

## Adaptación del «Cuestionario de Experiencias de Recuperación» a una muestra española

Ana Isabel Sanz-Vergel, Julia Sebastián, Alfredo Rodríguez-Muñoz, Eva Garrosa, Bernardo Moreno-Jiménez  
y Sabine Sonnentag\*  
Universidad Autónoma de Madrid y \* Konstanz University

El objetivo de este estudio consistió en examinar las propiedades psicométricas de la versión española del «Cuestionario de Experiencias de Recuperación» desarrollado por Sonnentag y Fritz. La muestra estaba compuesta por 941 trabajadores del sector de seguridad. Los resultados del análisis factorial exploratorio sugirieron la posibilidad de considerar una estructura de cuatro factores. En el análisis factorial confirmatorio se mantuvo dicha estructura, siendo el modelo que mejor ajustaba a los datos el que presentaba cuatro factores con tres ítems cada uno correlacionados entre sí (CFI= 0,97, GFI= 0,96, NNFI= 0,96, RMSEA= 0,05 y AIC= 171,76). Por tanto, el cuestionario mantiene la distinción de cuatro experiencias de recuperación —distanciamiento psicológico del trabajo, relajación, búsqueda de retos y control sobre el tiempo libre— aunque con 12 ítems frente a los 16 de la escala original. El análisis de fiabilidad del cuestionario mostró que la escala posee una adecuada consistencia interna, con valores situados entre 0,75 y 0,88. Se encontraron correlaciones significativas entre las experiencias de recuperación y diversas variables externas, lo que proporciona apoyo sobre su validez de constructo. Así pues, se considera que esta versión española posee adecuadas propiedades psicométricas y puede contribuir a ampliar el conocimiento sobre esta temática.

*Adaptation of the «Recovery Experience Questionnaire» in a Spanish sample.* The aim of this work was to examine the psychometric properties of the Spanish version of the «Recovery Experience Questionnaire» developed by Sonnentag and Fritz. The sample was made up of 941 professionals from the security sector. Results from the exploratory factor analysis suggested the possibility of considering a four-factor structure. Confirmatory factor analysis showed that the four-factor model with three correlated items each provided the best fit to the data (CFI= 0.97, GFI= 0.96, NNFI= 0.96, RMSEA= 0.05 y AIC= 171.76). Therefore, the questionnaire maintains the four recovery experiences —psychological detachment from work, relaxation, mastery experiences and control over leisure time— but with 12 items instead of 16 items as in the original scale. Reliability analysis showed good internal consistency for this scale with Cronbach alpha coefficients for the factors ranging from .75 to .88. Significant correlations were found between the recovery experiences and various external variables, providing evidence of construct validity. Thus, this Spanish version shows adequate psychometric properties and may help to achieve a better understanding of this topic.

Está ampliamente demostrado que las personas que se encuentran en situaciones estresantes tienden a experimentar menor bienestar psicológico y mayores problemas de salud (por ejemplo, De Lange, Taris, Kompier, Houtman y Bongers, 2003). Por ello, el tener la oportunidad de recuperarse de las situaciones estresantes resulta de gran importancia para evitar así los efectos negativos que dichas situaciones ejercen sobre la salud y el bienestar (Eden, 2001). Bajo esta perspectiva, durante los últimos años ha existido un interés creciente por examinar no solo el proceso de estrés, sino también su proceso opuesto, conocido con el término «recuperación» (Sonnentag y Fritz, 2007). Este concepto ha sido definido

como un proceso de relajación psicofisiológica tras la exposición a una situación estresante que requiere un esfuerzo (Geurts y Sonnentag, 2006). Por tanto, cuando hablamos de recuperación nos referimos a un proceso general a través del cual las personas dejan de enfrentarse a una situación demandante con el fin de recobrar energía para continuar y renovar los recursos invertidos en dicha situación.

Los primeros estudios sobre recuperación prestaron especial atención a qué tipo de actividades podían ayudar a la persona a mejorar el nivel de bienestar, distinguiendo entre actividades que requerían poco esfuerzo, como ver la televisión, actividades sociales como quedar con amigos, o actividades físicas como practicar algún deporte (Sonnentag 2001; Sonnentag 2003). En esta línea, Fritz y Sonnentag (2006) encontraron que los niveles de bienestar y rendimiento aumentaban tras realizar actividades positivas durante las vacaciones como tomarse tiempo para relajarse. Estos efectos positivos también pueden darse en períodos más cortos de tiempo. Por ejemplo, realizar actividades sociales durante el

fin de semana se relaciona con un mayor bienestar al volver a la rutina laboral (Fritz y Sonnentag, 2005). Del mismo modo, se ha demostrado que aquellas personas que realizan actividades de ocio tras su jornada laboral, al día siguiente muestran mayores niveles de compromiso y son más proactivos en su trabajo (Sonnentag, 2003).

