



I JORNADAS NACIONALES DE SALUD, EMOCIÓN Y GÉNERO

27 y 28 de octubre de 2014

Edificio de Postgrado, Consejo Social y Escuela de Doctorado

ORGANIZA:



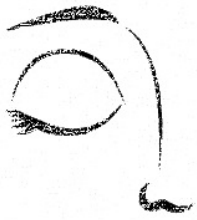
COLABORA:



 UNIVERSITAT
JAUME • I

Diferencias de género en estrategias de regulación emocional

Amaia Lasa,
Facultad de Psicología, UNED



1. Contextualización

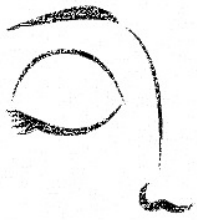
(definición, aspectos básicos y modelo de Gross)

2. Estrategias de regulación emocional

(tipos de estrategias, estrategias cognitivas de regulación emocional y el CERQ como instrumento de medida entre los cuestionarios al uso)

3. Resultados de la investigación

4. Cuestiones futuras



1. Contextualización

Mayor diagnóstico en mujeres que en hombres	Mayor diagnóstico en hombres que en mujeres
<ul style="list-style-type: none">• depresión mayor (Kessler et al. 2007)• trastornos de ansiedad, excepto el obsesivo-compulsivo (McLean & Anderson 2009),• trastorno límite de personalidad (Lenzenweger 2008),• trastornos de conducta alimentaria (Striegel-Moore et al.	<ul style="list-style-type: none">• trastorno obsesivo compulsivo (McLean & Anderson 2009).• Alcoholismo (Keyes et al. 2008).



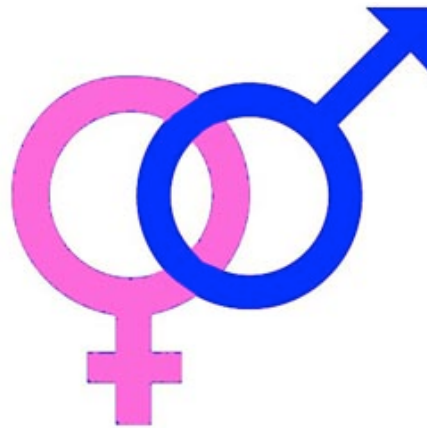
1. Contextualización

hipótesis de diferencias de género vs. hipótesis de semejanza de género

La **mujer**: centrada en lo interno, respuestas pasivas.

Mayor tendencia en experiencia, expresión y “morar” en sus emociones.

La gente tiende a hacer atribuciones disposicionales ante la expresión emocional.



El **hombre**: más activo, agente, utiliza la solución de problemas y reevaluación para intentar controlar situación emocional.

Mayor tendencia a suprimir y evitar experiencia y expresiones.

La gente tiende a hacer atribuciones situacionales ante expresión emocional.



