's model (1985). Limitations and implications of this study are discussed.

Keywords: self-complexity, emotional stability, affective variability, self-concept, affect.

Introducción

El autoconcepto se ha definido como un tema central en psicología, con implicaciones en diversas áreas; desde el ámbito de la personalidad y los procesos del desarrollo hasta el campo de las interacciones sociales (McConnell, 2011). Asimismo, se ha reconocido su papel fundamental en el comportamiento, la cognición y el afecto (Rafaeli y Steinberg, 2002). De forma particular, la relación entre autoconcepto y afecto ha resultado de especial interés para los investigadores del self (Rafaeli, Rogers y Revelle, 2007). En esta línea, McConnell, Rydell y Brown (2009) destacaron la importancia de estudiar la influencia del autoconcepto en el afecto, dado que la experiencia afectiva desempeña una función crucial para guiar nuestro comportamiento.

Linville (1985) propuso la Teoría de la Complejidad del Self (Self Complexity Theory) para explicar las diferencias individuales en las respuestas emocionales a eventos personales (Brown, 2018), y ha sido de las más estudiadas y citadas en este campo de investigación (Rafaeli y Hiller, 2010). La teoría de Linville (1985) supone que el self se estructura en varios aspectos o dimensiones, las cuales, a su vez, representan distintos roles, comportamientos y relaciones en diferentes contextos (McConnell, 2011). Otra consideración importante para esta teoría es el grado de similitud o solapamiento entre los distintos aspectos, en función de si estos comparten más o menos características o atributos entre sí (Linville, 1985). La complejidad del self de una persona, sería mayor cuanto mayor fuera la cantidad de aspectos que forman su autoconcepto y menor fuera el grado de similitud entre ellos (Linville, 1985). Tradicionalmente, la complejidad del self se ha medido usando el índice H, una medida que capta la riqueza o complejidad con la que se realiza una tarea de agrupación (Brown, 2018; Linville, 1985).

“No pongas todos los huevos en el mismo cesto”, proponía Linville (1985) para referirse a los inconvenientes de tener un self poco complejo. De acuerdo con la teoría, cuando una persona se ve expuesta a un evento positivo o negativo en algún ámbito de su vida (p. ej., en una relación, en su trabajo etc.), el aspecto de su autoconcepto más saliente en este ámbito se vería afectado (Linville, 1985; McConnell et al., 2009). Con una complejidad del self baja, el autoconcepto estaría formado por unos pocos aspectos del self, por lo que el evento afectaría a una proporción considerable de su autoconcepto (Linville, 1985). Además, este aspecto sería similar a otros, por lo que el afecto se propagaría entre ellos, lo que se ha denominado hipótesis de propagación afectiva (Linville, 1985; McConnell et al., 2009). De acuerdo con esta hipótesis, las personas con

una complejidad del self menor, tendrían reacciones afectivas de mayor intensidad (Linville, 1985).

Atendiendo a las investigaciones, la complejidad del self se ha relacionado con diversas formas de ajuste psicológico como la estabilidad emocional (Linville, 1985; McConnell et al., 2009), la autorregulación (Renaud y McConnell, 2002), o el afrontamiento del estrés y la depresión (Linville, 1987; Rothermund y Meiniger, 2004), entre otras (para una revisión véase Koch y Shepperd, 2004). De especial interés para el presente estudio, es la relación entre la complejidad del self y la variabilidad y estabilidad afectiva. La importancia de estudiar la variabilidad afectiva radica en que se ha relacionado negativamente con el ajuste psicológico y el bienestar. En el meta-análisis de Houben, Van Den Noortgate y Kuppens, (2015) sobre dinámicas emocionales, se concluye que el cambio de las emociones a lo largo del tiempo, se relaciona con diferentes formas de bienestar psicológico. De forma concreta, indicaron que una mayor variabilidad emocional correlacionaba de forma significativa con el desajuste psicológico (Houben et al., 2015).

En un primer estudio con 59 estudiantes universitarios, Linville (1985), encontró evidencia a favor de su hipótesis de propagación afectiva al comprobar que las personas con menor complejidad del self tenían reacciones emocionales más intensas tras recibir feedback positivo o negativo. Otras investigaciones han replicado el efecto sobre la intensidad de las reacciones afectivas siguiendo diseños similares (e.g. Renaud y McConnell, 2002; McConnell et al., 2009).