Aunque este tipo de estudios suponen un primer paso para alcanzar un mayor entendimiento sobre el proceso de recuperación, lo cierto es que no se tienen en cuenta las experiencias psicológicas que subyacen a dicho proceso. Tal y como Sonnentag y Fritz (2007) proponen, no es una actividad en sí misma la que ayuda a la persona a recuperarse de una situación de estrés, sino que es el proceso psicológico que subyace, como la sensación de relajación o de desconexión, lo que hace que la persona se sienta recuperada. En base a esta idea, y debido a la falta de instrumentos concretos de evaluación, Sonnentag y Fritz desarrollaron un cuestionario para evaluar dichos procesos psicológicos subyacentes conocidos como «experiencias de recuperación». Este instrumento consta de 16 ítems divididos en cuatro subescalas de 4 ítems cada una: distanciamiento psicológico del trabajo, relajación, búsqueda de retos y control sobre el tiempo libre. La escala de respuesta tiene un formato tipo Likert con 5 categorías de respuesta (1-5) en el que la persona contesta el grado de acuerdo o desacuerdo con cada una de las afirmaciones propuestas. Pese a que se ha demostrado que estas experiencias de recuperación se relacionan con estresores laborales y con el bienestar, lo cierto es que la atención se ha centrado especialmente en la dimensión de distanciamiento psicológico, demostrando, por ejemplo, cómo el desconectar del trabajo ayuda a disminuir la fatiga (Sonnentag y Bayer, 2005) y aumenta el afecto positivo (Sonnentag, Mojza, Binnewies y Scholl, 2008). Pero además del distanciamiento se ha demostrado que otras dimensiones como la relajación o la búsqueda de retos también tienen efectos positivos para la persona (Sonnentag, Binnewies y Mojza, 2008).

En España, apenas existen estudios sobre esta temática debido en parte a la falta de instrumentos para evaluar la recuperación. En concreto, el «Cuestionario de Experiencias de Recuperación», de Sonnentag y Fritz (2007), ha sido utilizado con muestra española para evaluar el distanciamiento psicológico en relación a fenómenos como el acoso laboral o el conflicto trabajo-familia (Moreno-Jiménez, Mayo, Sanz-Vergel, Geurts, Rodríguez-Muñoz y Garrosa, 2009; Moreno-Jiménez, Rodríguez-Muñoz, Pastor, Sanz-Vergel y Garrosa, 2009). Aunque en estos estudios la traducción de esta dimensión se llevó a cabo siguiendo los pasos recomendados para traducción de escalas, hasta el momento no se han analizado las propiedades psicométricas del cuestionario completo. Por ello, el objetivo de este trabajo es examinar las propiedades psicométricas de la versión española del «Cuestionario de Experiencias de Recuperación», analizando su estructura factorial, así como su consistencia interna y su validez de constructo.

## Método

### Participantes y procedimiento

La muestra estaba formada por trabajadores del sector de seguridad privada. La mayoría de ellos desempeñan una función de vigilante de seguridad. El estudio formaba parte de la evaluación anual de las empresas. Se distribuyeron 1.900 protocolos, reci-

biéndose 1.015 (53,4%), siendo válidos 941. La mayoría de la muestra son hombres (82,4%). La edad media es de 39,07 años ( $DT= 8,86$ , rango= 18-65), mientras que la media de antigüedad en la empresa es de 11,92 años ( $DT= 7,90$ , rango= 1-46). Respecto a su nivel educativo, el 28,6% de los participantes tenían estudios elementales, el 59,8% estudios medios y el 11,6% superiores. En cuanto a las relaciones personales, el 78,3% están casados o viviendo en pareja. Estos profesionales trabajan una media de 45,4 horas semanales ( $DT= 11,85$ ), la mayoría con un contrato indefinido (82%).

Participaron empleados de 58 empresas ubicadas en 11 comunidades autónomas diferentes. El responsable de prevención de riesgos laborales de cada empresa era el encargado de distribuir y recoger los protocolos en sus organizaciones. Éstos repartían de forma aleatoria los cuestionarios entre los trabajadores, garantizando en todo momento la confidencialidad y anonimato de los datos.