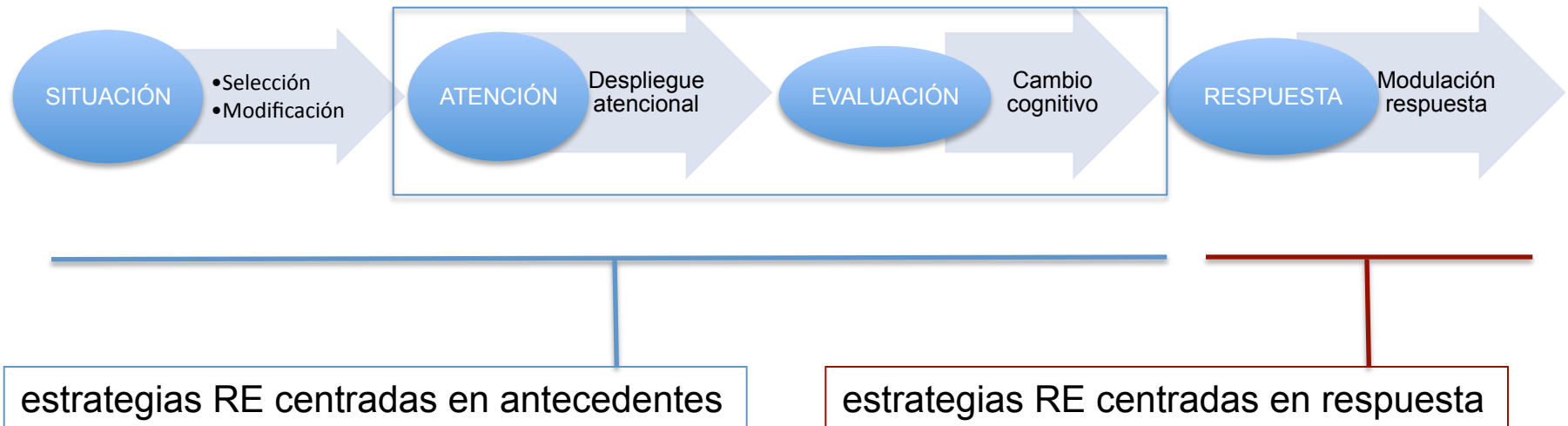
1. Contextualización

- Conjunto de **estrategias** que se utilizan para reducir, mantener o incrementar la emoción. Integradas por procesos **fisiológicos, conductuales o cognitivos**, tanto controlados como automáticos.
- Integradas por procesos **fisiológicos, conductuales o cognitivos**, tanto controlados como automáticos.
- Implicadas en el **desarrollo** emocional, cognitivo, social y de la personalidad del individuo.
- **Factores de riesgo** de trastorno emocional, determinantes en su desarrollo y mantenimiento.



1. Contextualización

MODELO PROCESUAL DE RE DE GROSS (1998)





2. Estrategias de regulación emocional



2. Estrategias de regulación emocional

Estrategias centradas en el problema:

centrarse en la planificación, búsqueda de apoyo social (instrumental), aceptación, solución de problemas, puesta en perspectiva...

Estrategias centradas en la emoción:

búsqueda de apoyo social (emocional), evitación, negación, represión, reevaluación positiva, aislamiento, ventilación, rumiación, catastrofismo, vana ilusión, sentimientos de culpa, culpar a otros, hablarse en positivo...



2. Estrategias de regulación emocional

Estrategias centradas en el problema:

centrarse en la planificación, búsqueda de apoyo social (instrumental), **aceptación**, solución de problemas, **puesta en perspectiva...**

Estrategias centradas en la emoción:

búsqueda de apoyo social (emocional), evitación, negación, represión, **reevaluación positiva**, aislamiento, ventilación, **rumiación**, **catastrofismo**, vana ilusión, **autoinculpación**, **culpar a otros**, hablarse en positivo...



2. Estrategias de regulación emocional

Autoinculpación. Pensar que uno es el responsable de lo ocurrido

Aceptación. Asumir lo sucedido y resignarse a ello

Rumiación. Pensar sobre sentimientos y pensamientos asociados a lo ocurrido

Centrarse en lo positivo. Pensar en vivencias agradables en lugar de en el evento estresante

Centrarse en la planificación. Pensar en las medidas a adoptar frente al evento.

Reevaluación positiva. Considerar los aspectos positivos de lo sucedido.

Puesta en perspectiva. Minorar la relevancia del acontecimiento.

Catastrofismo. Tener pensamientos que intensifican la negatividad de lo ocurrido.

Culpar a otros. Tener pensamientos que culpan a otros de lo que le ha ocurrido a uno.



Psychometric Properties of the Spanish Version of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire

Francisco J. Domínguez-Sánchez¹

Amaia Lasa-Aristu¹

Pedro J. Amor¹

Francisco P. Holgado-Tello¹

¹Universidad Nacional de Educación a Distancia, Madrid, Spain

Francisco J. Domínguez-Sánchez, Facultad de Psicología, Universidad Nacional de Educación a Distancia, C/Juan del Rosal, 10, Room No. 2.3 28040, Spain Email: franjadoss@psi.uned.es

Abstract

The aim of this study was to validate a Spanish version of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ-S), originally developed by Kraaij, and Spinhoven. To date, it is the only available instrument that permits a conceptually pure quantification of cognitive strategies of emotion regulation.



3. Resultados de la investigación



3. Resultados de la investigación

Tamres, L.K., Janicki, D., & Helgeson, V.S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review*, 6, 2-30.

Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion regulation and psychopathology: The role of gender. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8, 161-87

Johnson, D. P., & Whisman, M. A. (2013). Gender differences in rumination: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 55, 367-374.

Lasa y cols. Resultados de diferentes estudios de nuestro equipo de investigación.