Suponiendo que las personas se enfrentan diariamente con eventos positivos y negativos, una menor complejidad del self implicaría reacciones más intensas ante ellos y por lo tanto mayor variabilidad afectiva a lo largo del tiempo (Linville, 1985). La variabilidad afectiva se ha operacionalizado como la desviación típica de las puntuaciones en afecto medidas a través de un determinado periodo temporal (Houben et al., 2015). En esta línea, se encontró una relación negativa entre la complejidad del self y la variabilidad afectiva en un estudio en el que 31 mujeres rellenaron un cuestionario de afecto una vez al día durante 14 días (Linville, 1985). Además, no hubo diferencias en la media de afecto general, es decir, las personas con poca complejidad no tenían un estado de ánimo más negativo que positivo (o al contrario), simplemente era más variable (Linville, 1985).

Sin embargo, la relación entre la complejidad del self y la variabilidad afectiva no está tan consolidada. Por ejemplo, Campbell, Chew y Scratchley (1991), no encontraron relación entre la complejidad del self y la variabilidad afectiva a lo largo de 14 días. Estos

autores sugirieron que la diferencia con el estudio de Linville (1985) podía deberse a que la forma en que medían el afecto era considerablemente diferente en ambos estudios. Más tarde, Rhodewalt, Madrian y Cheney (1998) volvieron a poner a prueba esta relación usando la escala de afecto PANAS (Watson, Clark y Tellegen, 1988), más similar a la medida propuesta por Linville (1985), pero nuevamente encontraron una correlación nula entre la complejidad del self y la variabilidad afectiva. En este caso, se señaló que la muestra fue seleccionada en función de niveles extremos de narcisismo, lo cual pudo afectar a las puntuaciones de complejidad del self.

En la línea de lo expuesto anteriormente, el objetivo principal del presente estudio es explorar la correlación entre la complejidad del self, variabilidad afectiva, intensidad afectiva y afecto general de los participantes, medidos por la escala de afecto PANAS (Watson et al., 1988), a lo largo de siete días. Se analizan las siguientes hipótesis:

H1. Se espera encontrar una relación negativa entre la complejidad del self y la variabilidad afectiva (Linville, 1985), a través de siete días. En concreto, el índice H debería correlacionar positivamente con la desviación típica de las puntuaciones de afecto general obtenidas en los siete días.

H2. Se espera que la complejidad del self se relacione de manera inversa con la intensidad afectiva mostrada por los participantes en el total de los siete días (Linville, 1985). El índice H debería correlacionar de forma negativa con la media de las puntuaciones totales en afecto en los siete días.

H3. No se espera encontrar relación entre la media de afecto general de los participantes y su complejidad del self (Linville, 1985). Es decir, los participantes no tendrán más afecto positivo que negativo, ni más negativo que positivo, dependiendo de su complejidad.

Método

Participantes

La muestra inicial estuvo compuesta por 112 estudiantes del grado de psicología de la Universidad de Granada, de los cuales 6 fueron excluidos por no completar de forma adecuada todas las medidas. Por lo tanto, la muestra final fue de 106 participantes (84% mujeres). El rango de edad de los participantes estuvo comprendido entre 18 y 44 años ($M = 21.23$; $DT = 3.33$).

Instrumentos

Datos sociodemográficos. Dos ítems para registrar el sexo y la edad de los participantes.

Tarea de agrupación de rasgos para medir la complejidad del self. Se trata de una tarea basada en la propuesta por Showers (1992) para medir la complejidad del self. Se presenta una lista con 40 atributos o rasgos diferentes (p. ej. trabajador/a, alegre, inseguro/a), 20 de ellos con valencia positiva y 20 con valencia negativa. Los participantes deben formar hasta un máximo de 8 grupos con estos rasgos, de forma que queden representados los aspectos de su autoconcepto más significativos. Un mismo atributo puede ser asignado a más de un grupo, y no es necesario usar todos los atributos. Además, los participantes han de escribir una etiqueta descriptiva para cada uno de los grupos formados. Una vez que los participantes consideren que han formado todos los agrupamientos significativos para describir su autoconcepto, la tarea se da por finalizada.

Versión española de Escala de Afecto Positivo y Negativo (PANAS; Watson, Clarck y Tellegen, 1988) adaptada por López-Gómez, Hervás y Vázquez (2015). Consta de 20 ítems repartidos en dos subescalas: Afecto Positivo (AP) y Afecto Negativo (AN). Los participantes deben indicar en qué grado han sentido cada afecto “en el día de hoy” usando una escala Likert desde 1 (*muy ligeramente o nada*) hasta 5 (*mucho*). La puntuación obtenida en cada subescala es el resultado del sumatorio de la puntuación otorgada a los 10 ítems que componen cada subescala. Las puntuaciones altas indican mayor presencia del afecto que mide la subescala. En la versión española los dos factores tienen una adecuada fiabilidad (López-Gómez et al., 2015), con un coeficiente alfa de Cronbach de .92 para la subescala de AP y de .88 subescala de AN. Para la muestra del presente estudio, el alpha de Cronbach fue de .89 para la subescala AP y de .85 para la subescala AN.

