



INTERPSIQUIS

Congreso Virtual Internacional de Psiquiatría,
Psicología y Salud Mental

LA REGULACIÓN EMOCIONAL COGNITIVA Y LA ANSIEDAD EN NIÑAS Y NIÑOS MEXICANOS

Verónica Reyes Pérez

v.reyes@ugto.mx

Regulación, ansiedad, niñas, niños

Regulation, anxiety, girls, boys

RESUMEN

La regulación emocional cognitiva es un proceso esencial en la vida diaria de las personas, el utilizar estrategias adaptativas apoya a que los individuos alcancen tanto las metas como los objetivos que se han propuesto. Es durante la infancia en donde se aprende cómo reaccionar ante un evento emocional, una regulación emocional cognitiva desadaptativa en esta etapa de la vida se ha relacionado con problemas de ansiedad social, depresión, tristeza, miedo y enojo, así como un bajo rendimiento académico. Disponer de estrategias adecuadas puede apoyar tanto a los niños como a las niñas a mantener la calma y reevaluar la situación problemática que están viviendo, pueden llegar a resignificar un evento para cambiar su efecto emocional; dicha habilidad les permitiría disminuir los efectos negativos e incrementar su bagaje de respuestas ante una problemática. Se aplicaron. El objetivo de la investigación fue identificar las Estrategias de Regulación Cognitiva que utilizan los niños ante la intensidad del miedo. Participaron 800 (50% niñas y 50% niños) entre 9 y 11 años. Se aplicaron dos instrumentos Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ-k) y Escala para Ansiedad para Niños de Spence (SCAS) ambas validadas para población mexicana. Se encontró que ante los Ataques de Pánico se utilizan estrategias de Autoculpa y Rumiación, al igual que ante el Trastorno Obsesivo Compulsivo y la Ansiedad Generalizada. Es necesario apoyar a los niños y niñas para que utilicen más las estrategias adaptativas como Reenfocarse en los planes y la Reevaluación positiva y con ello tenga una mejor salud emocional.

LA REGULACIÓN EMOCIONAL COGNITIVA Y LA ANSIEDAD EN NIÑAS Y NIÑOS MEXICANOS

ABSTRACT

Cognitive emotional regulation is an essential process in people's daily life, using adaptive strategies supports individuals to achieve both the goals and the objectives that have been proposed. It is during childhood where you learn how to react to an emotional event, a maladaptive cognitive emotional regulation at this stage of life has been related to problems of social anxiety, depression, sadness, fear and anger, as well as poor academic performance. Having appropriate strategies can support both boys and girls to remain calm and re-evaluate the problematic situation they are experiencing, they can resignify an event to change its emotional effect; This ability would allow them to reduce the negative effects and increase their stock of responses to a problem. They were applied. The objective of the research was to identify the Cognitive Regulation Strategies that children use when faced with the intensity of fear. 800 participated (50% girls and 50% boys) between 9 and 11 years old. Two instruments were applied Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ-k) and Spence Scale for Anxiety for Children (SCAS), both validated for the Mexican population. It was found that in the face of Panic Attacks, Self-blame and Rumination strategies are used, as well as in the case of Obsessive Compulsive Disorder and Generalized Anxiety. It is necessary to support children so that they use more adaptive strategies such as Refocusing on plans and Positive Reassessment and thus have better emotional health.

TEMA

Gross y Johnson en 2003 señalan que la regulación emocional es un proceso secuencial y lineal que inicia de una valoración de elementos que originan respuesta específicas; es posible determinar cuatro pasos: a) situación relevante (estímulo del entorno o interno), b) atención, c) evaluación de la situación, y d) respuesta emocional (Moreta-Herrera, Durán-Rodríguez & Gaibor-González, 2017).

Dado que la regulación emocional es un proceso dirigido a encaminar o contener un curso afectivo, es necesario identificar las características o particularidades de dicho proceso de desarrollo. Autores como Gross (2015) explican a esta como un proceso secuencial y lineal a partir de la valoración de elementos que a la vez originan tendencias de acción o respuestas específicas. Ellos contemplan cuatro pasos en el proceso: a) Situación relevante (estímulos del entorno o interno), b) Atención, c) Evaluación y d) Respuesta emocional.

