

Medición y contrastes en mecanismos regulatorios de la tristeza en hombres y mujeres

Measurement and contrast of regulatory mechanisms for sadness in men and women

Rozzana Sánchez Aragón, Berenice Jiménez Rodríguez
y Viridiana Perales González¹

RESUMEN

La tristeza es una emoción básica que surge ante el recuerdo o pensamiento sobre la pérdida de algo o alguien significativo. Dadas las implicaciones de un inadecuado manejo de la tristeza en la salud física y mental del individuo, es que se considera oportuna la aportación de Gross y Thompson, quienes plantean cinco procesos por medio de los cuales las personas intentan alterar el curso de la emoción que se les elicita. Objetivo: validar una medida desarrollada para evaluar dichos mecanismos, adecuándolos a la experiencia emocional de la tristeza, e identificar las posibles diferencias sexuales en las estrategias usadas en una muestra de adultos de la Ciudad de México. Resultados: una escala válida y confiable y diferencias sexuales en las estrategias de reflexión, hostilidad, desánimo, compartir y asustarse, en las que las mujeres puntuaron más alto. En contraste, los varones mostraron un mayor uso de estrategias encaminadas a procurarse bienestar.

Palabras clave: Regulación; Emociones; Tristeza; Inteligencia emocional; Estrategias.

ABSTRACT

Sadness is basic emotion that emerges with the remembrance or thought about a personal loss, separation, failure or mourning. Since these phenomena may have negative implications for emotional dysregulation of physical and mental health, Gross and Thompson's proposal turns relevant. They establish five processes through which individuals attempt to change the course of their emotions. The present study had two objectives: to validate a measure developed to evaluate those five mechanisms in the context of the emotional experience of sadness, and to identify possible gender differences in the strategies used by an adult Mexican sample. Results show, on the one hand, valid and reliable gender differences: females obtained higher scores in reflection, dependency, sharing and being afraid strategies, while men showed high scores in strategies aimed at obtaining well-being.

Key words: Regulation; Emotions; Sadness; Emotional intelligence; Strategies.

¹ Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México, Av. Universidad 3004, Col. Copilco Universidad, Del. Coyoacán, 04510 México, D.F., México, tel. oficina (55)56-22-82-22, ext. 41223, correo electrónico: rozzara@unam.mx. Artículo recibido el 1 de abril de 2013 y aceptado el 20 de enero de 2014.

El ser humano se encuentra inmerso en un mundo colmado de estímulos que lo bombardean y afectan positiva o negativamente en su vida personal, ante lo cual debe ser capaz de responder de la mejor forma para asegurar su supervivencia y adaptarse a su entorno. Para ello, debe aprender a discriminar los sucesos importantes de los que no lo son y evaluar las situaciones de acuerdo a su familiaridad e relevancia; si éstas le resultan sustanciales, entonces generarán en el individuo una emoción (Gross y Thompson, 2007). Dichas experiencias se acompañan de una serie de cambios biológicos, psicológicos y fisiológicos que lo impulsarán a actuar de una manera determinada (dependiendo de si el estímulo desencadenador es positivo o negativo y de la emoción generada por él), lo que repercutirá directamente en la situación desencadenante y, por consiguiente, en su medio ambiente y en su propio estado (Arnold, 1960; Ben-Ze'ev, 2000).

Las emociones no son todas semejantes; de hecho, han sido categorizadas o jerarquizadas por diferentes autores, quienes suponen la existencia de emociones negativas y positivas. Así, por ejemplo, Shaver, Schwartz, Kirson y O'Connor (1987) encontraron como categorías supraordenadas las de afectividad positiva y negativa, y como clases básicas el miedo, la alegría, la tristeza, el amor, el enojo y la sorpresa. Goleman (1998) señala que existen ocho emociones básicas: frustración-enojo, miedo-ansiedad, tristeza-depresión, vergüenza-evitación, satisfacción-culpa, alegría, repulsión, sorpresa y amor. Carlson y Hatfield (1991), por su parte, consideran la existencia de emociones positivas, como el amor y la felicidad, y emociones negativas, como el enojo, la tristeza y el miedo.

Con base en esta última tipificación, y tomando en cuenta que la tristeza puede conducir al individuo a un estado depresivo que si no es bien manejado puede tener graves consecuencias en su vida, se vuelve necesario conceptualizar dicha emoción e identificar la importancia de los mecanismos por medio de los cuales las personas la controlan para conservarse en condiciones óptimas. Por ello, a continuación se abordará la información pertinente disponible sobre la tristeza y la regulación emocional.

Definición, caracterización y funciones de la tristeza

Pena, dolor, aflicción o melancolía son algunos de los muchos términos que se utilizan para referirse a la emoción de la tristeza. La raíz del término español "tristeza", del perdido *tristesse* de la lengua inglesa y del actual *tristesse* de la francesa, proviene del latín *tristitia*, que significa aflicción, congoja, pesar, abatimiento o desconsuelo (Horwitz, Wakefield y Spitzer, 2007).

Independientemente de la manera en que se le designe, a la tristeza se le ha considerado como una de las pasiones más turbulentas del alma en la tradición estoica, la cual pone de relieve su magnitud e impacto en la vida de los hombres. A través de la historia de la humanidad es evidente el gran interés, la frecuencia y naturalidad con la que aparece la tristeza en la vida humana, pudiendo encontrarse en una discusión filosófica o en la trama de una novela, en la esencia de un poema o en el tema de una canción, en las charlas cotidianas o en muy diversas imágenes (Astorga, 2006), todo lo cual no hace sino resaltar la importancia conferida a esta emoción como parte de una actividad creadora o como un medio que puede conducir al hombre a su propia destrucción.

Independientemente de la perspectiva que se adopte, la permanente presencia de la tristeza en la vida de las personas constituye una razón suficiente para definirla, describirla y clasificarla en la esfera científica, pues representa un estado de desequilibrio en la vida afectiva del hombre (Astorga, 2006). De esta manera, la tristeza es una de las emociones negativas que se caracterizan por la mala fortuna que la acompaña (Ben-Ze'ev, 2000), pero también se la ha presentado como una emoción que resulta de una respuesta totalmente normal y sana a cualquier infortunio que le permite al ser humano hacer frente a las adversidades y obtener un conocimiento valioso de esas experiencias (Bowlby, 1983).