Diseño y procedimiento

Este estudio es una investigación empírica con un diseño asociativo y método correlacional (Ato, López y Benavente, 2013).

En primer lugar, los participantes cumplieron la tarea de agrupación de rasgos para medir la complejidad del self (ver Anexo 1). Cada participante recibió un cuadernillo con la medida descrita y algunos ítems sobre datos demográficos. La participación fue voluntaria, no remunerada y hubo consentimiento informado. Los participantes tardaron 30-40 minutos en contestar. El cuadernillo se administró cara a cara, se completó individualmente, con instrucciones escritas. Se presentó como un

estudio sobre algunos aspectos de las respuestas emocionales y el estado de bienestar individual.

El instrumento fue administrado por un investigador entrenado y ciego a las hipótesis del estudio.

En la segunda fase, los participantes completaron la escala PANAS (Watson et al., 1988) adaptada a la población española (López-Gomez et al., 2015) una vez al día, entre las 20:00h y las 00:00h, durante una semana. El registro se realizó online a través de la plataforma Google Forms. Cada día, a partir de las 20:00h, se envió a los participantes vía email y telefónica un mensaje con el enlace de acceso a la escala correspondiente a ese día (ver Anexos 2 y 3). A partir de las 23:30h, se mandó un recordatorio a los participantes que aún no habían contestado la escala con el fin de evitar la muerte experimental.

Cuando se recogieron todos los datos, se agradeció a los participantes su colaboración y se compensó su participación con créditos extra en algunas asignaturas. Además, se ofreció información sobre los objetivos del estudio a aquellos participantes que la solicitaron.

Metodología estadística

La descripción de variables cuantitativas en relación a las características de la muestra, las puntuaciones de afecto y la de complejidad del self se realizó mediante medias y desviaciones típicas. Para las variables cualitativas, como el sexo, se obtuvo la frecuencia y porcentaje por categoría de las variables.

Se calcularon las puntuaciones en diferentes variables de afecto y complejidad del self en función del sexo y se realizaron pruebas T para comprobar la igualdad de medias y pruebas de Levene para la igualdad de varianzas.

Para medir la complejidad del self, se calculó el índice H (Linville, 1985) a partir de la tarea de agrupación de rasgos (Showers, 1992). El índice H representa el número de dimensiones independientes o no redundantes de cada agrupación (Pilarska y Suchańska, 2015). Se calcula con la siguiente fórmula: $H = \log_2 n - (\sum_i n_i \log_2 n_i) / n$. Donde n es el número total de atributos que pueden usarse (en este caso n=40), y ni es el número de atributos que aparecen en cada combinación posible (ver Anexo 4 para ejemplo).

Los cálculos para obtener H se realizaron mediante el programa Microsoft Excel, elaborando una matriz con los datos de los participantes e incluyendo la fórmula citada anteriormente. Posteriormente, H se incluyó, como variable de cada participante, en una

base de datos de la versión 20 del programa estadístico IBM SPSS Statistics para realizar el resto de los análisis.

Asimismo, se obtuvo el alpha de Cronbach para las dos subescalas de la PANAS para comprobar que la fiabilidad de la prueba podía extenderse también a esta muestra. A partir de las respuestas a la PANAS se calcularon, para cada participante, distintos indicadores de afecto. Primero, la variable Variabilidad Afectiva (VA) se obtuvo hallando la desviación típica del conjunto de las siete puntuaciones en afecto general (una para cada día) (Houben et al., 2015; Linville, 1985). La puntuación en afecto general de cada día se computó restando a la puntuación en la subescala de AP la puntuación en la subescala de AN (McConnell et al., 2009). Segundo, siguiendo el procedimiento de otros autores (e.g. Emmons y King, 1989; Rhodewalt et al., 1998), se obtuvo la variable Intensidad Afectiva (IA) calculando la media de las puntuaciones totales en la escala (sumando afecto positivo y afecto negativo) de cada día. Cuarto, se halló la variable Afecto General (AG), que se calculó mediante la media de las puntuaciones en afecto general (restando afecto positivo y negativo) de los siete días.

Para analizar las relaciones entre los distintos indicadores de afecto se realizaron correlaciones de Pearson.

Para explorar la relación entre la complejidad del self e indicadores de afecto, se realizaron análisis de correlaciones bivariadas entre el índice H y los diferentes indicadores de afecto. Cuando el coeficiente de correlación de Pearson resultó significativo, se llevó a cabo análisis de regresión utilizando el índice H como variable predictora y las medidas de afecto como variables dependientes.