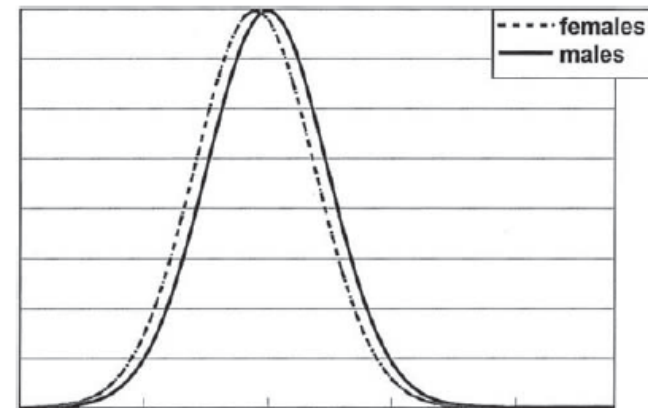
3. Resultados de la investigación

Tamaño del efecto en los meta-ánálisis: d de Cohen (1988)

$$d = \frac{M_M - M_F}{s_w},$$

Figure 1

Graphic Representation of a 0.21 Effect Size



Note. Two normal distributions that are 0.21 standard deviations apart (i.e., $d = 0.21$). This is the approximate magnitude of the gender difference in self-esteem, averaged over all samples, found by Kling et al. (1999). From "Gender Differences in Self-Esteem: A Meta-Analysis," by K. C. Kling, J. S. Hyde, C. J. Showers, and B. N. Buswell, 1999, *Psychological Bulletin*, 125, p. 484. Copyright 1999 by the American Psychological Association.

$d = 0,20$ (efecto pequeño); $0,50$ (medio); $0,80$ (grande); $1,30$ (muy grande)

Coefficiente correlación producto-momento; $r = 0,10$ (efecto pequeño); $0,30$ (medio); $0,50$ (grande)



Diferencias de género en estrategias de regulación emocional

3. Resultados de la investigación

Diferencias en la frecuencia de uso de estrategias entre hombres y mujeres



SITUACIÓN				ATENCIÓN				EVALUACIÓN				RESPUESTA			
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
- Evitación	26	-.03	M+	- Planificación	7	-.04	Mm	- Aislamient.	26	-.03	M+	- Ventilación	9	-.03	Mm
				- Negación	6	.00	no	- Ejercicio	6	-.04	Mm	- Rumiación	10	-.19	M+
				- Centrarse probl.	11	-.11	M+	- Religión	9	-.07	M+	- Ilusiones irreales	11	-.13	M+
				- Reevaluación positiva	19	-.03	M+	- Búsqueda apoyo emocional*	12	-.20	M+	- Autoculpa	9	-.01	no
				- Rumiación	10	-.19	M+	- Búsqueda apoyo instrumental*	12	-.07	M+	- Autoverbalización positivas	6	-.17	M+
				- Ilusiones irreales	11	-.13	M+								
				- Autoculpa	9	-.01	no								
				- Autoverbalización positivas	6	-.17	M+								

(Tamres, Janicki, & Helgeson, 2002)

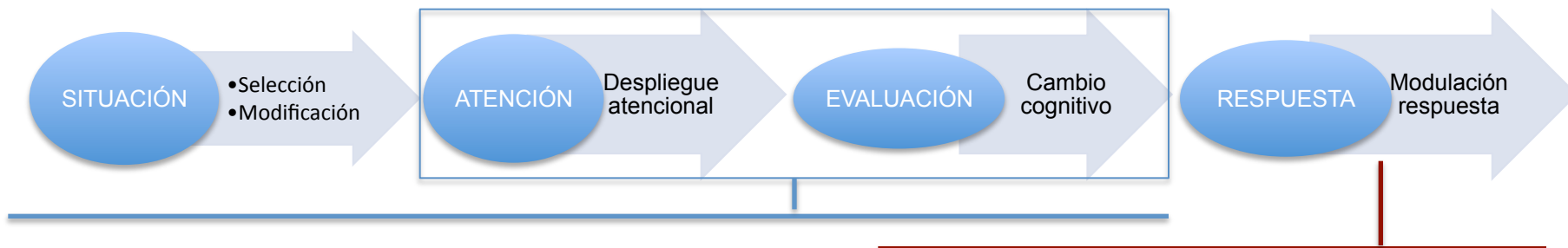
Nota: 1, Estrategias, 2 N (nº de estudios), 3 T. efecto (media, r ; $r = 0,10$, efecto pequeño; $0,30$, medio; $0,50$, grande), 4 Interpretación (M+ puntuaciones más altas en mujeres que en hombre; Mm, mujer marginal)



