

Universidad de Lima
Facultad de Psicología
Carrera de Psicología



EXPERIENCIAS DE USO DE ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL EN ADULTOS CON TRASTORNOS DEPRESIVOS Y DE ANSIEDAD DE LIMA METROPOLITANA

Tesis para optar por el Título Profesional de Licenciado en Psicología

Carolina Alexandra Plasencia Saldaña

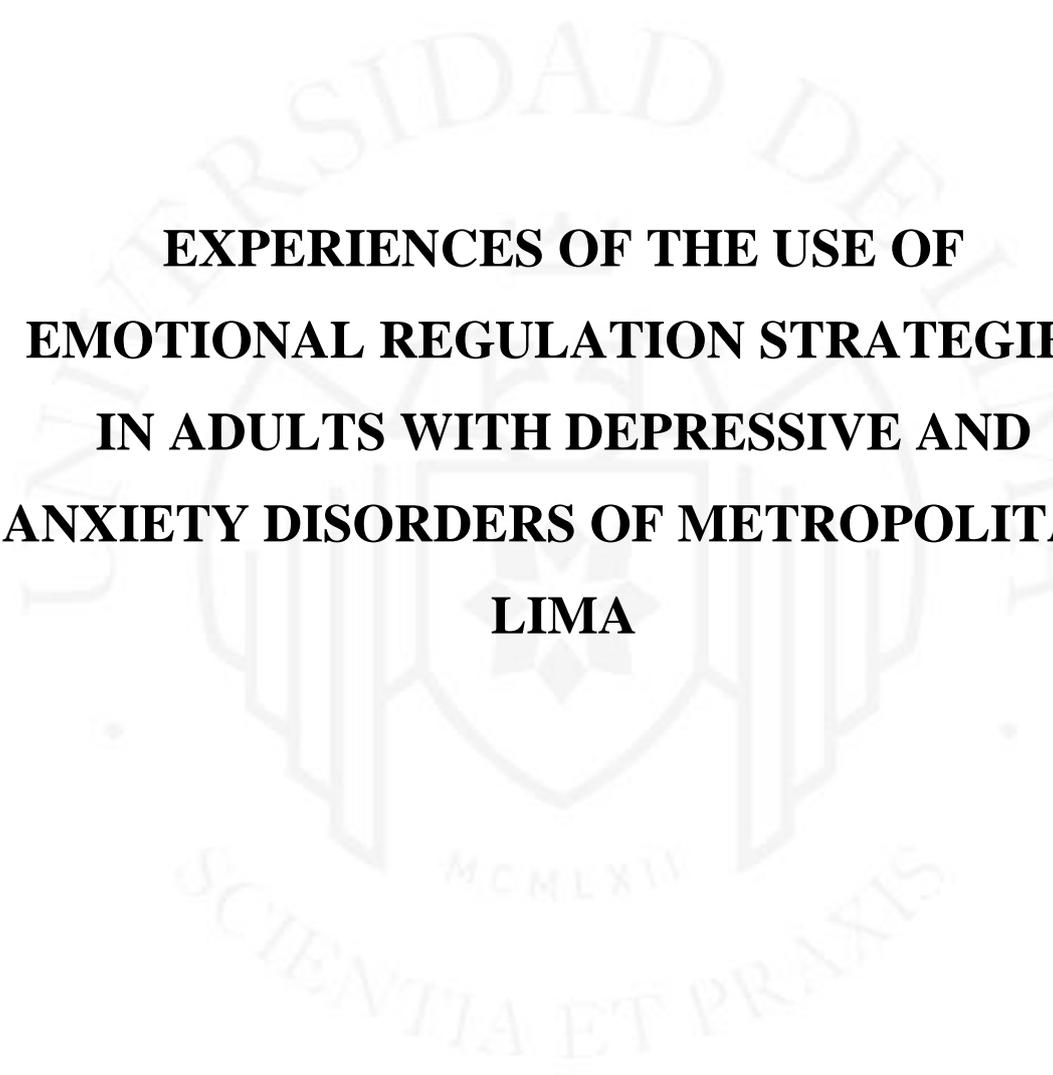
Código 20152550

Asesor

Juan Carlos Ríos Toce

Lima – Perú

Setiembre del 2022



**EXPERIENCES OF THE USE OF
EMOTIONAL REGULATION STRATEGIES
IN ADULTS WITH DEPRESSIVE AND
ANXIETY DISORDERS OF METROPOLITAN
LIMA**

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN

VIII

ABSTRACT.....	IX
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.1 Descripción del problema	1
1.2 Justificación y relevancia.....	4
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	6
2.1 Emociones.....	6
2.2 Regulación emocional.....	7
2.2.1 Conceptos generales.....	7
2.2.2 Estrategias de regulación emocional.....	9
2.2.3 Factores que influyen en la selección de estrategias de regulación emocional ..	16
2.3 Regulación emocional en los trastornos depresivos y de ansiedad.....	22
2.3.1 Sintomatología propia de los trastornos depresivos y de ansiedad relacionada a la regulación emocional	23
2.3.2 Influencia de la sintomatología en la selección de estrategias de regulación emocional.....	26
CAPÍTULO III: OBJETIVOS	29
3.1. Objetivo general.....	29
3.2 Objetivos específicos	29
CAPÍTULO IV: MÉTODO	30
4.1 Tipo y diseño de investigación.....	30
4.2 Participantes.....	30
4.3 Técnicas de recolección de datos	35
4.4 Procedimiento de recolección de datos.....	37
CAPÍTULO V: RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	39
CONCLUSIONES	95
RECOMENDACIONES	98
REFERENCIAS.....	100
ANEXOS.....	111

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 4.1 Datos personales de los participantes	33
---	----