Resultados

Resultados descriptivos

En la Tabla 1 se presentan los estadísticos descriptivos de las variables estudiadas. El rango posible de las puntuaciones en el índice H con una lista de 40 rasgos va de 0 a 5.32. En este caso las puntuaciones oscilaron entre .94 y 3.80 ($M = 2.24$; $DT = .57$), de forma similar a las puntuaciones obtenidas en otras investigaciones, por lo que la complejidad del self no se comporta de forma particular en esta muestra (McConnell et al., 2009; Pilarska y Suchańska, 2015).

Tabla 1.*Estadísticos Descriptivos de H, VA, IA y AG.*

	H	VA	IA	AG
N	106	106	106	106
Media	2.24	8.66	45.85	11.31
Desv. típ.	.57	3.55	7.57	8.73
Mínimo	.94	2.79	28.43	-13.57
Máximo	3.80	19.97	69,43	33.43

H = índice H; VA= Variabilidad Afectiva; IA=Intensidad Afectiva; AG=Afecto General

No se encontraron diferencias entre mujeres y hombres para el índice H ($t = -.38$; $p = .71$); tampoco para las medidas de afecto obtenidas de las respuestas a PANAS: Variabilidad Afectiva ($t = -.78$; $p = .44$), Intensidad Afectiva ($t = -1.03$; $p = .31$) y Afecto General ($t = 1.50$; $p = .14$) (ver Tabla 2).

Tabla 2.*Estadísticos Descriptivos de H, VA, IA y AG en Función del Sexo.*

	SEXO	N	Media	Desv. típ.
H	Hombres	17	2.19	.55
	Mujeres	89	2.25	.58
VA	Hombres	17	8.04	3.98
	Mujeres	89	8.77	3.48
IA	Hombres	17	44.13	6.31
	Mujeres	89	46.18	7.78
AG	Hombres	17	14.21	8.33
	Mujeres	89	10.76	8.74

En la Tabla 3, se detallan las correlaciones entre las distintas medidas de afecto (VA, IA, AG). Se encontró una correlación positiva entre VA e IA ($r = .21$; $p = .03$) y una relación negativa entre VA y AG ($r = -.27$; $p = .00$). No hubo relación entre IA y AG ($r = .13$; $p = .19$).

Tabla 3.*Correlaciones Entre los Indicadores de Afecto VA, IA y AG.*

		(1)	(2)	(3)
(1)	VA	-	.21*	-.27**
(2)	IA		-	-.13
(3)	AG			-

*La correlación es significativa al nivel .05 (bilateral)

**La correlación es significativa al nivel .01 (bilateral)

Relación entre complejidad del self e indicadores de afecto

Con el fin de poner a prueba las H1, H2, e H3, se obtuvo la correlación entre el índice H y los indicadores de afecto: variabilidad afectiva (VA), intensidad afectiva (IA) y afecto general (AG) (ver Tabla 4.). En primer lugar, no se encontró apoyo para la H1, pues no hay relación significativa entre H y VA ($r = .06; p = .54$). El índice H correlacionó con IA ($r = .25; p = .01$) en sentido contrario a nuestra H2. La ausencia de significatividad en la correlación hallada entre el índice H y AG ($r = -.01; p = .89$) corrobora H3.

Tabla 4.*Correlaciones Entre el Índice H y los Indicadores de Afecto VA, IA y AG.*

		VA	IA	AG
H	r	.06	.25**	-.01
	Sig. (bilateral)	.54	.01	.89

**La correlación es significativa al nivel .01 (bilateral)

La regresión lineal, con H como variable predictora y la Intensidad Afectiva como variable criterio, resultó significativa. El modelo explica el 5.3% de los cambios en el criterio ($R^2 \text{ corregida} = .053; F(1,104) = 6.903; p = .010$) (ver Tabla 5).

Tabla 5.*Resultados del Análisis de Regresión Lineal Simple.*

Variable Criterio	Variable predictora	R	R ² corregida	F	Beta	t	Sig.
IA	H	.249	.053	6.903	.249	2.627	.010

Discusión

En la presente investigación, se ha analizado la relación entre la complejidad del self y distintos indicadores de afecto a través de siete días. Siguiendo el modelo de la complejidad del self de Linville (1985), se han puesto a prueba tres hipótesis que incluían predicciones acerca de la relación entre la complejidad del self y distintos indicadores de afecto: variabilidad afectiva, intensidad afectiva y afecto general.

De acuerdo con la H1, se esperaba una correlación negativa entre la complejidad del self y la variabilidad afectiva, pero sin embargo, no se ha encontrado relación entre estas dos variables. Este resultado es contrario al hallado por Linville (1985), pero se suma a la evidencia empírica de otras investigaciones en las que tampoco se detectó correlación entre la complejidad del self y la variabilidad afectiva (Campbell et al., 1991; Rhodewalt et al., 1998).