Asimismo, la tristeza ha sido definida en comparación con la piedad y la compasión (orientadas a la mala fortuna de los demás), como una emoción que se dirige a la propia mala fortuna, lo que ocasiona una mayor evaluación negativa del suceso generador. Cuando la tristeza se asocia con un evento negativo en relación con la propia per-

sona, a menudo no es mucho más que el dolor ordinario; sin embargo, cuando el evento es más importante y el dolor más intenso, el individuo estará más inclinado a caracterizar su actitud emocional como tristeza y no como dolor, el cual, más que una emoción, es a menudo un estado sentimental (Ben-Ze'ev, 2000).

En este sentido, Bowlby (1983) señala que la mayoría de los episodios agudos de tristeza se deben a la pérdida de una persona amada, familiares, seres queridos, lugares o papeles sociales. Es a este respecto que Wamba (1997) indica que la tristeza no es más que el sentimiento de soledad que produce la pérdida, y que unida a esta emoción suele ir agregada –en mayor o menor grado– la angustia. Para Lelord (2001), la tristeza se acompaña de algún recuerdo o pensamiento sobre una separación, un fracaso o un duelo. Entonces, esta emoción se experimenta cuando se ha perdido algo importante, cuando algo ha causado decepción o cuando ha ocurrido alguna desgracia que afecta a la propia persona o a alguien más.

Además de las definiciones de la tristeza, se han realizado descripciones de dicha emoción segmentando los componentes que detallan y amplían su conceptualización. En el nivel físico, se ha vinculado la tristeza con cambios en la temperatura, problemas estomacales, síntomas musculares, distensión desagradable, apatía, cansancio y decaimiento postural (Fernández, Carrera, Sánchez y Páez, 2002; Pecchinenda, 2001).

En lo que toca a la dimensión cognoscitiva, se ha observado que la tristeza tiene el mérito de facilitar la reflexión y el autoconocimiento de la persona cuando analiza las razones de sus fracasos, lo que instiga cierta lucidez ante la situación. En concordancia, Sánchez y Sánchez (2009) encontraron que las personas suelen pensar en las causas y reflexionar sobre ellas con mayor frecuencia, aunque posteriormente buscan distraerse, resignarse, pensar en la suerte o en el pasado y en la brevedad de dicha emoción.

Dentro del plano afectivo, se ha dicho que se sienten ganas de llorar con más frecuencia, así como depresión, falta de ánimo, soledad, angustia, dolor, sensación de impotencia, irritabilidad, susceptibilidad, mal humor, melancolía, visión negativa de las cosas, nostalgia, sentimientos de injusticia y nerviosismo. Sin embargo, la mayoría

de las veces se tiene el sentimiento de que no se debe perder la esperanza y de que la situación mejorará eventualmente (Bowlby, 1983; Fernández et al., 2002; Sánchez y Sánchez, 2009).

En congruencia con lo anterior, Sánchez y Sánchez (2009) identifican como aspectos conductuales de la tristeza el escuchar música y hacer siestas, si bien, de acuerdo a Fernández et al. (2002), la citada emoción también puede dar lugar a que la persona permanezca inactiva, no tenga deseos de hacer nada, esté callada o hable poco, sea poco expresiva, busque apoyo solamente en quien tiene confianza o busque refugio en alguna adicción. La persona se muestra monótona y suele expresar con mayor frecuencia señales de que está viviendo acontecimientos tristes.

Tal como se mencionó líneas atrás, las emociones cumplen una función adaptativa que ayuda al ser humano al proveerle de la información necesaria sobre los cambios en su entorno, y con ello lo preparan para enfrentarse a ese medio o a futuros sucesos mediante el uso de estrategias de regulación. De igual modo, se dice que su principal función consiste en ayudar al ser humano a asimilar una pérdida irreparable (Goleman, 1998), a enseñarle a evitar situaciones que son probables elicitoras de la emoción y ayudándole a reafirmar su apreciación de las cosas valiosas al hacer consciente la valoración de lo que se tiene y se desea conservar.

Sin embargo, muchas veces el individuo no sabe qué situaciones generan la emoción, o bien no puede preverlas porque ocurren de manera abrupta –lo que genera en él escasa certidumbre acerca de un estado de equilibrio y bienestar– y lo coloca en un estado vulnerable, indefenso y desprotegido ante su llegada (Astorga, 2006). A partir de ello es que Gross y Thompson (2007) apuntan que cuando las emociones llegan en un momento inesperado, o cuando ocurren de manera intensa, es necesaria la regulación emocional, esto es, influir en las emociones que se sienten, en cuándo tenerlas y cómo experimentarlas o expresarlas (Ben-Ze'ev, 2000; Gross, 1999).

Los procesos de la regulación emocional

El estudio de la regulación emocional (RE en lo sucesivo) cobra importancia cuando se comienzan a

analizar las formas en las cuales las personas -ante la experiencia emocional- son capaces de manejar sus emociones (Cicchetti, Ganiban y Barnett, 1991). Para poder sobrellevar o conservar su vida interpersonal en armonía, la persona debe ser hábil al regular las propias emociones (Parrott, 1993). De esta manera, se ha dicho que la RE es el proceso por el cual se inicia, evita, inhibe, mantiene o modula la ocurrencia, forma, intensidad o duración de los estados emocionales internos (Baumeister y Kathleen, 2004; Eisenberg y Morris, 2002). Por su parte, Eisenberg y Spinrad (2004) señalan que la RE se refiere a los intentos por modificar los componentes de la experiencia emocional (p. e. experiencia subjetiva, fisiología, expresión y conducta) con respecto a su ocurrencia, forma, duración e intensidad. Cabe indicar que la modificación de las emociones puede ocurrir empujando, evitando, inhibiendo, manteniendo o cambiando una experiencia emocional.