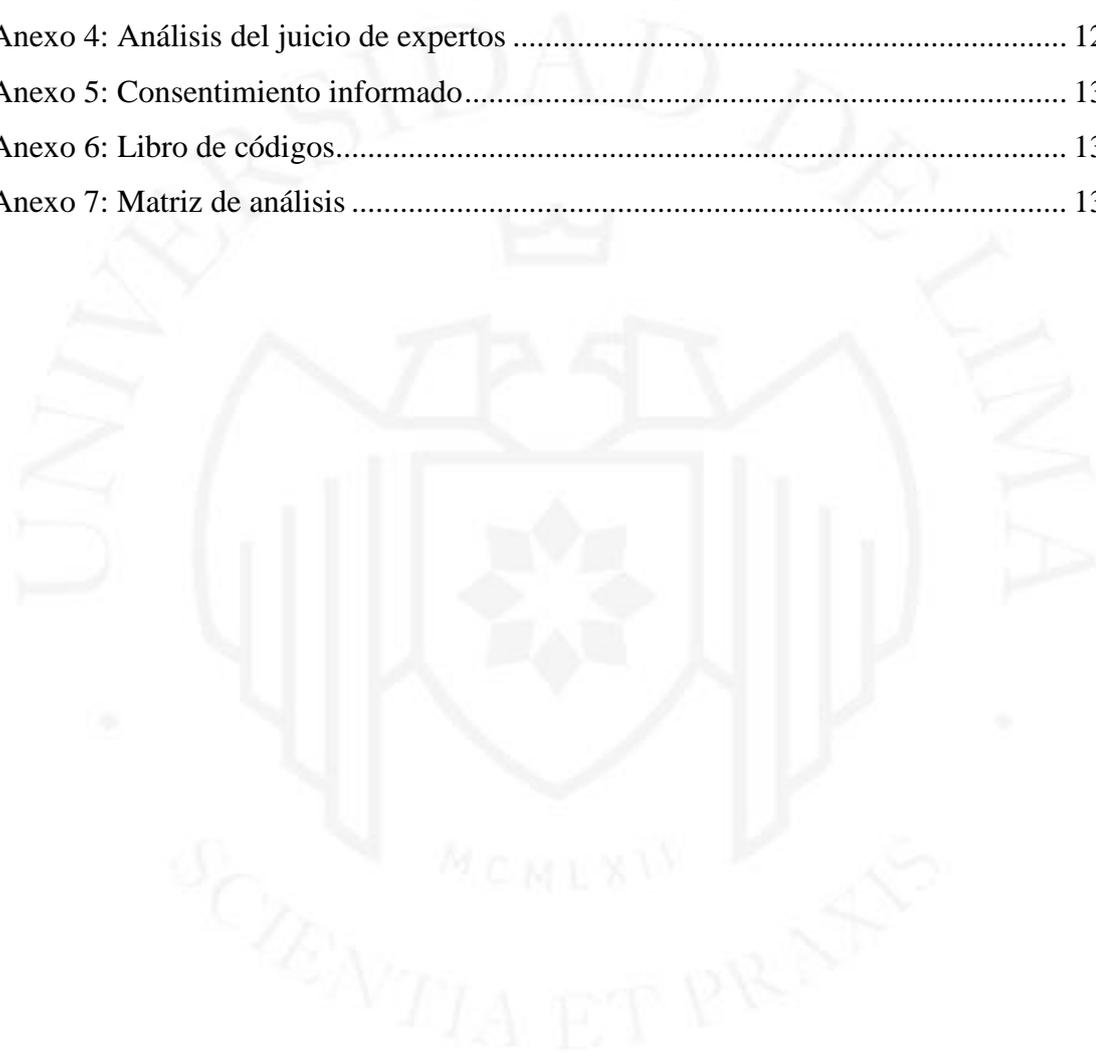
ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 5.1 Red de relaciones.....	40
-----------------------------------	----



ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1: Ficha de datos personales.....	112
Anexo 2: Guía de preguntas.....	113
Anexo 3: Cuestionario de validación por juicio de expertos	115
Anexo 4: Análisis del juicio de expertos	120
Anexo 5: Consentimiento informado.....	132
Anexo 6: Libro de códigos.....	133
Anexo 7: Matriz de análisis	135



RESUMEN

La presente investigación describe las experiencias de uso de estrategias de regulación emocional de adultos con trastornos depresivos y de ansiedad de Lima Metropolitana. Para ello emplea un enfoque cualitativo, alcance descriptivo, y un diseño fenomenológico. Los participantes han sido diagnosticados con trastornos depresivos y de ansiedad, los cuales se seleccionaron mediante un muestreo por conveniencia. Se utilizó una ficha de datos personales, y se realizaron entrevistas semiestructuradas por medio de una plataforma de videollamadas a 12 participantes, considerando el principio de saturación de categorías para determinar dicho número. Asimismo, se basaron en una guía de preguntas validada por un Juicio de Expertos. La información recabada se agrupó en temáticas similares, definiéndose subcategorías, que a su vez se agruparon en categorías, que luego se codificaron. Se encontró que las personas regulan sus emociones porque es útil para sentirse mejor, para mantener sus relaciones interpersonales y para realizar sus actividades cotidianas con normalidad. Consideran, además, que las estrategias que usan son útiles y beneficiosas a largo plazo. También, que el proceso inicia por identificar sus emociones, y que el nivel de consciencia que tienen al momento de regularse, varía en un continuo de consciente a automático. Así, los procesos menos conscientes resultan útiles para demandas situacionales que se repiten en el tiempo. Se halló el uso de un amplio abanico de estrategias individuales como son: distracción/concentración, actividad física, respiración, hacer una pausa, comprobación racional de hechos, llorar, supresión, solución de problemas, aceptación y apoyo social. Estas se utilizan dependiendo de factores externos, como estar frente a otras personas, el tiempo con el que se cuenta para realizar la estrategia y la disponibilidad de recursos materiales; así como de factores internos, como estar experimentando una emoción en específico, encontrarse en situaciones de alta intensidad emocional y la dificultad percibida de la estrategia.

Palabras clave: Trastornos depresivos, Trastornos de ansiedad, Regulación emocional, Estrategias de regulación emocional.

ABSTRACT

This research describes the experiences of using emotional regulation strategies in adults with depressive and anxiety disorders in Metropolitan Lima. For this, it uses a qualitative approach, descriptive scope, and a phenomenological design. The participants have been diagnosed with depressive and anxiety disorders, which were selected through convenience sampling. A personal data sheet was used, and semi-structured interviews were conducted through a video call platform with 12 participants, considering the principle of category saturation to determine said number. Likewise, they were based on a question guide validated by an Expert Judgment. The information collected was grouped into similar themes, defining subcategories, which in turn were grouped into categories, which were then coded. It was found that people regulate their emotions because it is useful to feel better, to maintain their interpersonal relationships and to carry out their daily activities normally. They also consider that the strategies they use are useful and beneficial in the long term. Furthermore, that the process begins by identifying their emotions, and that the awareness that they have when regulating varies on a continuum from conscious to automatic. Thus, less conscious processes are useful to situations that are repeated over time. In addition, the use of a wide range of individual strategies was found, such as: distraction/concentration, physical activity, breathing, pausing, rational verification of facts, crying, suppression, problem solving, acceptance and social support. These are used depending on external factors, such as being in front of other people, the time available to carry out the strategy and the availability of material resources; as well as internal factors, such as experiencing a specific emotion, being in situations of high emotional intensity and the perceived difficulty of the strategy.

Key words: Depressive disorders, Anxiety disorders, Emotional regulation, Emotion regulation strategies.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción del problema

Los trastornos depresivos y de ansiedad representan algunos de los problemas de salud mental más comunes a nivel mundial (Organización Panamericana de la Salud, 2017). Según esta fuente, se calcula que, en el 2015, la depresión afectó a unos 300 millones de personas, es decir, el equivalente al 4.4% de la población mundial, e implicó 50 millones de años vividos con discapacidad. Así, ha sido considerado por dicha entidad como el principal factor que contribuye a la discapacidad mundial (7.5%), de forma que constituye el elemento que más contribuye a la pérdida de la salud sin consecuencias mortales. Es crucial observar, además, que estas prevalencias llegan a su punto más alto en la edad adulta, sobrepasando al 7.5% en mujeres y al 5.5% en hombres (OPS, 2017).