LA REGULACIÓN EMOCIONAL COGNITIVA Y LA ANSIEDAD EN NIÑAS Y NIÑOS MEXICANOS

Las estrategias de regulación emocional cognitivas generalmente se han dividido en estrategias positivas o adaptativas y estrategias negativas o desadaptativas (Aldao, Nolen-Hoeksema & Schweizer, 2010; Gross, 2015).

Garnefski y Kraaij (2007) desarrollaron el *Cognitive Emotion Regulation Questionnaire-k* (CERQ-k), las autoras postulan que existen múltiples maneras de regular las emociones y los procesos cognitivos implicados durante un episodio emocional ejercen un rol muy importante; algunos procesos cognitivos como la rumiación, y la catastrofización, pueden contribuir a que el estado emocional displacentero aumente y se perpetúe, mientras que otros como la reinterpretación o la focalización positiva pueden disminuir el estado displacentero e incluso modificar la valencia de la emoción.

El CERQ-k ha sido traducido y validado para varios países (Domínguez & Medrano, 2016; Megreya et al., 2016; Moreta-Herrera et al., 2017; Orgilés et al., 2018) señalan que la comparación transcultural entre países europeos y países de habla árabe mostró que existían fuertes relaciones entre las estrategias cognitivas de afrontamiento y la psicopatología en todos países.

El CERQ-k evalúa nueve estrategias cognitivas de regulación emocional: Rumiación, Catastrofización, Auto culparse, Culpar a otros, Poner en Perspectiva, Aceptación, Focalización Positiva, Reinterpretación Positiva, y Refocalización en los Planes (Garnefski & Kraaij, 2007).

El CERQ-k fue validado en México por Reyes, Cruz-Torres y Alcazár-Olán (2020, en prensa), y quedó constituido por cinco factores: Autoculpa, Rumiación, Culpar a otros, Reenfocarse en los planes y Reevaluación Positiva.

El objetivo de la investigación fue identificar las diferencias las estrategias de regulación cognitiva que utilizan las niñas y niños mexicanos ante la intensidad del miedo a la violencia.

LA REGULACIÓN EMOCIONAL COGNITIVA Y LA ANSIEDAD EN NIÑAS Y NIÑOS MEXICANOS

MÉTODO

Diseño

El diseño fue no experimental, de tipo transversal con múltiples variables continuas. En consecuencia, no hubo manipulación de variables.

Población y muestra

Se llevó a cabo un muestreo propositivo y se obtuvo una muestra total de 800, de los cuales 400 (50%) fueron niños y 400 (50%) niñas, con un rango de edad de 9 a 11 años ($M = 10.08$; $DE = 0.81$). De los siguientes Estados del país: Guanajuato 26%, Estado de México 24% y Sinaloa 50%.

Instrumentos

Se utilizaron dos instrumentos:

- Miedo a la violencia en niños y adolescentes (Reyes & Sierra, 2014), compuesto por 25 reactivos con una escala tipo Likert de cuatro puntos (nada = 1, poco = 2, regular = 3 y mucho = 4), con una alfa de Cronbach de .93 y una varianza explicada de 49.32%. La escala está compuesta de cuatro factores: *Miedo a la violencia social*, *Miedos sociales*, *Miedo a lo desconocido* y *Miedo a la muerte*
- Cognitive Emotion Regulation Questionnaire-kids (CERQ-k) de Garnefski et al (2007) para niñas y niños mexicanos (Reyes, Cruz y Alcaraz-Olán, 2020) de que consta de 16 reactivos con escala tipo Likert de cinco puntos (1 = casi nunca, hasta 5 = casi siempre), compuesta por cinco factores: Autoculpa, Rumiación, Culpar a otros, Reenfocarse en los planes y Reevaluación positiva.