En este sentido, y considerando las aportaciones de Snyder, Simpson y Hughes (2006), parece ser que son las emociones negativas las que requieren con mayor razón de una regulación adecuada debido a que son las que potencialmente provocan más problemas intra e interpersonales que amenazan no únicamente al propio individuo sino también a los demás. Con base en lo dicho, es que el estudio de la RE de la tristeza se prioriza con el fin de evitar consecuencias catastróficas para el individuo y se impulse el desarrollo de una mejor forma de interacción social. De hecho, como lo explican Valiente y Eisenberg (2006), una RE exitosa es un requisito para el funcionamiento adaptativo del ser humano. En consecuencia, cuando la persona no la regula de una manera apropiada, se genera un ajuste deficiente que se hace obvio en la expresión emocional de bajo o alto control (Cole, Michel y O'Donnell, 1994). Y justamente este patrón de regulación deficiente (*dysregulation*) se ha encontrado en niños deprimidos (Garber, Braafladt y Zeman, 1991) y con problemas de agresión, quejas somáticas y problemas psicopatológicos.

Teniendo el propósito de comprender la forma en que ocurre la regulación emocional, Gross y Thompson (2007) proponen cinco procesos regulatorios de la emoción que surgen de la apreciación de un evento generador de la misma y que a su vez generan una serie de estrategias que el

individuo aplica en este contexto: a) *Selección de la situación*, que comprende tomar acciones que hagan más o menos probable que se viva una situación que provoque emociones deseables o indeseables; b) *Modificación de la situación*, que se refiere a los esfuerzos para modificar directamente la situación y alterar su impacto; la modificación puede ser interna (cambio cognoscitivo) o externa (cambiar ambientes físicos), c) *Despliegue de la atención*, que surge cuando no es posible cambiar o modificar la situación, siendo la distracción y la concentración las dos principales estrategias, la primera de las cuales consiste en enfocar la atención a aspectos diferentes de la situación, en tanto que la segunda implica prestar atención a los rasgos de la situación emocional (una tercera forma sería evadir la realidad cubriéndose los ojos o tapándose los oídos); d) *Cambio cognoscitivo*, que alude a cambiar el modo en que se aprecia la situación en la que se está para alterar su importancia, ya sea modificando la manera de pensar al respecto o estimando la capacidad que se tiene para manejar las demandas, y e) *Modulación de la respuesta*, que ocurre más tarde en el proceso generativo de la emoción, después de que las tendencias de respuesta se han comenzado, y tiene que ver con influir en las respuestas fisiológicas, experiencias o conductas tan directamente como sea posible.

Diferencias sexuales en torno a la regulación emocional de la tristeza

De acuerdo a Brody y Hall (2000) y Shields (2002), hay diferencias sexuales en la RE, particularmente en el caso del enojo y la tristeza, siendo más probable que las mujeres expresen tristeza y la cubran con enojo, mientras que los hombres expresen su enojo y lo cubran con tristeza (Timmers, Fischer y Manstead, 1998). Sin embargo, cuando el enojo y la depresión (como estados de ánimo) se inducen en un laboratorio, los hombres y las mujeres varían en las estrategias que eligen para regular cada emoción y en la efectividad de sus esfuerzos para hacerlo (Nolen-Hoeksema, 1993; Rustin y Nolen-Hoeksema, 1998). Específicamente en el trabajo de Timmers et al. (1998), las mujeres usaron una estrategia de regulación del enojo más efectiva (distracción), pero una menos efectiva en

el caso de la depresión (rumiación). En contraste, los hombres usaron una estrategia más efectiva para regular la depresión (distracción), pero una menos efectiva para el caso del enojo (rumiación).

Más tarde, Thayer, Rossy, Ruiz-Padial y Johnsen (2003) encontraron primeramente que las mujeres ponen más atención a sus emociones, pero la diferencia sexual en cuanto a los síntomas depresivos no fue significativa cuando se controló estadísticamente la varianza asociada. Subsecuentemente, se encontró que las mujeres que puntuaban alto en los síntomas depresivos exhibían más atención a sus emociones, más estrategias de reparación emocional perjudiciales antirrumiación y más reportes de síntomas depresivos que los hombres con puntajes altos en la misma sintomatología.

En su investigación sobre las estrategias de RE de la tristeza, Rivers, Brackett, Katulak y Salovey (2007) encontraron que las mujeres tienden más a usar la expresión verbal que los hombres para manejar su tristeza. En general, los participantes fueron más efectivos en regular la tristeza que el enojo, y las mujeres fueron mejores reguladoras que los hombres.

Con respecto a la operacionalización de la propuesta de Gross y Thompson (2007), existe una carencia de trabajos en el país; dichos autores analizaron esos procesos identificando estrategias enfocadas en el antecedente (p. e. selección de la situación) y las centradas en el consecuente (p. e. modificación de la situación, desplazamiento de atención, cambio cognoscitivo y modulación de la respuesta), y únicamente operacionalizando la reapreciación cognoscitiva y la supresión expresiva como estrategias generales.

De este modo, la presente investigación se llevó a cabo como una forma de integrar la bibliografía presentada hasta el momento y de cubrir la escasez de una medida que estime o evalúe los cinco procesos de RE propuestos por Gross y Thompson (2007) en el contexto de la tristeza en una muestra mexicana, así como explorar las posibles diferencias entre hombres y mujeres respecto de las estrategias generadas por los procesos mencionados.

MÉTODO

Participantes

Para el análisis de la RE en el caso de la emoción *tristeza*, se trabajó con una muestra no probabilística de 763 participantes voluntarios (363 hombres y 396 mujeres) de la Ciudad de México, con edades de entre 17 y 46 años ($X = 22.8$ años, D.E. = 3.92) y cuyo nivel de estudios iba de bachillerato (1.2%) a licenciatura (96.3%) y posgrado (0.4%). En cuanto a las carreras de las cuales provenían los participantes, estas fueron 33, siendo las más frecuentes Ingeniería, Contaduría, Psicología, Medicina, Administración, Derecho, Odontología, Informática, Químico farmacobiólogo y Pedagogía. Hubo participantes que cursaban desde el primer semestre al décimo, principalmente semestres pares.