Por otra parte, los cálculos sugieren que la ansiedad, afectó en el 2015 a un 3.6% de la población a nivel mundial, que se traduce en 264 millones de personas, y que, de forma similar a la depresión, implicó 24,6 millones de años de vida vividos con discapacidad a nivel mundial (un 3.4% de la discapacidad mundial), siendo el sexto factor que contribuye a la pérdida de la salud sin consecuencias mortales (OPS, 2017). Según la mencionada organización, a diferencia de la depresión, sus tasas de prevalencia no varían mucho entre etapas vitales, si bien se observa una disminución en esta en los individuos de mayor edad.

En nuestro contexto nacional se realizó un estudio epidemiológico de salud mental en Lima Metropolitana y Callao correspondiente al Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado - Hideyo Noguchi (INSM, 2013). Este arrojó que, en la adultez, la prevalencia anual de trastornos depresivos en general fue del 6.2%, mientras que la de los trastornos de ansiedad en general, fue del 2.9%. Más aún, si es que recurrimos a los datos de la prevalencia de vida, el diagnóstico más frecuente es el trastorno depresivo en general, con un 17.3%, mientras que para los diagnósticos de ansiedad data de un 10.5%. El documento también detalla que la población de esta etapa vital que ha recibido atención médica o psicológica en el último año: se atendió al 6.7% de la población con agorafobia, al 26.5% de la población con trastorno de pánico, al 0.9% de los diagnosticados con fobia social, al 19.9% de los que padecían ansiedad generalizada, y

al 23.1% de los que se encontraban en un episodio depresivo, ya sea leve, moderado o severo. En adición a esto, es importante resaltar que muchas personas son diagnosticadas con trastornos depresivos y de ansiedad simultáneamente (OPS, 2017), y que, dadas las carencias del sistema de salud público, no necesariamente las personas que logran acceder a tratamiento lo tienen asegurado, ni tampoco la recuperación y continuidad de cuidados a lo largo del curso de su vida (Ministerio de Salud, 2018).

Tomando en cuenta el amplio porcentaje de personas con depresión y ansiedad comórbidas, se ha destacado la intervención en la regulación emocional, ya que en diversos estudios ha demostrado tener un papel fundamental en el desarrollo, mantenimiento e intervención de distintos trastornos, entre ellos, la depresión y la ansiedad (Mennin et al., 2007). La regulación emocional es un mecanismo usado en el transdiagnóstico, que es una perspectiva que se enfoca en los mecanismos subyacentes entre los distintos trastornos, de forma que se pueden desarrollar tratamientos dirigidos a dichos mecanismos comunes, en vez de intervenir en estos por separado (Kring & Sloan, 2010). Según dichos autores, esto reduce el número de protocolos de tratamiento, y se eliminan los problemas que surgen al seleccionar intervenciones para pacientes con comorbilidades.

Por otra parte, la literatura informa que las personas con trastornos depresivos y de ansiedad tienden a mostrar una regulación emocional desadaptativa (Campbell-Sills et al., 2014), entendiéndose esta como la combinación inflexible o poco adaptativa de las diversas estrategias de regulación emocional, que resulta insatisfactoria para producir la respuesta emocional deseada, y/o que resulta en costos que superan los beneficios a corto plazo de reducción de la emoción (Gross, 2014).

De esta forma, bajo la premisa de que para lograr adaptarse al contexto se necesita alternar de manera flexible entre las estrategias de regulación disponibles (Kashdan & Rottenberg, 2010), se ha hecho énfasis en estudiar a mayor profundidad el proceso de selección de estrategias de regulación emocional (Sheppes et al., 2012). Así, se han encontrado factores que pueden influir en la preferencia de la selección de dichas estrategias en la práctica cotidiana (Sheppes, 2014, Mauss & Tamir, 2014, John & Eng, 2014, Sheppes, 2014, English et al., 2017).

En otra instancia, en cuanto al uso de estrategias de regulación emocional relacionado con los síntomas de la depresión, Joormann et al. (2010) fundamentan que,

dado que esta se encuentra asociada con el procesamiento sesgado de información, se debe prestar atención a las diferencias individuales en la percepción y atención, ya que estos sesgos pueden afectar la selección y efectividad de las estrategias de regulación escogidas. Así, estos pueden llevar a evaluaciones inconscientes, automáticas e inflexibles, que dificultan la evaluación deliberada. Además de ello, se ha investigado la asociación entre la depresión y los déficits en el control cognitivo, encontrándose que este trastorno se caracteriza por déficits en la inhibición del material congruente con el ánimo, que explicaría por qué las personas responden a eventos negativos con pensamientos negativos recurrentes, no intencionales e incontrolables, resultando en rumiación y otras estrategias de regulación emocional maladaptativas. Así, se limita la posibilidad de recuperación y de usar estrategias más efectivas como la reevaluación (Joormann, et al., 2010).

Por su parte, en el ámbito de la ansiedad, Campbell-Sills, et al. (2014) mencionan un factor crítico, como es el rol de la intensidad emocional, referida al grado de fuerza con que se manifiesta la experiencia subjetiva de la emoción. Según dichos autores, la mayor intensidad emocional de las personas con ansiedad ocasiona que las situaciones se perciban como más angustiantes que para las que no padecen el diagnóstico, favoreciendo así las estrategias orientadas a la desconexión, como la supresión, en situaciones donde la menor intensidad emocional de personas sin el diagnóstico favorecería estrategias orientadas a la conexión, como la reevaluación. A su vez, según los mismos autores, los sesgos atencionales pueden impedir la reevaluación, debido al procesamiento de significados alternativos, y la hipervigilancia y el procesamiento evitativo pueden facilitar la supresión y la evitación conductual, así como las dificultades en el control inhibitorio los pueden llevar a depender de más en la supresión.

Una limitación consiste en que, gran parte de los estudios del uso de estrategias de regulación emocional son de corte experimental y se enfocan en estudiar un reducido número de estrategias, cuando hay una gran variedad de estas que pueden estar en el repertorio de las personas (Porter et al., 2016). Bajo esta lógica, existe la posibilidad de que existan estrategias que usan las personas con depresión y ansiedad que no se hayan identificado. Asimismo, las estrategias estudiadas en dichos diagnósticos suelen ser etiquetadas como adaptativas o desadaptativas, es decir, como adecuadas o inadecuadas, lo cual no es del todo cierto, puesto que no se está considerando que el uso de dichas estrategias resultará adaptativo o desadaptativo dependiendo de la situación en la que se

utilicen (Gross, 2014). Esta concepción obstaculiza la comprensión del uso adaptativo de las estrategias de regulación emocional en dichas personas.