LA REGULACIÓN EMOCIONAL COGNITIVA Y LA ANSIEDAD EN NIÑAS Y NIÑOS MEXICANOS

CONSIDERACIONES ÉTICAS

En todo momento se respetó el anonimato de los participantes, se entregó a las autoridades un reporte de resultados de manera general y con ello se propuso llevar a cabo un taller de manejo de emociones dirigido a niños y niñas. Cabe mencionar que antes de que los participantes respondieran los instrumentos, se llevaron a cabo reuniones con los padres de familia en donde se les explicó el objetivo de la investigación. Al finalizar, los padres firmaron el consentimiento informado autorizando la participación de sus hijas e hijos.

RESULTADOS

Se realizaron prueba *t de Student para muestras independientes* y *correlaciones Pearson*. A continuación, se presentan los resultados obtenidos.

Tabla 1

Diferencias entre en las estrategias de regulación emocional cognitiva y miedo a la violencia en niños y niñas.

Variable	<u>Todos</u>		<u>Niñas</u>		<u>Niños</u>		Prueba <i>t</i>
	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>	
Autoculpa	2.02	0.86	2.09	0.92	1.94	0.79	2.22**
Rumiación	2.59	0.92	2.67	0.93	2.51	0.93	2.35**
Culpar a otros	1.82	0.95	1.78	0.90	1.87	0.99	-1.27
Reenfocarse en los planes	3.00	1.07	3.04	1.06	2.96	1.07	0.93
Reevaluación positiva	3.06	1.07	3.11	1.08	3.01	1.07	0.84
Ataque de pánico/Agorafobia	1.73	0.56	1.82	0.60	1.64	0.51	3.14**
Ansiedad por separación	2.32	0.61	2.40	0.61	2.24	0.60	2.75**
Fobia social	2.22	0.66	2.30	0.67	2.14	0.65	2.32*
Miedo al daño físico	1.88	0.70	1.98	0.70	1.78	0.69	2.81**

LA REGULACIÓN EMOCIONAL COGNITIVA Y LA ANSIEDAD EN NIÑAS Y NIÑOS MEXICANOS

Variable	<u>Todos</u>		<u>Niñas</u>		<u>Niños</u>		Prueba
	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>t</i>
Trastorno obsesivo compulsivo	2.11	0.63	2.16	0.67	2.07	0.58	1.32
Ansiedad generalizada	2.19	0.57	2.23	0.60	2.16	0.53	1.30

* $p < 0.05$

** $p < 0.01$

Se encontraron diferencias estadísticamente significativas en las estrategias de regulación emocional cognitiva no adaptativas de Autoculpa y Rumiación, siendo las niñas quienes reportaron las medias más altas. En cuanto a la ansiedad se encontraron diferencias en Ataque de pánico/Agorafobia, Ansiedad por separación, Fobia social y Miedo al daño físico, siendo las niñas las que reportaron las medias más altas.

Al conjuntar las estrategias de regulación emocional cognitiva en no adaptativas (Autoculpa, Rumiación y Culpar a otros) y adaptativas (Reenfocarse en los planes y Reevaluación positiva) se obtuvieron los siguientes resultados.

Tabla 2

Diferencias entre en las estrategias de regulación emocional cognitiva y ansiedad en niños y niñas.

Variable	<u>Todos</u>		<u>Niñas</u>		<u>Niños</u>		Prueba
	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>t</i>
No adaptativas	2.02	0.86	2.18	0.68	2.11	0.64	1.44
Adaptativas	2.59	0.92	3.08	0.87	2.99	0.91	1.28

* $p < 0.05$

** $p < 0.01$

LA REGULACIÓN EMOCIONAL COGNITIVA Y LA ANSIEDAD EN NIÑAS Y NIÑOS MEXICANOS

Al dividir las estrategias de regulación emocional cognitivas en adaptativas y no adaptativas no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre niñas y niños.

Posteriormente se realizó un análisis de correlaciones entre las estrategias de regulación emocional cognitiva y la intensidad del miedo, los resultados se presentan en la siguiente tabla.