Una explicación a esta inconsistencia en los resultados podría ser que la medida de variabilidad afectiva, que normalmente se ha usado en estos estudios, no capte el efecto por el cual Linville (1985) proponía que podía darse esta relación. Linville (1985) señalaba que las personas con menor complejidad del self reaccionarían de forma más intensa tanto a eventos positivos como negativos, y dado que en la vida diaria nos enfrentamos a eventos de ambas valencias, los vaivenes emocionales (desde un extremo positivo a uno negativo) serían más grandes para estas personas. Por lo tanto, es necesario que la medida de variabilidad afectiva recoja tanto el componente positivo como el negativo.

Sin embargo, algunas investigaciones obtienen la medida de variabilidad distinguiendo entre variabilidad afectiva positiva (desviación típica de las puntuaciones en afecto positivo) y variabilidad afectiva negativa (desviación típica de las puntuaciones en afecto negativo) (Rhodewalt et al., 1998). En el presente estudio, se ha intentado tener en cuenta los dos componentes, pero quizá tampoco de la manera más adecuada. Al igual que en el estudio de Emmons y King (1989), los participantes debían indicar cada día “cómo se ha sentido en el día de hoy” y se calculó la variabilidad de esta puntuación a través de los siete días. Realmente, los vaivenes emocionales provocados por eventos negativos y positivos puede que se oculten con esta medida, puesto que lo que se está midiendo es la fluctuación en afecto general entre días, no entre estos eventos de distinta valencia.

Aun así, hay que destacar que la variabilidad afectiva ha correlacionado de forma positiva con la intensidad afectiva en este estudio, lo cual puede indicar que en cierto

modo sí que se cumple el supuesto de Linville (1985), según el cual una mayor intensidad afectiva conllevaría mayor variabilidad del estado de ánimo. Asimismo, dado que también se ha encontrado una relación entre la complejidad del self y la intensidad afectiva (H2), parece que el estudio del vínculo entre la complejidad del self y la variabilidad afectiva merece atención, pero debe medirse de una forma adecuada.

Atendiendo a la H2, como se acaba de describir, la complejidad del self medida a través del índice H correlacionó con la intensidad afectiva. Sin embargo, esta correlación se dio en una dirección contraria a la esperada, esto es, correlacionó de forma positiva. La relación negativa entre la complejidad del self y la intensidad afectiva se ha replicado ampliamente en estudios de laboratorio (Renaud y McConnell, 2002; McConnell et al., 2009), pero no en este tipo de investigaciones en contextos naturales. En el estudio de Linville (1985) en el que los participantes completaban un cuestionario de afecto durante dos semanas, no se incluyó ninguna medida de intensidad afectiva, únicamente de variabilidad.

Sin embargo, Rhodewalt et al. (1998) sí que tomaron una medida de intensidad afectiva medida a lo largo de cinco días y encontraron una correlación positiva entre la complejidad del self y la intensidad afectiva, muy similar a la que se ha observado en esta investigación. En un segundo estudio, en cambio, no hallaron relación alguna entre las dos variables (Rhodewalt et al., 1998). Por lo tanto, parece necesario explorar la relación entre la complejidad del self y la intensidad afectiva en contextos diferentes al de los estudios de laboratorio en los que se mide la intensidad de la reacción afectiva ante feedback negativo o positivo.

En lo referente a la H3, tal como se esperaba, no se ha encontrado relación entre la complejidad del self y la media de afecto general. Esto es, una menor complejidad del self no conlleva más afecto negativo que positivo, o viceversa. Este resultado es coherente con el hallado por Linville (1985). Asimismo, hay que destacar el hecho de que la variabilidad afectiva haya correlacionado negativamente con el afecto general, lo cual indica que esta se relaciona con más afecto negativo y menos positivo. Esta correlación es congruente con el vínculo propuesto entre la variabilidad afectiva y el desajuste psicológico (Houben et al., 2015).

Por otra parte, este estudio cuenta con muchas otras limitaciones. Entre otras cosas, habría que destacar que se trata de una muestra bastante sesgada por tratarse de estudiantes de psicología que pueden estar familiarizados con los objetivos del estudio. Asimismo, contestar la escala PANAS de forma online implica un menor control

experimental. También habría que señalar como una limitación importante, que la tarea de agrupación de rasgos para medir la complejidad del self no contaba con una adaptación a una muestra española, por lo que se tradujo la lista de rasgos de Showers (1992), y se dieron unas instrucciones basadas en las que se ofrecían en otras investigaciones con muestras extranjeras.