Adicionalmente, si bien los estudios experimentales han encontrado factores que influyen en la elección de dichas estrategias (Sheppes, 2014, Mauss & Tamir, 2014, John & Eng, 2014, Sheppes, 2014, English et al., 2017), dado que este proceso depende mucho del contexto o situación en la que se encuentre la persona en un determinado momento, cabe la posibilidad de que existan factores que aún no se han observado, tomando en cuenta que esta área de estudio aún se encuentra en desarrollo (Sheppes et al., 2012). Así, para lograr un mayor entendimiento de cómo influyen estos factores, es necesario complementar los estudios experimentales, evaluando cómo las personas regulan sus emociones en sus contextos sociales cotidianos (English et al., 2017).

De esta forma, se resuelve llevar a cabo una investigación de corte cualitativo, que permita abordar dichas limitaciones. Por consiguiente, se planteó la siguiente pregunta de investigación ¿cómo es la experiencia del uso de estrategias de regulación emocional que tienen los adultos con trastornos depresivos y de ansiedad de Lima Metropolitana?

1.2 Justificación y relevancia

Se consideró conveniente realizar el presente estudio, pues permite indagar en experiencias que posibilitan un mayor entendimiento del uso de estrategias de regulación emocional en personas con trastornos depresivos y de ansiedad, por lo que la información encontrada representa oportunidades para mejorar las intervenciones brindadas a pacientes con los diagnósticos ya mencionados. Por lo tanto, es relevante para dichos pacientes, el equipo de atención a la salud mental, sus familias, y la sociedad en general, por las implicancias en el tratamiento y prevención de dos de los problemas de salud mental más prevalentes en el país (INSM, 2013).

Se contribuye, además, al debate teórico del uso de las estrategias de regulación emocional, tomando en consideración que esta área de estudio se encuentra en crecimiento, por lo cual una investigación de corte cualitativo puede indicar qué es lo que los estudios experimentales pueden estudiar a mayor profundidad. Asimismo, se pueden hallar estrategias que aún no se han identificado y analizar el uso de estas en las situaciones cotidianas que comparten los entrevistados, lo cual permite observar cómo

intercalan entre diversas estrategias para adaptarse al contexto. También, se pueden encontrar factores que influyan en el uso de las estrategias que, de la misma forma, aún no se hayan observado.

Finalmente, dada la presente conyuntura mundial de la nueva enfermedad del coronavirus (SARS-CoV-2), se recae en la novedosa necesidad de realizar las entrevistas vía digital, lo cual puede brindar alcances a futuros estudios que utilicen estos métodos de recolección de información.



CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

La regulación emocional es un campo de estudio que ha estado creciendo con mayor rapidez en las últimas décadas. Según la revisión teórica de esta investigadora, que se ampliará en este capítulo, actualmente, una de las teorías con mayor reconocimiento en el mundo académico es la de James Gross. A esta se le adhieren libros y diversos estudios experimentales de investigadores alrededor del mundo, que buscan llenar los vacíos de conocimiento que aún se tienen.

Para el desarrollo de la presente investigación, se describe primero qué es una emoción, para luego desarrollar la regulación emocional, las estrategias con las que se lleva a cabo, los factores que influyen en el uso de dichas estrategias y los hallazgos de la regulación emocional en la depresión y la ansiedad, basándose en el modelo teórico de Gross y diversas investigaciones empíricas que se han llevado a cabo.

2.1 Emociones

Las emociones se refieren a una amplia gama de respuestas. Entre sus características principales, se encuentra que surgen cuando la persona identifica o evalúa que un estímulo externo o interno es significativo para una de sus metas (Scherer et al. 2001). Estas metas son muy diversas, pueden ir desde sobrevivir, hasta querer servirse otra porción de comida (Gross, 2014). Vale aclarar que, las personas pueden experimentar emociones sin ser conscientes de ellas, por lo cual, con la finalidad de poder regularlas, sería importante contar con claridad emocional, que es la habilidad de entender las emociones que se está experimentando (Gratz & Roemer, 2004).

Asimismo, Linehan (2015) explica que las emociones tienen una función motivacional, social e informativa. Acorde a esta misma autora, la motivacional, consiste en organizar y motivar la acción en situaciones importantes, ahorrando tiempo de pensar cuando ello es inviable; la social, ayuda a comunicar información a otras personas; y la informativa, consta en que las emociones pueden dar a la persona que las experimenta, información relevante acerca de algo que está sucediendo.

Por otro lado, las emociones se manifiestan por medio de respuestas multifacéticas, como son una experiencia subjetiva, así como a nivel conductual y fisiológico. Cabe agregar que, respecto a la conducta, nos llevan a actuar de una determinada manera, lo cual incluso incluye un determinado lenguaje facial y corporal al experimentar una determinada emoción, y que están asociadas con respuestas del sistema nervioso autónomo y neuroendocrino (Mauss et al., 2005, Lang & Bradley, 2010).

En adición a lo ya mencionado, se encuentra el modelo modal de la emoción. Este se concibe como la secuencia de procesos en la generación de la emoción. Según este, las emociones involucran una situación (externa o interna, a la cual el individuo reacciona), atención (a dicha situación), un significado (de la situación respecto a determinadas metas), y una respuesta (que como ya se vio, es multifacética) (Gross, 2014).

2.2 Regulación emocional

2.2.1 Conceptos generales

Si bien las emociones son frecuentemente ventajosas para la sobrevivencia y muchas veces no necesitan ser modificadas, pueden dañar si son del tipo, intensidad y/o duración inconveniente para una situación dada. Por ello, cuando sucede esto, las personas proceden a regularlas. Así, de acuerdo al modelo de la regulación emocional de Gross, esta última implica dar forma a las emociones: referido al momento en que se tienen, cómo uno las experimenta o cómo uno las expresa (Gross, 1998, 2014).

Entre sus características fundamentales, se encuentran la activación de una meta para modificar el proceso generador de las emociones, el compromiso de procesos responsables de alterar la trayectoria de la emoción, que vendrían a ser las estrategias utilizadas (que pueden ser explícitas o implícitas, diferenciándose estas en el nivel de consciencia de elección que implican), y el impacto o consecuencias deseadas en la dinámica de la emoción, llámese la magnitud, la duración, latencia y el tiempo de subida de esta (Gross, 2014).