Tabla 3

Correlaciones entre las estrategias de regulación emocional cognitivas y el miedo a la violencia en niños y niñas mexicanas.

Variable	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1 Autoculpa	-	.48*	.20*	.08	.01	.36*	.23*	.21*	.15*	.32*	.30*
		*	*			*	*	*	*	*	*
2 Rumiación		--	.14*	.27*	.17*	.29*	.23*	.21*	.164	.38*	.36*
			*	*	*	*	*	*	**	*	*
3 Culpar a otros			--	.03	-.04	.14*	.05	.09	.12*	.13*	.17*
						*				*	*
4 Reenfocarse en los planes				--	.42*	.08	.06	.04	-.03	.12*	.02
					*						
5 Reevaluación Positiva					--	.03	.10*	.08	.03	.15*	.11*
										*	
6 Ataque de pánico/Agorafobia						--	.41*	.39*	.41*	.51*	.43*
							*	*	*	*	*
7 Ansiedad de separación							--	.38*	.45*	.34*	.40*
								*	*	*	*
8 Fobia Social								--	.37*	.38*	.43*
									*	*	*

LA REGULACIÓN EMOCIONAL COGNITIVA Y LA ANSIEDAD EN NIÑAS Y NIÑOS MEXICANOS

Variable	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
9 Miedo al daño físico									--	.28*	.36*
										*	*
1 Trastorno obsesivo compulsivo										--	.46*
0											*
1 Ansiedad generalizada											--

* $p < 0.05$

** $p < 0.01$

Con base a Gignac y Szordorai (2016), las correlaciones altas entre las estrategias de regulación emocional cognitiva y el miedo a la violencia fueron las siguientes: Autoculpa y Ataque de pánico/Agorafobia ($r = .36^{**}$), Autoculpa y Trastorno obsesivo compulsivo ($r = .32^{**}$), Autoculpa y Ansiedad generalizada ($r = .30^{**}$), Rumiación ($r = .38^{**}$) y Rumiación ($r = .36^{**}$).

Tabla 4

Correlaciones entre estrategias no adaptativas y adaptativas en niños y niñas mexicanas.

Variable	No adaptativas	Adaptativas
1 Violencia social	.28**	.16**
2 A lo desconocido	.36**	.09*
3 Violencia doméstica	.42**	.18**
4 A la muerte	.40**	.13**

* $p < 0.05$

** $p < 0.01$

LA REGULACIÓN EMOCIONAL COGNITIVA Y LA ANSIEDAD EN NIÑAS Y NIÑOS MEXICANOS

Con base a Gignac y Szodorai (2016), las correlaciones altas entre las estrategias de regulación emocional cognitiva no adaptativas y adaptativas con el miedo a la violencia fueron: No adaptativas y Violencia doméstica ($r = .42^{**}$), No adaptativas y A la muerte ($r = .40^{**}$) y No adaptativas y A lo desconocido ($r = .36^{**}$).

CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos muestran que son las estrategias de regulación emocional cognitiva no adaptativas (Aldao & Nolen-Hoeksema, 2010; Gross, 2015) Autoculpa y Rumiación las que son más utilizadas por las niñas que participaron en la investigación. Y fueron estas estrategias las que mostraron las correlaciones más altas con los factores de ansiedad.

Es necesario que se fortalezcan las estrategias adaptativas que utilizan los niños y niñas mexicanas es necesario apoyarlos para que desarrollen y lleven a cabo estrategias de regulación emocional cognitiva adaptativas, ya que si la intensidad de la ansiedad no se controla se está en riesgo de desarrollar fobia, lo cual puede llegar a incapacitarlos. Lo anterior con base a lo expuesto por Aldao (2013) quien señala que una buena salud mental depende de la implementación flexible de estrategias de regulación emocional adaptativas mientras que el uso más rígido de estrategias desadaptativas se asocia con una variedad de problemas de salud mental, incluida la depresión.