Instrumento

Estimación Cognoscitiva de la RE

Es una prueba de autorreporte dirigida a evaluar los cinco procesos de RE de Gross y Thompson (2007), cuyas definiciones fueron la base para diseñar los reactivos que operacionalizaran apropiadamente cada uno de los mencionados procesos, y que fueron aplicados en función de la experiencia de la tristeza, quedando de la siguiente manera: 1) *Selección de la situación* (cinco reactivos); por ejemplo: “Me alejo de la fuente”, “Me acerco a lo que me hace sentir así”; 2) *Modificación de la situación*, con siete reactivos; por ejemplo: “Respondo incongruentemente para alterar el curso de las cosas”, “Hago lo posible para modificar la situación”; 3) *Desplazamiento de la atención*, con tres áreas: Teórica (con cuatro reactivos, como “Me tapo los ojos para no ver”), Distracción (con siete reactivos, como “Me enfoco en otra cosa”) y Concentración (con nueve reactivos, como “Me clavo en la experiencia emocional”); 4) *Cambio cognoscitivo* (con seis reactivos, como “Evalúo el impacto que tiene la emoción en mi vida”) y 5) *Modulación de la respuesta*, con 54 reactivos, como “Estoy callado”, “Busco protección” o “Reflexiono”, entre otros. Para cada sección se diseñaron reactivos en un formato tipo Likert de cinco puntos de respuesta que indican grados de acuerdo.

Procedimiento

Se contactó a los participantes en espacios académicos como aulas, bibliotecas y áreas de esparcimiento en universidades públicas, a quienes se les pidió que participaran en un estudio sobre la tristeza; quienes aceptaron hacerlo contestaron voluntariamente la prueba por validar, concentrándose en la emoción indicada para resolver cada una de las secciones. Se les explicó que los datos se tratarían en forma confidencial y anónima y que serían analizados estadísticamente para indagar los patrones generales de comportamiento.

RESULTADOS

Para dar validez de constructo y confiabilidad al instrumento utilizado, se siguieron los criterios y

análisis sugeridos por Reyes y García (2008) para la validación de pruebas psicológicas. Cabe señalar que tales análisis se hicieron para cada uno de los procesos por separado y en el orden indicado por la teoría, orden en que se describirán sus resultados.

Selección de la situación. Para dar validez a los reactivos que conforman esta dimensión, se realizó un análisis factorial de componentes principales con rotación ortogonal de tipo varimax ($KMO = .768$, prueba de Bartlett = 467.069, $p = .000$), de donde surgió un factor con valor propio mayor a 1, que explica 43.38% de la varianza y que incluye cinco reactivos que versan sobre la disposición a alejarse de la situación que puede producir la emoción de la tristeza. Posteriormente, se evaluó su confiabilidad, media y desviación estándar (Tabla 1).

Tabla 1. Análisis factorial y de confiabilidad del proceso de selección de la situación.

Alejamiento	Carga factorial
Evito lo que me hace sentir así	.703
Evito estar en lugares que me provocan esta emoción	.692
Me alejo de la fuente	.651
Me salgo del ambiente	.639
Hago lo que está a mi alcance para evitarla	.604
$\alpha = .67, M = 3.18, D.E. = .81$	

Modificación de la situación. En este rubro, los reactivos no discriminaron, por lo que no se continuó analizando dicha dimensión.

Desplazamiento de la atención. En el caso de este proceso, se realizaron tres análisis factoriales: uno para algunos indicadores teóricos aportados por Gross y Thompson (2007) como formas de regular la emoción (taparse los oídos o los ojos,

no escuchar, etcétera), otro para la distracción y uno más para la concentración.

Teoría. Con base en el análisis factorial de componentes principales con rotación oblicua ($KMO = .615$, prueba de Bartlett = 490.816, $p = .000$), se identificó un factor que explica 63.08% de la varianza por medio de tres reactivos que en conjunto, y con base en su contenido, fueron denominados Negación (Tabla 2).

Tabla 2. Análisis factorial y de confiabilidad del proceso de Desplazamiento de atención, área teórica.

Negación	Carga factorial
Me cubro los ojos para no ver lo que pasa	.855
Me tapo los oídos para no darme cuenta de las cosas	.852
No escucho	.659
$\alpha = .70, M = 2.04, D.E. = .93$	

Distracción. Para esta sección, se realizó un análisis factorial de componentes principales con rotación oblicua, obteniéndose un solo factor ($KMO = .817$, prueba de Bartlett = 2128.066, $p = .000$) que ex-

plica 35.96% de la varianza e incluye reactivos que estiman la disposición a dirigir la atención a algo ajeno al estímulo desencadenador de emoción (Tabla 3).

Tabla 3. Análisis factorial y de confiabilidad del proceso de Desplazamiento de atención, área de distracción.

Distracción	Carga factorial
Me mantengo haciendo algo que me distraiga	.766
Me enfoco en otra cosa	.743
Trato de pensar en cosas agradables	.669
Me busco cosas que hacer	.617
Pienso en algo opuesto a la emoción	.559
Presto más atención	.546
Pienso en otras cosas para no involucrarme en esa situación	.448
$\alpha = .78, M = 3.21, D.E. = .78$	

Concentración. Por último, con base en un análisis factorial de componentes principales con rotación oblicua, se obtuvieron dos factores (KMO = .688,

prueba de Bartlett = 738.589, $p = .000$) que explican 50.38% de la varianza (Tabla 4).

Tabla 4. Análisis factorial y de confiabilidad del proceso de Desplazamiento de atención, área de concentración.

Ensimismamiento	Carga factorial
Me clavo en la experiencia emocional	.725
Suelo ensimismarme en lo que estoy sintiendo	.710
Le doy vueltas y más vueltas a lo que siento	.660
$\alpha = .60, M = 3.04, D.E. = .96$	
Reflexión	Carga factorial
Reflexiono sobre la situación	.802
Pienso en muchas cosas de cómo salir de esto	.777
Pienso demasiado en la situación que me tiene así	.466
$\alpha = .60, M = 3.52, D.E. = .87$	

Cambio cognoscitivo. Al respecto de este proceso, el análisis factorial de componentes principales reportó un solo factor con valor propio mayor a 1 (KMO = .661, prueba de Bartlett = 342.562, $p = .000$) que explica 60.54% de la varianza. El

factor denominado Evaluación de recursos contiene tres reactivos que versan sobre la estimación del alcance y capacidad personal de reaccionar ante el estímulo (Tabla 5).