Respecto a las metas, estas son los objetivos para los cuales la persona busca aumentar o disminuir la magnitud o duración de las emociones, ya sean estas agradables o desagradables. Comúnmente, los procesos más utilizados por las personas son la

disminución de las emociones desagradables, y el aumento de las agradables (Gross, 2014). Ahora bien, los investigadores tienen distintas divisiones para las metas, que se verán a mayor profundidad en el apartado de factores que influyen en la selección de la regulación emocional. La más básica es la división entre metas hedónicas e instrumentales (Tamir, 2016, Eldesouky & English, 2018). Las metas hedónicas orientan a comprometerse en procesos de regulación emocional para sentirse menos negativo o más positivo a corto plazo, que comúnmente conocemos como “sentirse mejor”. Mientras tanto, las instrumentales, están dirigidas a la obtención de resultados para la vida cotidiana. Por ejemplo, en estas últimas se encuentran los procesos de regulación para cumplir con demandas cotidianas del trabajo o para actuar según imperativos culturales. Para una adaptación óptima, es importante que las personas intercambien estos dos objetivos de manera flexible. Se ha visto diferencias según la línea de vida del desarrollo humano, puesto que los más jóvenes se inclinan más por las instrumentales que por las hedónicas, y conforme van creciendo, priorizan más estas últimas (Charles & Carstensen, 2014).

Por otro lado, la regulación emocional involucra distintas etapas importantes (Sheppes et al., 2012, Jazaieri et al. 2020). De acuerdo a dichos autores, la primera comprende la identificación de la necesidad de regulación, que involucra la decisión de metas según el contexto, que se ha descrito en el párrafo anterior. Luego de haber decidido una meta de regulación, viene la selección de estrategias de regulación emocional de las opciones disponibles. Después le sigue la implementación, en la cual se lleva a cabo la(s) estrategia(s) seleccionada(s) con el objetivo de obtener un resultado determinado. Se consideran etapas adicionales después de esta, entre las cuales se resalta el mantenimiento de dichas estrategias en el tiempo. Esta involucra a la memoria de trabajo y el monitoreo del rendimiento.

Asimismo, antes de pasar a describir las estrategias de regulación emocional existentes, y con la finalidad de diferenciarlas entre sí, se detalla a continuación el proceso modal de la regulación emocional, que está relacionado con el modelo modal de la emoción enunciado anteriormente (Gross, 2014). Para ello, según el mismo autor, resaltan cinco pasos que representan un potencial objetivo para que la regulación emocional se lleve a cabo, que hacen alusión a cinco familias de procesos de regulación emocional, como son: la selección de situaciones, modificación de situaciones, despliegue atencional, cambio cognitivo y modulación de la respuesta. Estas

determinarán si las estrategias se orientan a una regulación basada en los antecedentes de la respuesta emocional (selección de situaciones, modificación de situaciones, despliegue atencional, cambio cognitivo), o a la modificación de la misma respuesta emocional (modulación de la respuesta). De esta forma, según Gross (2014) intervenir en diferentes momentos del proceso emocional llevaría a resultados diferentes. Cabe agregar que, este proceso es dinámico, de forma que la persona vuelve a distintos pasos en el tiempo. Seguidamente, se describen las familias mencionadas, según este último autor.

- Selección de situaciones. Como su nombre indica, implica escoger las situaciones que pueden suscitar un proceso de regulación emocional.
- Modificación de situaciones. Dado que no siempre se pueden escoger las situaciones, puede existir la opción de realizar algunos cambios en ella.
- Despliegue atencional. Se direcciona la atención a aspectos determinados de la situación.
- Cambio cognitivo. Se modifica cómo uno evalúa una situación para alterar su significancia emocional.
- Modulación de la respuesta. Esta se da de manera tardía en el proceso de generación de la emoción, modificando la experiencia de esta.

2.2.2 Estrategias de regulación emocional

Si bien pueden existir múltiples estrategias para regular las emociones, en el presente apartado se detallarán las mencionadas en el proceso modal de la regulación emocional (Gross, 1998). Asimismo, cabe aclarar que las estrategias desarrolladas representan lo que las personas hacen para regular sus emociones, sin tomar en cuenta si serán útiles y beneficiosas a largo plazo en el contexto en el que se estén utilizando.

a) Selección de la situación

Pertenciente a la familia del mismo nombre, implica poner en práctica acciones determinadas a aumentar o disminuir la posibilidad de encontrarse en una situación que se espera brinde las consecuencias emocionales deseadas, ya sean estas positivas o negativas (Gross, 2014). Así, se escoge las situaciones por el probable impacto emocional

que generarán. Por ejemplo, en un estudio de Livingstone & Isaacowitz (2015), los adultos mayores evitaron mirar información negativa de antemano. Es menos desafiante de implementar cuando se la compara con otras estrategias, por lo cual las personas que experimentan cotidianamente una mayor intensidad emocional, o que no son muy competentes en otras estrategias, se ven beneficiadas por su uso (Webb et al., 2018).

b) Modificación de la situación

Se incluye en la familia del mismo nombre. Se refiere a hacer cambios en un ambiente físico en el que la persona ya se encuentra, con la finalidad de modificar el impacto emocional, sin evitar dicha situación.

Se puede confundir con la selección de la situación, por lo que, con el objetivo de diferenciarlos, se puede cuestionar si la situación en cuestión es novedosa o se ha modificado (Gross, 2014). Así, un ejemplo de modificación de la situación se da en la investigación ya mencionada de Livingstone & Isaacowitz (2015), donde los adultos mayores se enfrentaron a escenas audiovisuales desagradables, y, ya sintiendo el malestar, eligieron omitir algunas escenas.

c) Distracción

Pertenece a la familia de despliegue atencional. Se direcciona la atención de una situación a otros aspectos dentro de esta, o fuera de esta, con el objetivo de influenciar las emociones. Se busca cambiar el foco interno de la atención (Gross, 2014). Algunos ejemplos clásicos de distracción son ver televisión o salir a dar una caminata.

Los estudios muestran evidencia de que los pequeños periodos de distracciones mejoran la calidad del pensamiento y de la resolución de problemas, así como a expresar mayor control y autoeficacia, y a mejorar los estados de ánimo depresivos (Nolen-Hoeksema et al., 2008). Sin embargo, según los mismos autores, se debe tomar en cuenta que el uso crónico de la distracción sin una evaluación o solución de problemas puede convertirse en una evitación maladaptativa de las emociones.

Esta ambigüedad del uso de la distracción la estudiaron Wolgast & Lundh (2017), encontrando resultados similares. Así, hallaron que las estrategias de distracción resultan adaptativas cuando son combinadas con aceptación, mientras que son maladaptativas

cuando se combinan con la evitación. En adición a esto, sugieren que el funcionamiento de la distracción dependerá si se usa con el objetivo principal de evadir experiencias desagradables, o si se usa para redireccionar la atención por un corto periodo de tiempo, para luego entrar en contacto con la emoción evitada.

d) Concentración

Como parte del despliegue atencional, tenemos a la concentración. Esta estrategia se explica puesto que, al esforzarse o concentrarse en una actividad, la persona utiliza sus recursos cognitivos en el desempeño de la tarea, lo cual puede dejar menor capacidad para procesar pensamientos relacionados a la emoción, de forma que esta se atenúa (Erber & Tesser, 1992). Así, la persona puede enfocarse en su trabajo, en el arte, en jardinería, entre otras diversas actividades (Gross, 1998), de forma que tiene menos recursos cognitivos para pensar en la situación que provoca malestar.

e) Rumiación

Incluida también en despliegue atencional. Es una forma de pensamiento que implica poner el foco de la atención, de manera repetitiva y pasiva, en síntomas del estrés y en las posibles causas y consecuencias de esos síntomas, enfocándose en acontecimientos pasados (Nolen-Hoeksema et al., 2008).