### Instrumentos

*Cuestionario de Experiencias de Recuperación.* La validación de este instrumento se llevó a cabo de acuerdo con los pasos y requerimientos establecidos por la Comisión Internacional de Tests (ITC) (Hambleton, 1994). La primera fase del proceso consistió en la traducción de la escala al castellano a través de un equipo de investigadores expertos en la materia. Posteriormente, se realizó un grupo de discusión constituido por tres expertos que analizaron la formulación de cada uno de los ítems traducidos y reformularon algunos de ellos según criterios consensuados. En concreto, los ítems 5, 10, 12 y 16 resultaron dudosos para los expertos, sin llegar a alcanzar el grado de acuerdo mínimo requerido de 0,80 (Schaffer y Riordan, 2003). A continuación, el instrumento fue traducido al inglés (back-translation) y se comprobó la equivalencia entre ambas versiones (Brislin, 1970). Una vez traducido el cuestionario, los participantes del estudio debían indicar el grado de acuerdo/desacuerdo con cada una de las situaciones reflejadas en los ítems, según una escala de respuesta tipo Likert con puntuaciones comprendidas entre 1 (*Totalmente en desacuerdo*) y 5 (*Totalmente de acuerdo*).

Para evaluar la validez convergente se midieron diversas variables. La sobrecarga se evaluó mediante la escala de Schaubroeck, Cotton y Jennings (1989), el conflicto de rol se midió a través del cuestionario de Rizzo, House y Lirtzman (1970). Para evaluar la sintomatología se utilizó el cuestionario de salud general de Goldberg en su versión de 28 ítems (GHQ-28; Goldberg y Hillier, 1979). Para la evaluación del afecto negativo se empleó el PANAS (Watson, Clark y Tellegen, 1988). En el presente estudio todas las escalas mostraron valores de consistencia interna adecuados (véase tabla 4).

### Análisis de datos

Para validar las puntuaciones del cuestionario se siguió el procedimiento de validación cruzada, dividiendo a la muestra aleatoriamente en dos mitades. Con la primera muestra se realizó el análisis factorial exploratorio (AFE). La segunda muestra sirvió para validar mediante análisis factorial confirmatorio (AFC) la estructura factorial. Diversos autores recomiendan este procedimiento como una forma de replicación del modelo factorial hallado en el AFE (Bollen, 1989; Thompson, 1994).

## Resultados

*Análisis factorial exploratorio*

Para realizar el AFE se utilizó una muestra de 471 trabajadores. Previo al análisis, siguiendo las recomendaciones de Dziuban y Shirkey (1974), se exploró la adecuación psicométrica de los ítems. La prueba de esfericidad de Bartlett (1950) indicó que los ítems eran dependientes ( $p < 0,001$ ), mientras que el índice de adecuación de la muestra de Kaiser-Meyer-Olkin se encontraba por encima del 0,50 recomendado ( $KMO = 0,85$ ). Por tanto, los datos mostraron una buena adecuación muestral y una adecuada correlación entre los ítems, indicando que son adecuados para la aplicación del análisis factorial. Se empleó el método de extracción de componentes principales y rotación oblicua (oblimin Kaiser), ya que se esperaba que los factores guardasen relación entre sí (Sonntag y Fritz, 2007). Para la extracción del número de factores se aplicó el criterio de Kaiser (autovalor superior a la unidad) y para asignar los ítems a los factores se consideraron las cargas factoriales iguales o mayores que 0,40. El rango de autovalores de los factores varía de 5,68 a 1,17, explicando el 68,8% de la varianza total (tabla 1).

Ítems	Control	Distanciamiento	Búsqueda de retos	Relajación
1	0,28	<b>0,81</b>	0,15	0,30
2	0,29	<b>0,85</b>	0,21	0,27
3	0,23	<b>0,85</b>	0,28	0,29
4	0,02	<b>0,58</b>	0,18	0,33
5	0,14	<b>0,74</b>	0,34	0,30
6	0,12	0,28	0,23	<b>0,74</b>
7	0,31	0,32	0,20	<b>0,77</b>
8	0,30	0,29	0,32	<b>0,87</b>
9	0,43	0,24	<b>0,80</b>	0,32
10	0,26	0,24	<b>0,87</b>	0,27
11	0,21	0,26	<b>0,86</b>	0,31
12	0,26	0,22	<b>0,84</b>	0,30
13	<b>0,83</b>	0,20	0,34	0,39
14	<b>0,88</b>	0,24	0,27	0,30
15	<b>0,89</b>	0,25	0,20	0,34
16	<b>0,84</b>	0,22	0,31	0,25
% varianza explicado	35,5	13,8	12,2	7,3
Autovalores	5,68	2,20	1,96	1,17

La interpretabilidad de las estructuras factoriales obtenidas sugerían la posibilidad de considerar una estructura de cuatro factores como provisionalmente viable. En el Factor I se agruparon los ítems 13, 14, 15 y 16, que evalúan actividades relacionadas con el control. En el Factor II se agruparon los ítems 1, 2, 3, 4 y 5, relacionados con actividades que implican distanciamiento psicológico del trabajo. En el Factor III se agruparon los ítems 9, 10, 11 y 12, que evalúan la búsqueda de retos. Por último, en el Factor IV se agruparon los ítems 6, 7 y 8, relacionados con las actividades de relajación. Los factores explicaron el 35,5, 13,8, 12,2 y 7,3% de la varianza, respectivamente. Todos los ítems de la escala presentan elevados pesos factoriales que superan el 0,55 recomendado (Comrey, 1973).