Es por ello que es necesario llevar a cabo intervenciones enfocadas en ampliar y fortalecer el uso de estrategias de regulación emocional cognitiva adaptativas, para con ello estar en posibilidades de apoyar a los niños y niñas mexicanas a tener una mejor calidad de vida, con los beneficios que esto tendrá para ellos mismos y su entorno familiar y social; ya que si bien la situación social actual del país es preocupante, es por ello que es necesario apoyarlos para que sean capaces de resolver de la mejor manera posible las situaciones que les provocan miedo a la violencia, ya que estas se les presentaran de manera (desafortunadamente) cotidiana con el consecuente costo emocional.

LA REGULACIÓN EMOCIONAL COGNITIVA Y LA ANSIEDAD EN NIÑAS Y NIÑOS MEXICANOS

BIBLIOGRAFÍA

1. Aldao, A. (2013). The future of emotion regulation research: capturing context. *Perspectives on Psychological Science*, 8, 155–172. <https://doi.org/10.1177/1745691612459518>.
2. Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2010). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A transdiagnostic examination. *Behavior Research and Therapy*, 48, 974–983. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.06.002>
3. Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2010). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A transdiagnostic examination. *Behavior Research and Therapy*, 48, 974–983. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.06.002>
4. Domínguez, S. A., y Medrano, L. A. (2016). Invarianza factorial del Cognitive Emotional Regulation Questionnaire (CERQ) en universitarios limeños y cordobeses. *Universitas Psychologica*, 15(1), 89-98. <http://dx.doi.org/10.11144/>
5. Garnefski, N., Rieffe, C., Jellesma, F., Terwogt, M. M., & Kraaij, V. (2007). Cognitive emotion regulation strategies and emotional problems in 9-11-year-old children: The development of an instrument. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 16(1), 1-9. <https://doi.org/10.1007/s00787-006-0562-3>
6. Gignac, G. E., & Szodorai, E. T. (2016). Effect size guidelines for individual differences researchers. *Personality and Individual Differences*, 102(1), 74-78. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.069>
7. Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26, 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
8. Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26, 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
9. Megreya, A. M., Latzman, R. D., Al-Attayah, A. A., & Alrashidi, M. (2016). The robustness of the nine-factor structure of cognitive Emotion Regulation Questionnaire across four Arabic-speaking middle eastern countries. *Journal of Cross-cultural Psychology*, 47(6), 8475-890. <http://dx.doi.org/10.1177/0022022116644785>
10. Moreta-Herrera, R., Durán-Rodríguez, T., & Gaibor-González, I. (2018). Estructura factorial y fiabilidad del Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) en una muestra de estudiantes del

LA REGULACIÓN EMOCIONAL COGNITIVA Y LA ANSIEDAD EN NIÑAS Y NIÑOS MEXICANOS

Ecuador. *Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 10, 1-15.
<https://doi.org/10.5872/psiencia/10.2.24>.

11. Moreta-Herrera, R., Durán-Rodríguez, T., y Gaibor-González, I. (2017). Estructura factorial del Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) en un muestra de estudiantes del Ecuador. *Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 10(2), 1-15.
<http://dx.doi.org/10.5872/psiencia/10.2.24>
12. Orgilés, M., Morales, A., Fernández-Martínez, I., Ortigosa-Quiles, M., & Espada, J. P. (2018). Spanish adaptation and psychometric properties of the child version of the cognitive emotion regulation questionnaire. *PLOS ONE*, 13(8), 1-12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0201656>
13. Reyes, V., Cruz, C. E., y Alcázar-Olán, R. J. (2020, en prensa). Validación del Cognitive Emotion Regulation Questionnaire kids (CERQ-k) en niños mexicanos. Nova Scientia.
14. Reyes, V., y Sierra, G. (2014). Diferencias en la intensidad del miedo por tipo de escuela, edad y sexo. En S. Rivera-Aragón., R. Díaz-Loving., I. Reyes-Lagunes., y M. M. Flores-Galaz. (Comp.) *Aportaciones actuales de la Psicología Social*. (pp. 807-813). México: Universidad de Yucatán.