Tabla 5. Análisis factorial y confiabilidad del proceso de Cambio cognoscitivo.

Evaluación de recursos	Carga factorial
Evalúo el impacto que tiene la emoción en mi vida	.797
Reflexiono sobre la capacidad que tengo para manejarla	.783
Reconsidero el valor de la situación	.754
$\alpha = .67, M = 3.52, D.E. = .89$	

Modulación de la respuesta. Para este proceso, se llevó a cabo un análisis factorial de componentes principales con rotación ortogonal (KMO = .861,

prueba de Bartlett = 24739.390, $p = .000$), el cual arrojó los factores que explican 41.09% de la varianza y que se muestran en la Tabla 6.

Tabla 6. Análisis factorial y confiabilidad del proceso de Modulación de la respuesta.

Bienestar	Carga factorial
Ando de buen humor	.775
Me siento relajado(a)	.762
Me siento a gusto	.748
Me siento feliz	.708
Estoy feliz	.656
Me pongo contento(a)	.617
Lo disfruto	.550
Me pongo optimista	.516
Me emociono	.494
Me dan ganas de hacer las cosas	.457
Disfruto y aprendo a gozar esta emoción para tratar de no repetirla	.432
Me sonrío	.413
$\alpha = .87, M = 2.34, D.E. = .79$	
Hostilidad	
Me altero mucho	.679
Ofendo	.664
Discuto con los demás	.653
Busco la manera de vengarme	.625
Exploto	.619
Me porto hostil	.612
Hablo fuerte	.600
Digo groserías	.579
Estoy a la defensiva	.489
Ando de mal humor	.406
$\alpha = .85, M = 2.65, D.E. = .84$	
Desánimo	
Estoy sin ganas	.670
Me deprimó	.622
Me callo pero hago notar mi actitud	.574
Me siento cansado(a)	.518
Me angustio	.508
Me duermo	.484
Sufro	.448
Me pongo nervioso(a)	.442
Lloro	.437
Estoy un poco desanimado(a)	.425
Dejo de comer	.408
Pienso en la persona que me produce esa emoción	.402
$\alpha = .85, M = 3.10, D.E. = .79$	
Compartir/Apoyo	
Lo comparto	.786
Les platico a las personas cómo me siento	.764
Le hablo a mi mejor amigo(a) para desahogarme	.682
Comparto lo que siento	.627
Busco apoyo	.607
Busco refugio en alguien	.591
Demuestro cómo me siento	.504
Hablo mucho	.430
$\alpha = .82, M = 3.15, D.E. = .82$	

Continúa...

Búsqueda de cercanía	
Acaricio a quien me hace sentir de esa manera	.739
Beso a quien me hace sentir así	.719
Abrazo a quien me hace sentir así	.695
Dedico mi tiempo a la persona que me provoca la emoción	.604
Dedico mayor tiempo a las personas	.524
Expreso mi ternura	.510
$\alpha = .81, M = 2.47, D.E. = .90$	
Calma	
Trato de tranquilizarme	.761
Veo las cosas objetivamente	.691
Trato de calmarme	.491
$\alpha = .63, M = 3.43, D.E. = .88$	
Asustarse	
Tiemblo	.661
Me escondo	.602
Me congeló totalmente	.463
$\alpha = .69, M = 2.26, D.E. = .97$	
Búsqueda de esparcimiento	
Voy de compras	.691
Lo ignoro	.541
Me voy al cine	.661
Salgo a pasear	.513
Hago ejercicio	.490
$\alpha = .61, M = 2.62, D.E. = .81$	

Posteriormente, se hicieron pruebas *t* de Student con el fin de examinar si había diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres

en torno a los factores identificados en la parte previa, las que se muestran en la Tabla 7.

Tabla 7. Pruebas *t* de Student que señalan diferencias entre hombres y mujeres en los factores de la estimación cognoscitiva de RE de la tristeza.

Estrategias	Hombres (N = 363)		Mujeres (N = 396)		<i>t</i>	Diferencia entre medias	<i>p</i>
	Media	D.E.	Media	D.E.			
Reflexión	3.43	.8764	3.60	.8793	2.739	.17563	.006
Bienestar	2.42	.7582	2.25	.8224	-2.859	-.16900	.004
Hostilidad	2.57	.8502	2.73	.8315	2.627	.16321	.009
Desánimo	2.88	.8020	3.30	.7446	7.328	.41930	.000
Compartir/Apoyo	3.04	.8277	3.25	.8203	3.452	.20889	.001
Asustarse	2.18	.9727	2.33	.9794	2.221	.15834	.027

DISCUSIÓN

De acuerdo a los resultados obtenidos, se puede decir que se obtuvo una prueba válida y confiable, capaz de evaluar las estrategias de RE de la tristeza a partir de los cinco procesos regulatorios

propuestos por Gross y Thompson (2007), los cuales revelan lo que las personas hacen en los niveles cognoscitivo y conductual ante la experiencia de dicha emoción. De esta forma, las cualidades psicométricas de la medida señalan, por un lado, coeficientes de confiabilidad alfa de Cronbach de

bajos a moderados (.60-.87), y congruencia conceptual entre los factores obtenidos de cada proceso de RE con la propuesta de Gross y Thompson (2007) y la literatura sobre la tristeza.