*Análisis factorial confirmatorio*

Por otro lado, se llevó a cabo un AFC de los ítems para ratificar el modelo obtenido en el AFE. Siguiendo con la estrategia de validación cruzada, para realizar el AFC se utilizó una muestra distinta, compuesta por 470 trabajadores. Se empleó el método de estimación de máxima verosimilitud (maximum likelihood) para analizar la matriz de correlaciones. Los análisis se llevaron a cabo mediante el programa de ecuaciones estructurales AMOS 7.0. Se contrastaron 4 modelos diferentes. El modelo 1 se propone como hipótesis nula. El modelo 1 postula que existe un único factor en el que saturarían todos los ítems. El modelo 2 replica el modelo original de cuatro factores propuesto por los autores. El modelo 3 propone una estructura de cuatro factores correlacionados, manteniendo la estructura del AFE. Por último, debido a la ambigüedad factorial de algunos de los ítems (cargas factoriales mayores de 0,32 en más de una dimensión), se propuso un modelo de cuatro factores relacionados con los 3 ítems que mayor carga factorial presentaran en cada dimensión.

La bondad de ajuste de los modelos propuestos se evaluó mediante diversos indicadores de ajuste. En concreto se utilizaron:  $\chi^2$  (chi-cuadrado) y los grados de libertad, el promedio de los residuales estandarizados (RMSEA, Root mean square error of approximation), el índice de bondad de ajuste (GFI, Goodness of fit index), el índice de ajuste comparativo (CFI, Comparative fit index), el índice de ajuste no-normativo (NNFI, non-normed fit index) de Tucker y Lewis (1973) y el criterio de información de Akaike (AIC, Akaike information criterion). Los índices de bondad de ajuste relativos al modelo que fue contrastado empíricamente están indicados en la tabla 2.

Los resultados de los diferentes índices de ajuste utilizados confirman que el modelo 4, con cuatro factores y tres ítems cada uno correlacionados entre sí, es el que mejor se ajusta a los datos. Puede observarse que los valores de CFI, GFI y NNFI se sitúan por encima del valor 0,90, mientras que el índice RMSEA tiene un valor de 0,05. Por su parte, el AIC del cuarto modelo es sensible-

Modelo factorial	$\chi^2$	g.l.	CFI	GFI	NNFI	RMSEA	AIC
1. Un factor	2170,64	105	0,46	0,56	0,39	0,20	2232,64
2. Cuatro factores no relacionados y 16 ítems	483,86	96	0,90	0,89	0,87	0,09	559,86
3. Cuatro factores relacionados y 16 ítems	376,48	96	0,92	0,90	0,91	0,07	452,48
4. Cuatro factores relacionados y 12 ítems	107,76	49	0,97	0,96	0,96	0,05	171,76

mente inferior al resto de modelos. La diferencia del  $\chi^2$  sugiere que el último modelo muestra un ajuste significativamente mejor a los datos que el modelo de un factor ( $M_4$  versus  $M_1$ ;  $\Delta\chi^2= 1999$ ,  $\Delta df= 56$ ;  $p<.001$ ), que el modelo original ( $M_4$  versus  $M_2$ ;  $\Delta\chi^2= 331,1$ ,  $\Delta df= 47$ ;  $p<.001$ ), y el modelo proveniente del análisis factorial ( $M_4$  versus  $M_3$ ;  $\Delta\chi^2= 268,72$ ,  $\Delta df= 47$ ;  $p<.001$ ). En la figura 1 se presenta el path diagram con los pesos estandarizados y los errores de medición. Por tanto, los datos constituyen un apoyo empírico a la validez de la estructura de cuatro factores reducidos del cuestionario de experiencias de recuperación. La composición final del instrumento aparece en la tabla 3.