Según estos autores, contiene un componente de reflexión, y otro de melancolía, siendo el primero más adaptativo que el segundo. En sus investigaciones, encontraron que las personas que rumian dicen estar tratando de entender el significado profundo de sus problemas y sentimientos, intentando discernir por qué suceden, tratando de darles sentido y de resolverlos. De esta forma, pueden rumiar por falta de claridad emocional.

Por otro lado, Vine et al. (2014) encontraron que las personas con baja claridad emocional solo rumiaban si tenían intolerancia a la ambigüedad, de forma que este actuaría como un factor moderador. Esto se relaciona con estudios que sugieren que las personas pueden rumiar para evadir experiencias internas desagradables (Liverant et al., 2011), de modo que, además de buscar respuestas sobre sus emociones, podrían estar evadiendo la experiencia no deseada de no entender sus emociones (Vine et al., 2014). No obstante, en realidad se encuentran evitando las situaciones aversivas y la

responsabilidad de tomar acción sobre ellas, de forma que no resuelven activamente sus problemas, manteniendo la fijación en estos y en los sentimientos que evocan (Nolen-Hoeksema et al., 2008).

Según los mismos investigadores, las personas que rumian se proporcionan un sentido de certeza a sí mismos de que no pueden controlar las situaciones, lo cual es menos aversivo que aceptar que ellos no están haciendo algo al respecto para resolver sus problemas. El resultado es que se exagera y prolonga el distrés, de tal modo que se ha encontrado que esta estrategia predice y mantiene la duración de los síntomas depresivos (Nolen-Hoeksema et al., 2008). No obstante, cabe agregar que, se ha visto como ventajosa en situaciones que requieren que se mantenga un objetivo frente a otros distractores (Altamirano et al., 2010).

f) Preocupación

Se ubica también en despliegue atencional. Es una cadena de pensamientos e imágenes cargadas de forma negativa, relativamente incontrolable, que intenta resolver problemas relacionados a amenazas futuras, que, aunque tengan un resultado incierto, pueden contener la posibilidad de uno a más resultados negativos (Nolen-Hoeksema et al., 2008).

Al igual que la rumiación, la preocupación se ha asociado a baja claridad emocional (Salters-Pedneault et al., 2006), y a una forma de evadir la angustia de experimentar emociones intensas y poco entendidas (Mennin & Fresco, 2009). La diferencia con dicha estrategia, estaría en que, en la preocupación, no necesariamente se buscan respuestas sobre las emociones (Vine et al., 2014).

Nolen-Hoeksema et al. (2008) amplían que, en la preocupación, la persona se anticipa a estas amenazas posibles, sintiendo que está tomando acción sobre ellos, aunque, no obstante, al igual que en la rumia, tampoco involucra una resolución activa de los problemas, pues en realidad solo se logra evitar afectos negativos e imágenes dolorosas. Asimismo, según los mismos autores, cuando se usa la preocupación y dichas amenazas futuras no se llevan a cabo, se refuerza su uso.

g) Reevaluación

Se incluye en el cambio cognitivo, e implica cambiar lo que uno piensa de la situación, o lo que uno piensa de la capacidad propia para manejar las demandas correspondientes, pudiendo ser esta situación interna o externa (Gross, 2014). Un caso podría ser reemplazar la cognición “soy incapaz de conseguir trabajo” por “puede que haya habido otro perfil que se ajuste más al puesto que el mío”.

La reevaluación habitualmente es pensada como una estrategia beneficiosa (Aldao et al., 2010). No obstante, se debe tomar en cuenta ciertas ocasiones en que puede dejar de ser efectiva. En primer lugar, se encuentran factores centrados en la persona, como la habilidad del individuo para ejecutar dicha estrategia (Ford & Troy, 2019). También, es importante considerar factores relacionados a la situación, como la intensidad del evento estresor, puesto que, aplicar reevaluación en situaciones de alta intensidad emocional dificulta su efectividad (Sheppes, 2014). Otro factor centrado en la situación está relacionado con situaciones que no pueden ser controladas. Se ha encontrado que la habilidad en la reevaluación se relaciona con menores síntomas depresivos en personas que fueron confrontadas con estrés incontrolable, mientras que se relaciona con mayores síntomas depresivos cuando se confrontan con estrés controlable (Troy, et al., 2013). En la misma línea, un mayor bienestar se asociaría con una reevaluación más frecuente en situaciones incontrolables, mientras que se usaría menos en situaciones que sí pueden ser controladas (Haines et al., 2016).

h) Defensas psicológicas

Negación, aislamiento e intelectualización, así como la tendencia a interpretar eventos externos como más positivos de lo que son, constituyen estrategias que modifican el significado de lo que sucede (Gross, 1998). Si bien usualmente estrategias como la negación suelen tener efectos desadaptativos (Pascual et al., 2016), también se ha visto que procesos defensivos sutiles pueden ayudar en casos de amenazas a la salud física de las personas, de modo que la negación mantendría las emociones desagradables en niveles adaptativos que permiten que la persona pueda enfocarse en identificar, implementar y mantener las acciones que sean necesarias para proteger su salud (Wiebe & Korbel, 2003).

i) Comparación social a la baja

Involucra comparar la situación propia con la de otras personas más desafortunadas, de forma que el significado cambia y se disminuye la emoción desagradable (Gross, 1998). Un ejemplo podría constituir pensar que, si bien se tuvo un error en el trabajo, al menos, se tiene un trabajo.

j) Supresión

En modulación de la respuesta. Se inhiben comportamientos expresivos de la emoción, ya sea esta positiva o negativa (English et al., 2017). Un ejemplo sería inhibir la expresión facial de ira en presencia de personas desconocidas en la calle.

Esta estrategia, según los últimos autores, lleva a disminuir las experiencias emocionales agradables (como la alegría), mas no las desagradables (como la ira) (Gross, 2014). Asimismo, al esconder las emociones, las personas crean una distancia emocional de otros, con la finalidad de protegerse del daño que podría representar el mostrarse vulnerables (English et al., 2017). Se ha encontrado, incluso, que las personas usan esta estrategia cuando desean mantener las apariencias y evitar los conflictos con otras personas (English et al., 2017, Eldesouky & English, 2018). Incluso, su uso habitual se asocia con la evitación del apego y con el trastorno de ansiedad social (Gross & John, 2003, Blalock et al., 2016).