Los hallazgos de la presente investigación indican cuáles las estrategias de RE utilizadas por los participantes cuando sienten tristeza. En el caso del primer proceso, denominado Selección de la situación, las personas reportan que al tener la oportunidad de elegir acercarse o no a la fuente de su emoción, tienden a alejarse del estímulo y evitar así aquello que las hace sentir así. Esta estrategia de RE resulta natural en el individuo ya que la tristeza como una emoción negativa facilita su escape (Lelord, 2001), lo que se contrapone a lo indicado por Sánchez (2008a), quien afirma que esta emoción predispone al ensimismamiento y el duelo, y con Sánchez y Sánchez (2009), quienes indican que, puestas ante la tristeza, las personas tienden a la inactividad, el silencio y la fatiga, lo que oculta su estado emocional. Ahora bien, pudiera ser que la necesidad de alejarse sea también un recurso defensivo y negación así como de suposición de que no hay porque sentirse así.

Si bien, el individuo parece seleccionar alejarse de la emoción desencadenante; cuando no tiene esta opción se activa el proceso de Modificación de la situación, mediante el cual la persona tiende a transformar su entorno con el fin de aminorar el impacto de aquella. No obstante la importancia de este proceso, al operacionalizarlo no se logró obtener reactivos que discriminaran, y por ello ya no fueron incluidos en los pasos subsecuentes de la validación. Esto plantea, por un lado, el análisis cuidadoso de la medida, su contenido y formas de respuesta, y, por otro, el examen de la experiencia emocional de la tristeza, y de ahí la pertinencia de evaluar este proceso en torno a ella.

Al medir al proceso de Despliegue de atención, tanto en sus ejemplos teóricos como en Distracción y Concentración, sus dos estrategias principales, se encontró que al experimentar tristeza las personas tienden a negarla, a distraerse o concentrarse; llevan a cabo conductas tales como cubrirse los ojos para no ver lo que pasa, se enfocan en otras cosas o buscan cosas que hacer, como mecanismos para dirigir su atención hacia algo ajeno al estímulo desencadenador de la emoción con el fin de deshacerse de la misma (Astorga, 2006).

Dicho recurso se emprende con el fin de evitar caer en actividades típicas de un estado de tristeza, como estar callado o hablar poco, carecer de ganas o buscar refugio en la adicción a sustancias (Sánchez y Sánchez, 2009), reduciendo así la frecuencia de los sentimientos y acontecimientos tristes (Fernández et al., 2002, Pecchinenda, 2001). Por su parte, la concentración arrojó dos factores: uno llamado “ensimismamiento”, el cual se refiere a “clavarse” en la experiencia emocional, y otro “reflexión”, mismo que refleja el proceso de meditación acerca de la situación desencadenadora de la emoción. Ambos factores son confirmados por Sánchez (2008b), cuando afirma que la tristeza favorece el sumirse y abstraerse en el motivo, dando cabida a la fatiga, la falta de apetito y la rumiación, que en los sucesos tristes conduce a síntomas depresivos cada vez más profundos. En congruencia con lo anterior, se ha encontrado que las personas primeramente suelen pensar en la causa y reflexionar sobre ella con mayor frecuencia, pero enseguida buscan distraerse y resignarse (Sánchez y Sánchez, 2009), lo que concuerda con los resultados obtenidos.

En el caso del cuarto proceso de RE, el llamado Cambio cognoscitivo, tiene que ver con la evaluación que realiza la persona acerca de su capacidad para manejar su emoción, en este caso la tristeza (Gross y Thompson, 2007). En torno a dicho proceso, se identificó un solo factor que lo operacionaliza, por el cual las personas hacen una estimación del alcance y la capacidad personal de reaccionar ante el estímulo, resaltando la función evaluativa y de reflexión que implica el análisis de las razones y de la lucidez ante la situación que despierta la emoción de la tristeza (Sánchez y Sánchez, 2009).

Por último, el proceso de Modulación de la respuesta, que revela el componente del modelo encaminado a influir en la experiencia, fisiología y conductas vinculadas con la emoción de la tristeza (Gross y Thompson, 2007), mostró la existencia de factores con congruencia conceptual y coeficientes de confiabilidad moderados.

El primer factor, nombrado Bienestar, tiene sentido cuando autores como Mikolajczak, Nelis, Hansenne y Quoidbach (2008) señalan que esta estrategia resulta adaptativa ante una emoción negativa como la tristeza, pues ayuda a mantener lo

positivo; señalan que también puede estar vinculada a una baja propensión a experimentar emociones negativas, lo que hace que esta estrategia se emprenda ante el primer contacto con algo relacionado, demostrando indirectamente al individuo su eficacia en el manejo de la emoción.

El siguiente factor es el de Hostilidad. Aquí, la persona suele discutir y actuar con agresividad y enojo, mostrándose de mal humor, a la defensiva y con ideas de venganza que no hacen sino agudizar la pérdida del equilibrio. Pareciera, pues, que las personas reaccionan ante la tristeza con enojo, lo que incrementa la experiencia emocional negativa.

Luego se obtuvo un factor llamado Desánimo, mismo que involucra conductas típicas de un estado de desconsuelo y abatimiento ante la experiencia emocional y que sin embargo ayuda a la persona a identificar su emoción, reconocerse en la experiencia y deshacerse de aquello que la angustia.

Otra de las estrategias que las personas usan ante la experiencia de la emoción de la tristeza es Compartir/Apoyo, cuyo fin es minimizar su impacto, buscando el respaldo de las personas en las que confía y con las cuales puede hablar sobre lo que le sucede, lo que también enriquece sus relaciones interpersonales y funcionamiento psicosocial (Fabes, Eisenberg, Karbon, Troyer y Switzer, 1994). Ante esto, Bowlby (1983) señala que la búsqueda de apoyo social describe la creencia de que con el tiempo y con la ayuda de los demás la persona podrá restablecerse. En forma paradójica, el individuo busca cercanía con la persona que le ocasionó dicha experiencia, o bien con objetos que la “pongan en contacto” con ella, tal vez como un intento de negación de la pérdida en cuestión o para retrasarla. Como se ha señalado anteriormente, la tristeza suele ser la respuesta ante la pérdida de una persona amada, de lugares o de papeles sociales (Bowlby, 1983).