**Análisis de fiabilidad**

Se examinó la fiabilidad de las dimensiones del cuestionario calculando su consistencia interna mediante el índice alfa de Cronbach. Los cálculos han sido realizados con la muestra de trabajadores ( $N= 941$ ). Como puede observarse en la tabla 4, todos los valores se sitúan por encima del 0,70 recomendado (Nunnally y Berstein, 1994). Siguiendo las sugerencias de autores previos (Fornell y Larcker, 1981; Mackenzie, Podsakoff y Jarvis, 2005), se calculó la fiabilidad de los constructos y la Varianza Extraída Media (AVE). En cuanto a los índices de fiabilidad de los constructos, fueron 0,82, 0,74, 0,84 y 0,87 para Distanciamiento, Relajación, Búsqueda de retos y Control, respectivamente. Respecto a la varianza extraída media de las dimensiones del cuestionario los valores son 0,61, 0,50, 0,64 y 0,92 para Distanciamiento, Relajación, Búsqueda de retos y Control, respectivamente.

**Validez de constructo**

La validez de constructo se ha estudiado mediante análisis de correlación entre las dimensiones de la escala y otros construc-

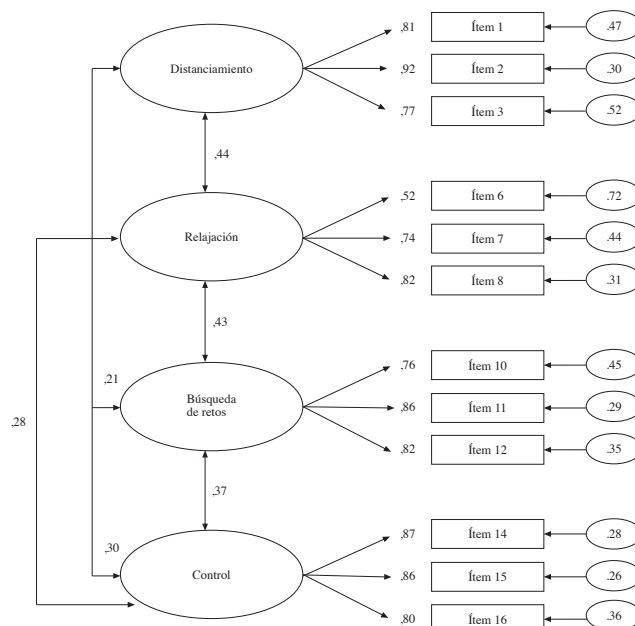


Figura 1. Path diagram con pesos estandarizados y errores de medición de cada uno de los ítems

Tabla 3  
Recovery experience questionnaire adaptado a una muestra española

A continuación encontrará una serie de situaciones relacionadas con el trabajo y su vida personal. Por favor, indique el grado de acuerdo respecto a cada una de las siguientes situaciones durante los últimos meses. Marque con una cruz la casilla que mejor describa su opinión según la siguiente escala de respuesta:

1	2	3	4	5
Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni acuerdo ni desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo

**– Distanciamiento psicológico**

1. Después del trabajo soy capaz de «desconectar»
2. Cuando salgo de trabajar me olvido completamente del trabajo
3. Soy capaz de distanciarme de mi trabajo
4. A veces me tomo un respiro de las demandas de mi trabajo

**– Relajación**

5. Soy capaz de dejar el trabajo a un lado y relajarme
6. Realizo actividades que me ayudan a sentirme relajado
7. Después del trabajo me tomo mi tiempo para descansar
8. Me tomo mi tiempo para realizar actividades que me distraen y satisfacen

**– Búsqueda de retos**

9. Fuera del trabajo trato de aprender cosas nuevas
10. Fuera del trabajo busco nuevos retos intelectuales
11. Después del trabajo realizo otras actividades que suponen un reto para mí
12. Después del trabajo realizo otras actividades que abren mis horizontes

**– Control**

13. Puedo decidir por mí mismo qué actividades hacer durante mi tiempo libre
14. Fuera del trabajo puedo decidir mi horario
15. Decido por mí mismo cómo pasar mi tiempo libre
16. Fuera del trabajo, las tareas que tengo que hacer las llevo a cabo en el momento en que yo decido

Los ítems seleccionados para la versión española de 12 ítems aparecen resaltados en negrita

tos con los que teóricamente se encuentran relacionadas. Como se aprecia en la tabla 4, los análisis de correlación indican, como esperábamos, que las experiencias de recuperación se relacionan negativamente con los estresores laborales, salvo la dimensión búsqueda de retos. Respecto a la relación con el resto de variables, se observa que las cuatro dimensiones del cuestionario se relacionan negativamente con la sintomatología psicológica y el afecto negativo. Por otra parte, los resultados mostraron correlaciones significativas entre las experiencias de recuperación, especialmente entre distanciamiento y relajación ( $r=.43, p<.01$ ), y entre relajación y control ( $r=.41, p<.01$ ).