Diferencias de género en estrategias de regulación emocional

3. Resultados de la investigación

Diferencias de puntuación absoluta y relativa de la frecuencia de uso estrategias entre hombres y mujeres



Descone. mental	Negaci.	Distracc.	Acept.	Autoculp.	Bus apoy. instrum.	Bus apoy. emocio.	Religión	Ventilac.										
ESTRÉS ESCOLAR																		
--	--	--	H+	--	H+	--	--	M+	--	M+	M+	M+	M+	--	--	M+	--	
PROBLEMAS DE RELACIÓN																		
--	H+	--	H+	--	H+	--	--	--	--	M+	M+	M+	M+	--	--	--	--	
PROBLEMAS DE SALUD																		
M+	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	M+	M+	M+	M+	M+	M+	--

Nota: **H+**, puntuaciones más altas en hombres que en mujeres; **M+** puntuaciones más altas en mujeres que en hombres. Puntuaciones absolutas, casillas grises; puntuaciones relativas, blancas.

(Tamres, Janicki, & Helgeson, 2002)



Diferencias de género en estrategias de regulación emocional

3. Resultados de la investigación

Diferencias de puntuación absoluta y relativa de la frecuencia de uso estrategias cognitivas de regulación emocional entre hombres y mujeres



Autocul.	Aceptac.	Rumia.	Centr. positivo	Centr. en planific.	Reevalua. positiva	Puesta perspect.	Catastr.	Culpar a otros
NIÑOS (N = 500; 48,7% niños; media de edad 10 años)								
--	--	H+	--	--	M+	--	--	H+
JÓVENES ADULTOS (N=386; 40% hombres; media de edad 19 años)								
--	--	--	--	M+	M+	--	--	--
ADULTOS (N=365; 49,7% hombres; media de edad 35,6)								
--	--	--	--	M+	--	--	--	--

Nota: **H+**, puntuaciones más altas en hombres que en mujeres; **M+** puntuaciones más altas en mujeres que en hombres

(Lasa y cols.)



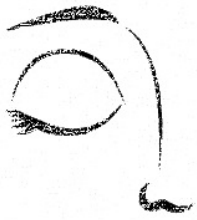
3. Resultados de la investigación

Comparación de puntuaciones medias entre hombres y mujeres en rumiación

M+	
Rumiación	$d = 0,24; p < 0,01$
Rumiación-meditación	$d = 0,19; p < 0,01$
Rumiación-reflexión	$d = 0,17; p < 0,01$

Nota: $k = 59$ trabajos, $N = 14.321$ (subtipos con $k = 23$ trabajos); M+ puntuaciones más altas en mujeres que en hombres.

(Johnson & Whisman, 2013)

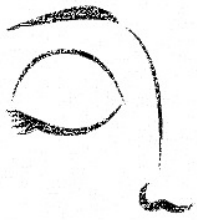


3. Resultados de la investigación

- N° de estrategias (variedad): **M+**
- Niveles de rumiación: **M+**
- Control voluntario: **N+**
- Uso de alcohol para afrontar situaciones: **H+**
- En relación con *psicopatología*, las estrategias adaptativas con niveles altos de estrategias menos adaptativas, más efectos compensatorios en mujeres que en hombres.

Nota: **H+**, puntuaciones más altas en hombres que en mujeres; **M+** puntuaciones más altas en mujeres que en hombres; **N+** puntuaciones más altas en niñas que en niños.

(Nolen-Hoeksema, 2012)



4. Cuestiones futuras

- Menos dependencia de autoinformes en el estudio de la RE.
- Tamaños del efecto pequeños. Evitar generalizaciones gratuitas derivadas del estereotipo de género.
- El mayor conocimiento de las emociones en mujeres, ¿disposicional o situacional? ¿mujeres regulan más porque sienten más?
- ¿Existen otras formas de afrontar situaciones en hombres? ¿la rumiación de la ira? ¿uso de alcohol? ¿otras formas de búsqueda de apoyo social?