Un siguiente factor, Calma, se refiere a la tendencia del individuo a relajarse para poder apreciar las cosas en su justa dimensión y, por ende, para tranquilizarse, lo cual constituye sin duda una estrategia positiva que lo encaminará a salir de ese estado emocional (Mikolajczak et al., 2008). Al igual que en el duelo (Sánchez, Gutiérrez y Valencia, 2011), la tristeza puede elicitar respuestas

contradictorias, y cuando parece que se ha superado, aparecen repentinamente recuerdos y emociones concomitantes que obstaculizan o boicotean el avance del individuo en su regulación y vuelta al equilibrio. Un ejemplo es cuando la persona que experimenta la emoción reacciona ante la tristeza temblando, escondiéndose o paralizándose, que son reacciones propias del miedo (Martínez, Retana y Sánchez, 2009) y que suelen combinarse con la tristeza al ser reguladas (Sánchez y López, 2008), dada su capacidad de mezclarse en su vivencia.

Finalmente, el factor de Búsqueda de esparcimiento, que incluye conductas como ir de compras, ignorar lo que pasa, ir al cine a pasear o a hacer ejercicio, da cuenta de la capacidad del individuo para mejorar estado emocional, recomfortándose, poniéndose de buen humor, activo e ignorando los sentimientos negativos (Fernández et al., 2002; Pecchinenda, 2001).

Luego de conocer al detalle las características psicométricas del instrumento, los contenidos de sus estrategias y cómo la literatura justifica cada uno de estos elementos, se realizaron análisis comparativos entre hombres y mujeres para ver si había diferencias entre ellos, según se señala en algunas investigaciones (p. e. Brody y Hall, 2000). Los resultados indican diferencias estadísticamente significativas que revelan que las mujeres, a diferencia de los hombres, tienden más a concentrarse por medio de la reflexión, la hostilidad y el desánimo, a compartir con otros y a asustarse. Lo anterior apoya los resultados de Thayer et al. (2003), quienes encontraron que las mujeres ponen más atención a sus emociones, y que son los hombres quienes responden a la depresión con la distracción, lo cual les resulta benéfico y efectivo. Asimismo, Timmers et al. (1998) y Thayer et al. (2003) afirman que es más probable que ellas expresen tristeza, hostilidad y sintomatología depresiva que los hombres.

Por último, se encontró que las mujeres son quienes buscan más compartir con los demás lo que sienten, en comparación con sus contrapartes masculinos, lo cual es apoyado por Izar y Ackerman (2000), quienes apuntan que niveles apropiados de expresión de la tristeza ayudan a generar empatía, simpatía y asistencia por parte de amigos y seres amados; Barr-Zisowitz (2000), a su vez, agrega que una excesiva expresión de la tris-

teza puede representar una carga y alejar a los demás, y que la falta de expresión puede limitar las posibilidades de obtener el apoyo necesario. Los hombres reaccionan con más bienestar ante la tristeza, lo que indica su tendencia a responder más positivamente a ella, ya sea por su baja propensión a experimentar emociones negativas o a una reacción más adaptativa ante la vida (Mikolajczak et al., 2008).

Como se ha podido observar en los resultados del presente estudio, la emoción de la tristeza puede ser regulada por distintas estrategias, teniendo un buen pronóstico cuando se hace mediante aquellas que resultan útiles en los niveles expresivo e instrumental para mantener el bienestar y las relaciones personales en armonía, evitando que el individuo se encapsule en un estado de tristeza e impidiendo que repita conductas estereotipadas de la emoción. Si bien la tristeza parece ser una respuesta natural y adaptativa ante un evento difícil de sobrellevar (Bowlby, 1983), puede generar suficiente conocimiento que permita al indivi-

duo lidiar con su emoción y obtener el mejor provecho para sí de la situación. Cabe señalar que, dados los coeficientes de confiabilidad obtenidos (de bajos a moderados), resultaría oportuno a futuro revisar la composición del instrumento y profundizar en los procesos de regulación emocional de la tristeza en el contexto de la cultura mexicana, ya que podría ser que el comportamiento de los datos refleje ciertos aspectos culturales y otras variables individuales. Finalmente, las diferencias obtenidas en la muestra mexicana dan fe de la existencia de formas particulares de reaccionar de los hombres y las mujeres, las cuales evidencian la emocionalidad en ellas y el control en ellos (p.e. Timmers et al., 1998). Asimismo, los resultados deben ser vistos a la luz de la literatura relativa al efecto de la cultura, la salud y las relaciones personales con el fin de comprender mejor la forma en que no solo se vive sino también se regula la tristeza, vista como una emoción reservada pero que facilita el aprendizaje, el autoconocimiento y la experiencia interpersonal profunda.

REFERENCIAS

- Arnold, M.B. (1960). *Emotions and personality*. New York: Columbia University Press.
- Astorga G., M. (2006). *Un relato de la tristeza. Aproximación desde la psicología narrativa*. Tesis de Licenciatura en Psicología. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Barr-Zisowitz, C. (2000). Sadness: Is there such a thing? En M. Lewis y J. M. Haviland-Jones (Eds.): *Handbook of emotions* (2nd ed.) (pp. 607-622). New York: Guilford Press.
- Baumeister, R. y Kathleen, D. (2004). *Handbook of self-regulation: Research, theory and applications*. New York: Guilford.
- Ben-Ze'ev, A. (2000). *The subtlety of emotions*. Cambridge, MA: Massachusetts Institute of Technology.
- Bowlby, J. (1983). *La pérdida afectiva, tristeza y depresión*. Barcelona: Paidós.
- Brody, L.R. y Hall, J.A. (2000). Gender, emotion, and expression. En M. Lewis y J. M. Haviland-Jones (Eds.): *Handbook of emotions* (pp. 338-349). New York: Guilford Press.
- Carlson, J.G. y Hatfield, E. (1991). *Psychology of emotion*. San Diego, CA: Harcourt Brace Jovanovich Publishers.
- Cicchetti, D., Ganiban, J. y Barnett, D. (1991). Contributions from the study of high-risk populations to understanding the development of emotion regulation. En J. Garber y K. Dodge (Eds.): *The development of emotion regulation* (pp. 15-48). New York: Cambridge University Press.
- Cole, P., Michel, M. y O'Donnell, T.L. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. En N. Fox (Ed.): *The development of emotion regulation: Behavioral and biological considerations. Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 73-100.
- Eisenberg, N. y Morris, A.S. (2002). Children's emotion-related regulation. En H. Reese y R. Kail (Eds.): *Advances in child development and behavior*, v. 30 (pp. 189-229). San Diego, CA: Academic Press.
- Eisenberg, N. y Spinard, T. L. (2004). Emotion-related regulation: sharpening the definition. *Child Development*, 75, 334-339.
- Fabes, R.A., Eisenberg, N., Karbon, M.M., Troyer, D. y Switzer, G. (1994). The relations of children's emotion regulation to their vicarious emotional responses and comforting behaviors. *Child Development*, 65, 1678-1693.