### Discusión

El objetivo del presente estudio era analizar las propiedades psicométricas de la versión española del «Cuestionario de Experiencias de Recuperación» creado por Sonnentag y Fritz (2007). Los resultados del análisis van en línea con la escala original, distinguiéndose cuatro experiencias de recuperación. Sin embargo, en el caso de la versión española, el modelo que mejor se ajusta a los datos es aquel en el que cada factor consta de tres ítems en lugar de cuatro, por lo que el cuestionario final está formado por 12 ítems en lugar de los 16 propuestos por Sonnentag y Fritz (2007). Por otra parte, el análisis de la consistencia interna muestra que todos los factores poseen adecuados indicadores de fiabilidad. Dichos índices son comparables a los de la versión original, con excepción del factor relajación, que aunque en la presente muestra posee un índice inferior al de la escala original, sigue superando el criterio de 0,70 recomendado (Nunnally y Berstein, 1994). Hay que tener en cuenta que, a pesar de ser un criterio estándar, está sometido a variaciones en función del objetivo del estudio. Con respecto a las correlaciones existentes entre las diversas experiencias de recuperación, los resultados van en línea con otras investigaciones en las que también se encuentran relaciones significativas entre ellas (Sonnentag y Fritz; Sonnentag, Binnewies et al., 2008). Cabe destacar que tanto en la escala original como en su versión española, las correlaciones más elevadas se dan entre el distanciamiento psicológico y la relajación, por una parte, y la relajación y el control, por otra parte.

Además, se analizó la validez de constructo relacionando las cuatro dimensiones con diversas variables que recogen condiciones laborales, así como cuestiones de salud. Tres de las cuatro dimensiones se relacionan negativamente con los estresores laborales. Sin embargo, la búsqueda de retos se relaciona de forma positiva con el conflicto de rol. Basándonos en Sonnentag y Fritz (2007), una posible explicación a este tipo de relación puede ser que todas las personas no reaccionan de igual modo a los estresores, por lo que mientras que para unas personas el desempeño de diversos roles en el trabajo supone un obstáculo para aprender nuevas cosas o implicarse en actividades de este tipo, para otras puede ser una vía de escape.

Respecto a la relación de las experiencias de recuperación con aspectos relacionados con la salud, se observa que las cuatro experiencias se relacionan negativamente con los síntomas somáticos, la ansiedad y el insomnio, la disfunción social y la depresión. Este mismo patrón fue encontrado por Sonnentag y Fritz (2007), que analizaron variables como el agotamiento, los síntomas depresivos, o la salud general medida con la versión de 12 ítems del Cuestionario de Salud de Goldberg (1972). Por último, mientras que en el estudio de Sonnentag, Binnewies et al. (2008) no todas las experiencias de recuperación muestran correlaciones significativas con el afecto negativo, en el presente estudio las cuatro dimensiones se relacionan negativamente y de forma significativa con esta variable.

En conclusión, la versión española del «Cuestionario de Experiencias de Recuperación» posee adecuadas propiedades psicométricas, similares a las obtenidas por Sonnentag y Fritz (2007). Los resultados del presente estudio muestran que se trata de una medida válida y fiable que tiene en cuenta un rango amplio de experiencias que pueden ayudar a la persona a sentirse recuperada. Dado que en España no existía previamente un cuestionario de este tipo para analizar el proceso de recuperación, este instrumento puede ayudar a alcanzar un conocimiento más amplio de este fenómeno. Por otra parte, conocer qué condiciones dificultan que las personas lleven a cabo estas experiencias de recuperación puede ayudar a establecer las condiciones laborales necesarias para aumentar el bienestar de las personas. En la misma línea, en vista de los resultados obtenidos, el desarrollo de este tipo de experiencias resulta beneficioso para la salud y el bienestar, por lo que continuar reali-

Tabla 4  
Descriptivos, fiabilidad y correlaciones entre todas las variables (N= 941)

Variables	M	DT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. Distanciamiento psicológico	3,70	1,03	(,87)										
2. Relajación	4,00	0,85	,43**	(,75)									
3. Búsqueda de retos	3,80	0,90	,24**	,37**	(,85)								
4. Control	4,17	0,88	,33**	,41**	,33**	(,88)							
5. Sobrecarga laboral	2,47	0,91	-,16**	-,17**	-,03	-,13**	(,86)						
6. Conflicto de rol	3,64	1,67	-,13**	-,10**	,09*	-,11**	,44**	(,90)					
7. Síntomas somáticos	0,59	0,48	-,25**	-,26**	-,07*	-,19**	,22**	,29**	(,86)				
8. Ansiedad e insomnio	0,50	0,56	-,33**	-,29**	-,10**	-,23**	,24**	,31**	,75**	(,90)			
9. Disfunción social	1,09	0,28	-,17**	-,20**	-,15**	-,20**	,11**	,14**	,38**	,41**	(,72)		
10. Depresión	0,13	0,36	-,24**	-,30**	-,13**	-,26**	,13**	,18**	,47**	,55**	,48**	(,91)	
11. Afecto negativo	1,59	0,60	-,26**	-,25**	-,12**	-,20**	,27**	,32**	,50**	,59**	,30**	,46**	(,89)