No obstante, vale agregar que, la supresión puede ser adaptativa en situaciones extremadamente adversas, y en el día a día, para conservar las relaciones o un empleo (Bonanno & Keltner, 1997, Gross & John, 2003). En adición, estudios han demostrado que esta estrategia sería más ventajosa para personas de culturas orientales en contraste con las pertenecientes a culturas occidentales, debido a los valores transmitidos por ambas culturas respecto a la independencia y a la interdependencia (John & Eng, 2014).

k) Actividad física

De la misma manera, constituye una forma de modular la experiencia y los aspectos fisiológicos y conductuales de la emoción (Gross, 2014). Así, se ha encontrado que el gasto de energía permite modular los aspectos fisiológicos de la emoción (Gross, 2014).

l) Respiración

También forma parte de la modulación de la experiencia y de los aspectos fisiológicos y conductuales de la emoción (Gross, 2014). Autores como Jerath et al. (2015) han propuesto que técnicas para respirar de manera profunda y lenta modulan el sistema nervioso autónomo, de forma que activan el sistema parasimpático y desactivan la dominancia simpática característica del estrés y la ansiedad, además de propiciar aumentos homeostáticos en los potenciales de membrana celular y disminuir la excitabilidad del corazón y la amígdala. Así, funciona porque inhibe las respuestas fisiológicas de emociones experimentadas como desagradables.

m) Uso de alcohol, tabaco, drogas y comida

Igualmente, modula la experiencia y los aspectos fisiológicos y conductuales de la emoción (Gross, 2014). Las drogas particularmente se usan para incrementar la relajación muscular y para desactivar la reactividad del sistema simpático (Gross, 1998).

n) Aceptación

Implica una actitud abierta y de bienvenida hacia las propias emociones, pensamientos o eventos externos, sin intentar controlarlos (Williams & Lynn, 2010, Kohl et al., 2012).

Si bien no se menciona en el modelo de regulación emocional más influyente, como es el de Gross (1998), se popularizó con los enfoques terapéuticos basados en la aceptación (como, por ejemplo, la Terapia de Aceptación y Compromiso), y se la ha estudiado como parte de la literatura de la regulación emocional y comparado con otras estrategias (Williams & Lynn, 2010, Southward et al., 2019, Wojnarowska et al., 2020).

Así, un estudio que evaluó los efectos de la reevaluación, supresión y la aceptación, encontró que cuando se practica la aceptación, dado que no se intenta cambiar la experiencia interna, no se reduce la experiencia emocional ni la excitación subjetiva o arousal, asimismo, se mantiene una sensación de incomodidad frente a estímulos desagradables (Boehme et al., 2019). Así, el mantenimiento de la experiencia emocional desagradable podría ser la razón por la cual los pacientes indican que la aceptación es la estrategia más difícil para las emociones que implican malestar (Flaxman et al., 2014).

2.2.3 Factores que influyen en la selección de estrategias de regulación emocional

En un apartado anterior se explicó cómo la regulación emocional involucra una serie de etapas, siendo una de ellas la selección de estrategias de regulación emocional. En esta, se estudia las decisiones o elecciones que las personas llevan a cabo sobre cómo deben regular sus emociones en un contexto determinado en el que se busca regular las emociones y se puede usar más de una opción de regulación emocional (Sheppes et al., 2012, Sheppes, 2014).

De por sí, la elección de qué estrategia utilizar es compleja, pues existen variables a considerar, como el resultado esperado, el contexto, o el punto de vista de la persona. Incluso, las personas tienen preferencias predeterminadas de regulación emocional, que compiten con otras estrategias que conocen y que también pueden realizar en ese momento (Gross, 2014).

Es importante tomar en cuenta que se han identificado algunas estrategias que, en líneas generales, tienen una mayor probabilidad de generar adaptación (como la reevaluación), y otras que tienen una menor probabilidad de generarla (como la rumiación). Así, Aldao et al. (2010) en un metaanálisis, encontraron que la evitación, rumiación y la supresión están más fuertemente asociadas con síntomas de psicopatología que la aceptación, reevaluación y la solución de problemas. Por otra parte, se ha encontrado que la adaptabilidad de su uso va a depender del contexto, así como de la flexibilidad con la que son utilizadas (Gross, 2014). De esta forma, las estrategias tienen distintos resultados dependiendo de la situación en la que se usan, por lo cual no se puede afirmar que una estrategia determinada siempre va a ser mejor que otra (Sheppes et al., 2012, Gross, 2014). La ruptura de esta flexibilidad incluso caracteriza a diversas psicopatologías (Kashdan & Rottenberg, 2010), como se verá ejemplificado en los trastornos depresivos y de ansiedad en los apartados siguientes.

Teniendo esto en consideración, se ha investigado diversos factores por los cuales se selecciona un conjunto de estrategias en detrimento de otras. Como se vio en el capítulo anterior, este campo de estudio, la selección de la regulación emocional, es importante por su impacto crucial en la adaptación saludable de las personas, y porque crea un marco de referencia para entender las diferencias individuales y grupales en la regulación emocional, no obstante, ha sido poco estudiado (Sheppes et al., 2012, Gross, 2014). Sin

embargo, diversos estudios han ido sumando evidencia empírica a través de estos últimos años.

Seguidamente, se describen los factores que, según las investigaciones, influyen en el proceso de elección de estrategias de regulación emocional.

a) Metas de regulación emocional

Como ya se vio en el acápite de conceptos generales, las metas de regulación emocional, según la literatura, se dividen en metas hedónicas y metas instrumentales. Así, las hedónicas tienen por objetivo la disminución de emociones desagradables, y las instrumentales, buscan que la persona pueda cumplir con las demandas cotidianas de su vida. Añadido a ello, se ha visto que, en algunas situaciones, donde uno no se encontrará con un estímulo emocional otra vez, solo se piensa en el motivo hedónico, centrado en el alivio a corto plazo. De la misma forma, cuando hay más probabilidades de encontrarse con el estímulo emocional más de una vez, se usan los motivos instrumentales, que funcionan a largo plazo (Sheppes et al., 2012). Por ejemplo, en el estudio de estos autores, cuando se enseñaron láminas que elicitan emociones desagradables y se le indicó a uno de los grupos que volvería a ver las láminas, dicho grupo usó en mayor medida la reevaluación en vez de la distracción. De esta manera, los resultados del estudio indicarían que la distracción resulta adecuada para el motivo hedónico a corto plazo, y la reevaluación, para el motivo instrumental a largo plazo (Sheppes et al., 2012). Asimismo, cuando se tienen metas instrumentales que se orientan al rendimiento, como por ejemplo cumplir con las demandas del trabajo, se utiliza mayormente la supresión, y en menor medida la distracción y la reevaluación (English et al., 2017).

Por otro lado, los investigadores (Eldesouky & English, 2018) han encontrado divisiones dentro de las metas instrumentales y hedónicas. Así, dentro de las metas instrumentales se encontrarían las metas sociales, que se dividen en metas de manejo de impresiones y metas prosociales, mientras que las metas hedónicas pueden dividirse a su vez en metas pro hedónicas y contra hedónicas. Se describirá a continuación cada una de ellas.