- Fernández, I., Carrera, P., Sánchez, F. y Páez, D. (2002). Prototipos emocionales desde una perspectiva cultural. *Revista Española de Motivación y Emoción*, 3, 115-125.
- Garber, J., Braafladt, N. y Zeman, J. (1991). The regulation of sad affect: An information-processing perspective. En J. Garber y K. Dodge (Eds.): *The development of emotion regulation and dysregulation* (pp. 208-242). New York: Cambridge University Press.
- Goleman, D. (1998). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairos.
- Gross, J.J. (1999). Emotion and emotion regulation. En L. A. Pervin y O. P. John (Eds.): *Handbook of personality: Theory and research* (2nd ed.) (pp. 525-552). New York: Guilford Press.
- Gross, J.J. y Thompson, R.A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. En J. J. Gross (Ed.): *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-26). New York: The Guilford Press.
- Horwitz, A.V., Wakefield, J.C. y Spitzer, R.L. (2007). *The loss of sadness: how psychiatry transformed normal sorrow into depressive disorder*. New York: Oxford University Press.
- Izard, C.E. y Ackerman, B.P. (2000). Motivational, organizational and regulatory functions of discrete emotions. En M. Lewis y J. M. Haviland-Jones (Eds.): *Handbook of emotions* (2nd ed.) (pp. 253-264). New York: Guilford Press.
- Lelord, F. (2001). *La fuerza de las emociones*. Barcelona: Kairos.
- Martínez P., M., Retana F., B.E. y Sánchez A., R. (2009). Identificación de las estrategias de regulación emocional del miedo en adultos de la Ciudad de México. *Psicología Iberoamericana*, 17(2), 49-59.
- Mikolajczak, M., Nelis, D., Hansenne, M. y Quoidbach, J. (2008). If you can regulate sadness, you can probably regulate shame: Associations between trait emotional intelligence, emotion regulation and coping efficiency across discrete emotions. *Personality and Individual Differences*, 44, 1356-1368.
- Nolen-Hoeksema, S. (1993). Sex differences in control of depression. En D.M. Wegner y J.W. Pennebaker (Eds.): *Handbook of mental control* (pp. 306-324). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Parrott, W.G. (1993). Beyond hedonism: Motives for inhibiting good moods and for maintaining bad moods. En D. M. Wegner y J. W. Pennebaker (Eds.): *Handbook of mental control* (pp. 278-305), Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Pecchinenda, A. (2001). The psychophysiology of appraisals. En K. R. Scherer, A. Schorr, y T. Johnstone (Eds.): *Appraisal processes in emotion: Theory, methods, research* (pp. 301-318). New York: Oxford University Press.
- Reyes L., I. y García B., L.F. (2008). Procedimiento de validación psicométrica culturalmente relevante: un ejemplo. *La Psicología Social en México*, 12, 625-630.
- Rivers, S., Brackett, M.A., Katulak, N. y Salovey, P. (2007). Regulating anger and sadness: An exploration of discrete emotions in emotion regulation. *Journal of Happiness Studies*, 8, 393-427.
- Rusting, C.L. y Nolen-Hoeksema, S. (1998). Regulating responses to anger: Effects of rumination and distraction on angry mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 790-803.
- Sánchez, A. (2008a). *El valor de la inteligencia emocional: ser emocionalmente inteligente para hallar la felicidad y mejorar la calidad de vida*. Alcalá la Real (España): Formación Alcalá.
- Sánchez A., R. (2008b). *Propuesta de estimación cognoscitiva de la regulación emocional y predicción en emociones básicas*. Primer informe del Proyecto PAPIIT IN301307.
- Sánchez A., R. y López B., C. (2008). Midiendo a las estrategias de regulación emocional: rasgo y estado. *La Psicología Social en México*, 12, 643-648.
- Sánchez A., R., Gutiérrez M., C. y Valencia T., J.A. (2011). La muerte de un ser querido: validez y confiabilidad de una medida de regulación emocional. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 3(1), 73-84.
- Sánchez A., R. y Sánchez R., A.L. (2009). Correlatos cognoscitivos, afectivos y conductuales de la tristeza, el enojo y el miedo. *Revista Costarricense de Psicología*, 29 (41-42), 41-58.
- Shaver, P., Schwartz, J., Kirson, D. y O'Connor, C. (1987). Emotion knowledge: Further exploration of a prototype approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 1061-1086.
- Shields, S.A. (2002). *Speaking from the heart: Gender and the social meaning of emotion*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Snyder, D.K., Simpson, J.A. y Hughes, J.N. (Eds.) (2006). *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Thayer, J.F., Rossy, L.A., Ruiz-Padial, E. y Johnsen, B.H. (2003). Gender differences in the relationship between emotional regulation and depressive symptoms. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 349-364.
- Timmers, M., Fischer, A.G. y Mantead, A.S.R. (1998). Gender differences in motives for regulating emotions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24, 974-985.

- Valiente, C. y Eisenberg, N. (2006). Parenting and children's adjustment: The role of children's emotion regulation. En D. K. Snyder, J. A. Simpson y J. N. Hughes (Eds.): *Emotion regulation in families: Pathways to dysfunction and health* (pp. 123-142). Washington, DC: American Psychological Association.
- Wamba, M.F. (1997). *Soledad y existencia: aspectos, psicopatológicos y psicoterapéuticos*. Sevilla (España): Universidad de Sevilla.