Los coeficientes de fiabilidad aparecen entre paréntesis en la diagonal  
\*  $p<.05$ ; \*\*  $p<.01$

zando estudios sobre recuperación puede ayudar a tomar medidas tanto a nivel organizacional como individual, como el fomento de actividades de ocio, o la oferta de cursos de formación sobre gestión del tiempo o relajación.

Además de los aspectos positivos que pueden derivarse del uso de este cuestionario, el estudio presenta una serie de limitaciones que deben tenerse en cuenta en futuras investigaciones. En primer lugar, aunque se ha trabajado con una muestra amplia, se trata de un sector muy específico, con características sociodemográficas concretas (por ejemplo, mayoría hombres). En el futuro sería conveniente ampliar la muestra a otro tipo de trabajadores pertenecientes a diversos sectores con el objetivo de confirmar estos resultados, así como de establecer comparaciones entre distintos tipos de ocupaciones y variables sociodemográficas, como el género.

En segundo lugar, las variables externas que se han analizado en este estudio son de carácter negativo, haciendo referencia a estresores laborales o problemas de salud, así como a variables personales como el afecto negativo. Dado que las experiencias de recuperación pueden encuadrarse dentro de lo que se considera psicología positiva, sería interesante analizar la relación entre estas experiencias y variables positivas como el control, el compromiso laboral o el bienestar psicológico. En la misma línea, dado que la mayoría de estudios se han centrado en analizar el papel del distanciamiento psicológico, futuras investigaciones podrían examinar

con mayor detalle el papel del resto de experiencias, centrándose en relaciones más complejas. Del mismo modo que se ha analizado el papel moderador o mediador del distanciamiento psicológico en la relación entre diversos estresores y sus consecuentes (por ejemplo, Etzion, Eden y Lapidot, 1998; Moreno-Jiménez, Rodríguez-Muñoz, Sanz-Vergel y Rodríguez, 2008) podrían analizarse relaciones de este tipo con el resto de las experiencias propuestas en el presente instrumento. Por otra parte, trabajar con medidas fisiológicas como la presión sanguínea o la tasa cardíaca y analizar su relación con estas variables también puede resultar de interés en futuras investigaciones.

Finalmente, además de este tipo de diseños, sería conveniente explorar el carácter dinámico de los procesos de recuperación con otro tipo de diseños más novedosos como los estudios de diario. Tal y como Demerouti, Bakker, Geurts y Taris (2009) señalan, este tipo de diseños son especialmente pertinentes en esta línea de investigación, dado que permiten estudiar el fenómeno de la recuperación de una forma más exhaustiva, comprobando sus efectos antes y después de que dicha recuperación tenga lugar.

#### Agradecimientos

Este trabajo se ha realizado gracias a dos becas predoctorales de la Universidad Autónoma de Madrid.