Otra limitación que ha podido ser relevante guarda relación con el instrumento de medida de las puntuaciones de afecto, la escala PANAS (Watson et al., 1988). En la escala, se pide a los participantes que identifiquen el grado en que han sentido hasta veinte emociones “en el día de hoy”. Sin duda, esto implica un cierto nivel de inteligencia emocional y autoconocimiento dado que conlleva reconocer todas esas emociones en uno mismo. Podría ser, que tener un mayor nivel autoconocimiento lleve a las personas a hacer una descripción más rica y compleja de sí mismos, obteniendo así una puntuación mayor de complejidad del self. Al mismo tiempo, conocerse a uno mismo en mayor medida podría relacionarse con tener una conciencia mayor sobre la propia experiencia emocional, y por lo tanto reconocer más emociones e indicar un nivel mayor de intensidad afectiva en la escala. Esto podría funcionar como hipótesis alternativa a los resultados encontrados en esta investigación.

Atendiendo a la relevancia de este estudio, principalmente radica en que ha contribuido a la investigación acerca de los procesos emocionales con los que se asocia la forma en la que representamos el autoconcepto. Estos procesos, a su vez, se relacionan de forma directa con el bienestar (Houben et al., 2015). Teniendo en cuenta que algunas corrientes y autores han señalado que el self es en cierta medida dinámico y maleable (Showers, Abramson y Hogan, 1998), las aplicaciones de este estudio y otras investigaciones en el mismo campo irían más allá del mero conocimiento de la relación entre el autoconcepto y el afecto. En última instancia, se buscaría acceder a los beneficios de una adecuada experiencia emocional, a través de entrenamiento psicoeducativo orientado a promover una representación del autoconcepto más o menos compleja.

Conclusión

Este estudio ha encontrado evidencia parcial para el modelo de la complejidad del self propuesto por Linville (1985) y su relación con el afecto. No se ha replicado el efecto de la complejidad del self sobre la variabilidad afectiva, lo cual puede deberse a las limitaciones que conlleva su medida. La intensidad afectiva ha correlacionado de forma positiva con la complejidad del self, en contra de lo indicado en el modelo, pero de manera

coherente con otras investigaciones en contextos similares. Asimismo, la media de afecto general no ha guardado relación con la complejidad del self, tal y como se esperaba. En futuras investigaciones, se propone guardar especial cuidado con la operacionalización de las variables de afecto, y explorar la relación entre la representación del autoconcepto y la estabilidad emocional en diferentes contextos fuera del laboratorio. Superar las limitaciones que conlleva este ámbito de investigación, puede suponer un mayor conocimiento de la relación entre el autoconcepto y el afecto, y más allá de esto, el desarrollo de intervenciones dirigidas a fomentar un sentido del self más o menos complejo por sus implicaciones para la estabilidad emocional y el bienestar.

Referencias

- Ato, M., López-García, J. J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología/ Annals of Psychology, 29*(3), 1038-1059.
- Brown, C. M. (2018). A review of the experience and consequences of self-aspect activation, number, and distinctiveness. *Self and Identity, 17*(4), 371-381.
- Campbell, J. D., Chew, B., & Scratchley, L. S. (1991). Cognitive and emotional reactions to daily events: the effects of self-esteem and self-complexity. *Journal of Personality, 59*(3), 473-505.
- Emmons, R. A., & King, L. A. (1989). Personal striving differentiation and affective reactivity. *Journal of Personality and Social Psychology, 56*(3), 478.
- Houben, M., Van Den Noortgate, W., & Kuppens, P. (2015). The relation between short-term emotion dynamics and psychological well-being: A meta-analysis. *Psychological Bulletin, 141*(4), 901-930.
- Koch, E. J., & Shepperd, J. A. (2004). Is self-complexity linked to better coping? A review of the literature. *Journal of Personality, 72*(4), 727-760.
- Linville, P. W. (1985). Self-complexity and affective extremity: Don't put all of your eggs in one cognitive basket. *Social Cognition, 3*(1), 94-120.
- Linville, P. W. (1987). Self-complexity as a cognitive buffer against stress-related illness and depression. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*(4), 663-676.
- López-Gómez, I., Hervás, G., & Vázquez, C. (2015). Adaptación de la "Escala de afecto positivo y negativo"(PANAS) en una muestra general española. *Psicología Conductual, 23*(3), 529-548.