#### Referencias

- Bartlett, M.S. (1950). Test of significance in factor analysis. *British Journal of Psychology*, 3, 77-85.
- Bollen, K.A. (1989). *Structural equations with latent variables*. Nueva York: John Wiley & Sons.
- Brislin, R.W. (1970). Back-translation for cross-cultural research. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 1, 185-216.
- Comrey, A.L. (1973). *A first course in factor analysis*. Nueva York: Academic Press.
- De Lange, A.H., Taris, T.W., Kompier, M.A.J., Houtman, I.L.D., y Bongers, P.M. (2003). «The very best of the millenium»: Longitudinal research and the demand- control-support model. *Journal of Occupational Health Psychology*, 8, 282-305.
- Demerouti, E., Bakker, A., Geurts, S., y Taris, T. (2009). Daily recovery from work-related effort during non-work time. En S. Sonnentag, P.L. Perrewé y D.C. Ganster (Eds.): *Research in Occupational Stress and Well Being* (pp. 85-123). Bingley, UK: Emerald.
- Dziuban, C.D., y Shirkey, E.C. (1974). When is a correlation appropriate for factor analysis? Some decision rules. *Psychological Bulletin*, 81, 358-361.
- Eden, D. (2001). Vacations and other respites: Studying stress on and off the job. En C.L. Cooper e I.T. Robertson (Eds.): *International review of industrial and organizational psychology* (pp. 121-146). Chichester: Wiley.
- Etzion, D., Eden, D., y Lapidot, Y. (1998). Relief from job stressors and burnout: Reserve service as a respite. *Journal of Applied Psychology*, 83, 577-585.
- Fornell, C., y Larcker, D.F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18, 39-50.
- Fritz, C., y Sonnentag, S. (2005). Recovery, health and job performance: Effects of weekend experiences. *Journal of Occupational Health Psychology*, 10, 187-199.
- Fritz, C., y Sonnentag, S. (2006). Recovery, well-being and performance-related outcomes: The role of workload and vacation experiences. *Journal of Applied Psychology*, 91, 936-945.
- Geurts, S., y Sonnentag, S. (2006). Recovery as an explanatory mechanism in the relation between acute stress reactions and chronic health impairment. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 32, 482-492.
- Goldberg, D. (1972). *The detection of psychiatric illness by questionnaire*. Londres: Oxford University Press.
- Goldberg, D.P., e Hillier, V.F. (1979). A scaled version of the General Health Questionnaire. *Psychological Medicine*, 9, 139-145.
- Hambleton, R.K. (1994). Guidelines for adapting educational and psychological tests: A progress report. *European Journal of Psychological Assessment*, 10, 229-244.
- Mackenzie, S.B., Podsakoff, P.M., y Jarvis, C.B. (2005). The problem of measurement model misspecification in behavioral and organizational research and some recommended solutions. *Journal of Applied Psychology*, 90, 710-730.
- Moreno-Jiménez, B., Mayo, M., Sanz-Vergel, A.I., Geurts, S., Rodríguez-Muñoz, A., y Garrosa, E. (2009). Effects of work-family conflict on employee's well-being: The moderating role of recovery strategies. *Journal of Occupational Health Psychology*, 14, 427-440.
- Moreno-Jiménez, B., Rodríguez-Muñoz, A., Pastor, J.C., Sanz-Vergel, A.I., y Garrosa, E. (2009). The moderating effects of psychological detachment and thoughts of revenge in workplace bullying. *Personality and Individual Differences*, 46, 359-364.
- Moreno-Jiménez, B., Rodríguez-Muñoz, A., Sanz-Vergel, A.I., y Rodríguez, R. (2008). El efecto del acoso psicológico en el insomnio: el papel del distanciamiento psicológico y la rumiación. *Psicothema*, 20, 760-765.
- Nunnally, J.C., y Bernstein, I.H. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed.). Nueva York, NY: McGraw-Hill.
- Rizzo, J.R., House, R.J., y Lirtzman, S.I. (1970). Role conflict and ambiguity in complex organizations. *Administrative Science Quarterly*, 15, 150-163.
- Schaffer, B.S., y Riordan, C.M. (2003). A review of cross-cultural methodologies for organizational research: A best-practices approach. *Organizational Research Methods*, 6, 169-215.
- Schaubroeck, J., Cotton, J.L., y Jennings, K.R. (1989). Antecedents and consequences of role stress: A covariance structure analysis. *Journal of Organizational Behavior*, 10, 35-58.

- Sonnentag, S. (2001). Work, recovery activities and individual well-being: A diary study. *Journal of Occupational Health Psychology, 6*, 196-210.
- Sonnentag, S. (2003). Recovery, work engagement and proactive behavior: A new look at the interface between nonwork and work. *Journal of Applied Psychology, 88*, 518-528.
- Sonnentag, S., y Bayer, U. (2005). Switching off mentally: Predictors and consequences of psychological detachment from work during off-job time. *Journal of Occupational Health Psychology, 10*, 393-414.
- Sonnentag, S., Binnewies, C., y Mojza, E.J. (2008). Did you have a nice evening? A day-level study on recovery experiences, sleep and affect. *Journal of Applied Psychology, 93*, 674-684.
- Sonnentag, S., y Fritz, C. (2007). The Recovery Experience Questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology, 12*, 204-221.
- Sonnentag, S., Mojza, E.J., Binnewies, C., y Scholl, A. (2008). Being engaged at work and detached at home: A week-level study on work engagement, psychological detachment and affect. *Work & Stress, 22*, 257-276.
- Thompson, B. (1994). The pivotal role of replication in psychological research: Empirically evaluating the replicability of sample results. *Journal of Personality, 62*, 157-179.
- Tucker, L.R., y Lewis, C. (1973). A reliability coefficient for maximum likelihood factor analysis. *Psychometrika, 35*, 417-437.
- Watson, D., Clark, L.A., y Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*, 1063-1070.