- McConnell, A. R. (2011). The multiple self-aspects framework: Self-concept representation and its implications. *Personality and Social Psychology Review*, 15(1), 3-27.
- McConnell, A. R., Rydell, R. J., & Brown, C. M. (2009). On the experience of self-relevant feedback: How self-concept organization influences affective responses and self-evaluations. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45(4), 695-707.
- Pilarska, A., & Suchańska, A. (2015). Self-complexity and self-concept differentiation—What have we been measuring for the past 30 years?. *Current Psychology*, 34(4), 723-743.
- Renaud, J. M., & McConnell, A. R. (2002). Organization of the self-concept and the suppression of self-relevant thoughts. *Journal of Experimental Social Psychology*, 38(1), 79-86.
- Rafaeli, E., & Hiller, A. (2010). Self-complexity: A source of resilience? En Reich, J. W., Zautra, A. J., & Hall, J. S. (Eds.), *Handbook of adult resilience* (pp. 171-192). Londres, Reino Unido: Guilford Press.
- Rafaeli, E., Rogers, G. M., & Reville, W. (2007). Affective synchrony: Individual differences in mixed emotions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33(7), 915-932.
- Rafaeli, E., & Steinberg, J. (2002). Self-complexity and well-being: A review and research synthesis. *Personality and Social Psychology Review*, 6(1), 31-58.
- Rhodewalt, F., Madrian, J. C., & Cheney, S. (1998). Narcissism, self-knowledge organization, and emotional reactivity: The effect of daily experiences on self-esteem and affect. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24(1), 75-87.
- Rothermund, K., & Meiniger, C. (2004). Stress-buffering effects of self-complexity: Reduced affective spillover or self-regulatory processes?. *Self and Identity*, 3(3), 263-281.
- Showers, C. (1992). Compartmentalization of positive and negative self-knowledge: Keeping bad apples out of the bunch. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(6), 1036-1049.
- Showers, C. J., Abramson, L. Y., & Hogan, M. E. (1998). The dynamic self: How the content and structure of the self-concept change with mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(2), 478-493.

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.

Anexo 1. Tarea para medir la complejidad del self basada en Showers (1992).

Lea atentamente las siguientes instrucciones:

A continuación aparece una lista de 40 rasgos que representan dimensiones que han utilizado otros/as estudiantes universitarios/as para describirse a sí mismos/as.

Le pedimos que piense en sí mismo/a, por ejemplo ¿quién soy yo? ¿cómo soy yo?, e intente describirse utilizando los rasgos que le proporcionamos y agrupándolos en dimensiones. Cada grupo o dimensión representará un aspecto de su autoconcepto. El número de grupos o dimensiones que usted forme con los rasgos coincidirá con aspectos de su autoconcepto que son importantes para usted.

Por favor, agrupe los rasgos de la lista proporcionada hasta que considere que ha representado los aspectos o dimensiones más significativas o importantes de su autoconcepto. Puede usar un mismo atributo para incluirlo en varios grupos o dimensiones; también puede ocurrir que usted considere que algunos rasgos de la lista no le describen, y por lo tanto no incluirá esos rasgos en ninguno de los grupos o dimensiones.

No hay respuestas correctas o incorrectas, realice la tarea en función de su opinión, de cómo usted se autodescribe y se define.

Para facilitarle la tarea, a continuación de la lista de 40 rasgos encontrará una serie de casillas. Debe ponerle un nombre o etiqueta a cada grupo o dimensión en la casilla "Nombre del grupo o dimensión". Además, debe indicarnos cuáles son los rasgos de la lista proporcionada que usted incluye en cada dimensión; para hacer esto escriba en la casilla "número de cada rasgo" el código numérico según la lista que le hemos dado, de cada rasgo que usted incluye en esa dimensión.

Por ejemplo, suponga que una persona se autodescribe como trabajadora y utiliza los rasgos capaz, trabajador/a, responsable, seguro/a, generoso/a y organizado/a. En la casilla "Nombre del grupo o dimensión" escribiría Trabajadora, y en la casilla "Número de cada rasgo" escribiría 1, 6, 13, 37, etc.

Rasgos:

1. Capaz
2. Feliz
3. Interesado/a
4. Organizado/a
5. Agradable
6. Trabajador/a
7. Irresponsable
8. Extrovertido/a
9. Comunicativo/a
10. Desesperado/a
11. Irritable
12. Triste
13. Seguro/a
14. Inmaduro/a
15. Solitario/a
16. Egocéntrico/a
17. Inconformista
18. Incompetente
19. Vago/a
20. Exitoso/a
21. Desorganizado/a
22. Indeciso/a
23. Fracasado/a
24. Nervioso/a
25. Energético/a
26. Independiente
27. Adorable
28. Desagradable
29. Amigable
30. Inferior
31. Maduro/a
32. No querido/a
33. Divertido/a
34. Inseguro/a
35. Necesitado/a
36. Cansado/a
37. Generoso/a
38. Inteligente
39. Optimista
40. Despreciable

1. Nombre del grupo o dimensión:
Número de cada rasgo:

2. Nombre del grupo o dimensión:
Número de cada rasgo:

3. Nombre del grupo o dimensión:
Número de cada rasgo:

4. Nombre del grupo o dimensión:
Número de cada rasgo:

5. Nombre del grupo o dimensión:
Número de cada rasgo:

6. Nombre del grupo o dimensión:
Número de cada rasgo:

7. Nombre del grupo o dimensión:
Número de cada rasgo:

8. Nombre del grupo o dimensión:
Número de cada rasgo:

Anexo 2. Escala de afecto PANAS (Watson, Clark y Tellegen, 1988) que los participantes rellenaron a través de la plataforma online Google Forms.

Cuestionario de afecto día 1

Conteste las siguientes cuestiones:

***Obligatorio**

Dirección de correo electrónico *

Tu dirección de correo electrónico

Código de participante (3 primeras letras de tu apellido en mayúsculas y 3 últimos dígitos de tu DNI) *

Tu respuesta

Marque con una cruz la opción que refleje mejor cómo se ha sentido en el día de hoy el día de hoy (donde 1=nada o muy ligeramente; 2=un poco; 3=moderadamente; 4=bastante; 5=mucho) *

	1	2	3	4	5
Interesado/a por las cosas	<input type="radio"/>				
Angustiado/a	<input type="radio"/>				
Ilusionado/a o emocionado/a	<input type="radio"/>				
Afectado/a	<input type="radio"/>				
Fuerte	<input type="radio"/>				
Culpable	<input type="radio"/>				

Asustado/a	<input type="radio"/>				
Agresivo/a	<input type="radio"/>				
Entusiasmado/a	<input type="radio"/>				
Satisfecho/a consigo mismo/a	<input type="radio"/>				
Irritable	<input type="radio"/>				
Despierto/a	<input type="radio"/>				
Avergonzado/a	<input type="radio"/>				
Inspirado/a	<input type="radio"/>				
Nervioso/a	<input type="radio"/>				
Decidido/a	<input type="radio"/>				
Concentrado/a	<input type="radio"/>				
Agitado/a	<input type="radio"/>				
Activo/a	<input type="radio"/>				
Miedoso/a	<input type="radio"/>				

ENVIAR

Nunca envíes contraseñas a través de Formularios de Google.

Anexo 3. *Mensajes enviados a los participantes a partir de las 20:00h para facilitar el acceso al cuestionario y recordatorios.*

“Estimado/a participante,

Le enviamos este mensaje para facilitarle el acceso al **cuestionario online correspondiente al día (X)** del experimento "Afecto y autoconcepto". Podrá realizarlo a partir de este momento **hasta las 23:59h del día de hoy** (recomendamos que lo haga en cuanto lea este mensaje puesto que requiere menos de 2 minutos y es la mejor forma para que no se olvide). Recuerde que en caso de no completar el cuestionario en el día de hoy renuncia a seguir participando en este experimento y por lo tanto no recibirá los créditos extra correspondientes a su participación. Por favor, antes de realizar el cuestionario busque un lugar tranquilo para evitar distracciones. Le agradecemos su compromiso.

Saludos.

Pinche en el siguiente enlace para **acceder al cuestionario:**

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd6BGVBPH1MLQ3RqVm3oL0xAveRrFNitzFyYrvgDPNFahexdw/viewform?usp=sf_link”

“**Recordatorio:**

¡Queda menos de media hora para que el enlace del cuestionario del día de hoy se cierre y aún no hemos recibido su respuesta! En caso de no completarlo antes de las 23:59h de hoy, quedará excluido/a del experimento. No podremos usar los datos de su participación ni recibirá los créditos extra correspondientes. Le agradecemos su tiempo y compromiso.

Aún está a tiempo (se tardan menos de 2 minutos). Puede rellenar el cuestionario en el siguiente enlace:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSckOTBH7jC9pjkBbqmr5vVqZFxeomdA7T1HosRPqkRmVp-Bg/viewform?usp=sf_link”

Anexo 4. *Ejemplo de cálculo del índice H.*

Para calcular el índice H se sigue la fórmula:

$H = \log_2 n - (\sum_i n_i \log_2 n_i) / n$; donde n es el número total de atributos que pueden usarse, y n_i es el número de atributos que aparecen en cada combinación posible.

Ejemplo:

Luís define su self en función de dos aspectos, por lo que forma dos grupos en los que agrupa los siguientes atributos:

G1: “En solitario”	G2: “Con amigos”
- Relajado	- Relajado
- Callado	- Gracioso
- Reflexivo	- Afectivo
	- Generoso

$n = 40$ porque es el número de atributos total que puede usarse en la tarea

$n_1 =$ atributos que solo están en el G1 = 2

$n_2 =$ atributos que solo están en el G2 = 3

$n_3 =$ atributos que son compartidos por G1-G2 exclusivamente = 1

$n_4 =$ atributos que no están en ningún grupo = 34

$$H = \log_2(40) - (2 \log_2(2) + 3 \log_2(3) + 1 \log_2(1) + 34 \log_2(34)) / 40$$