Respecto a las metas instrumentales sociales, se encuentran las metas de manejo de impresiones, que sirven justamente para ello, y las metas pro sociales, dirigidas a promover las relaciones interpersonales (Eldesouky & English, 2018). Cuando existen

metas sociales instrumentales de manejo de impresiones, se usa más la supresión, puesto que la persona se encuentra frente a otras y desea controlar las apariencias de la expresión emocional. Esto se da especialmente cuando no hay cercanía con estas otras personas. La represión también se ligaría a motivos sociales, pues se desea mantener las impresiones y evitar los conflictos (English et al., 2017, Eldesouky & English, 2018). De otra forma, cuando se activan metas pro sociales, se usa más la reevaluación y la distracción (Eldesouky & English, 2018).

Por otro lado, en cuanto a las metas hedónicas, existen las de tipo pro hedónico, que buscan aumentar las emociones agradables y/o disminuir las desagradables, y las de tipo contra hedónico, que buscan disminuir las emociones agradables y/o aumentar las desagradables. La distracción y reevaluación se usan más cuando se trata de metas pro hedónicas, como cambiar el estado de ánimo con el fin de elevar la emoción agradable o amortiguar la desagradable. Asimismo, las metas pro hedónicas parecen motivar el uso de estrategias centradas en los antecedentes, es decir, las que se dan antes de la modulación de la respuesta emocional (English et al., 2017, Eldesouky & English, 2018). Mientras tanto, las personas activan metas contra hedónicas también con objetivos instrumentales, aunque lo realizan con una baja frecuencia. Por ejemplo, cuando se desea mantener o aumentar las emociones desagradables como la ira para realizar algún reclamo, o cuando se mantiene la preocupación para lograr una meta orientada al rendimiento, como terminar una tarea (English et al., 2017). Para estos casos, las personas harían uso de la supresión, represión y también de la amortiguación (English et al., 2017). No obstante, un estudio de Eldesouky & English (2018) muestra una contradicción con esto, pues halla una relación débil entre las metas contra hedónicas y la supresión.

b) Complejidad de la generación de la estrategia de regulación emocional

La generación es un proceso cognitivo que precede a la implementación de la estrategia elegida. Involucra encontrar una opción de regulación adecuada, lo cual es un proceso que varía en su complejidad (Sheppes et al., 2012, Sheppes, 2014). Por ejemplo, bajo la mirada de teorías clásicas de atención selectiva, generar una respuesta de distracción no es muy complejo, mientras que generar una respuesta de reevaluación, sería complejo. Esto se debería a que la distracción involucra desconectarse y generar alternativas simples y no relacionadas al estímulo emocional, mientras que la reevaluación implica cambiar

el significado semántico de dicho estímulo, asegurándose de que este pueda competir e invalidar a la evaluación emocional previa.

No obstante, Sheppes et al. (2012) sugieren que facilitar la generación, es decir, indicar formas concretas de llevar a cabo una determinada estrategia, facilita el proceso de su elección. Así, estos investigadores pusieron a prueba la generación de distracción o reevaluación en un grupo de personas, encontrando que, en el grupo al que le sugerían formas concretas de llevar a cabo la distracción y la reevaluación, se incrementaba la elección de esta última, de modo que la complejidad de la generación de la estrategia de regulación emocional parece ser un factor que afecta al proceso de selección (Sheppes et al., 2012, Sheppes, 2014). Estos hallazgos brindan una implicancia en la práctica clínica relacionada a los terapeutas, que pueden ser más conscientes de que quizá sus pacientes necesitan ayuda en la generación de estrategias de regulación emocional más adaptativas como la reevaluación (Sheppes, 2014).

c) Intensidad de la emoción y la dimensión conexión-desconexión

Las personas prefieren con mayor frecuencia estrategias de desconexión, como modificación de la situación, distracción y evitación, para los estímulos desagradables de alta intensidad, pues así bloquean satisfactoriamente el procesamiento emocional (Sheppes et al., 2012, Van Bockstaele et al., 2019). De manera contraria, la reevaluación en situaciones de alta intensidad emocional ocasiona que no se perciban las consecuencias esperadas de la regulación (Sheppes, 2014).

Mientras tanto, prefieren estrategias de conexión, como la reevaluación, para afrontar situaciones negativas de intensidad leve, puesto que les trae beneficios a corto y largo plazo (Sheppes et al., 2012, Van Bockstaele et al., 2019).

d) Esfuerzo cognitivo

También se debe considerar el posible rol diferencial del esfuerzo cognitivo involucrado en implementar la reevaluación versus la distracción. Las personas tienen una fuerte preferencia por minimizar el esfuerzo cognitivo, por lo cual sería lógico que entre la distracción y la reevaluación opten por la primera, que requiere un menor esfuerzo cognitivo que la segunda, y a la vez tiene un efecto mayor de desconexión, especialmente

al lidiar con situaciones de alta intensidad emocional, que agotan los recursos disponibles y ocasionan que no se encuentren o deseen las opciones de regulación emocional (Sheppes et al., 2012).

No obstante, contrariamente a lo pensado, algunos estudios muestran que la distracción que induce un alto nivel de funcionamiento en la memoria de trabajo brinda mayor desconexión y es más efectiva para regular estímulos de alta intensidad emocional (Sheppes et al., 2012). De esta forma, se ha demostrado que en eventos de alta intensidad emocional las personas muestran una mayor preferencia por el desconectarse más, aunque esto signifique que tengan que aumentar el esfuerzo cognitivo. Así, las personas prefieren usar estrategias de distracción que impliquen un mayor esfuerzo cognitivo que las que no (Sheppes et al., 2012).

Cabe agregar que, así como existe un tipo de distracción que genera un mayor esfuerzo cognitivo, también existe otro tipo de reevaluación que ocasiona desconexión del estímulo. En esta, se interpreta la situación como falsa o no real, a diferencia de la reevaluación tradicional, dado que no se consideran las consecuencias del evento e incluso se cuestiona su autenticidad. No obstante, esta no implicaría necesariamente un menor esfuerzo cognitivo, puesto que cuando los estímulos son de alta intensidad, las personas que usan este tipo de reevaluación aumentan en mayor medida su esfuerzo. Este mayor esfuerzo se justificaría por sus efectos de desconexión en eventos de alta intensidad emocional (Sheppes et al., 2012).

e) Autoeficacia de regulación emocional

Esta es entendida como la percepción que tiene la persona de su capacidad para autorregularse. Así, implica que pueda aceptar sus propias experiencias emocionales y verse a sí mismo sintiéndose de la manera en que se quiere sentir (John & Eng, 2014).

f) Creencias sobre las consecuencias del uso de las estrategias de regulación emocional

Las creencias juegan un papel teóricamente importante en la predicción de las elecciones de comportamiento de regulación emocional. Creer que las estrategias funcionales son beneficiosas, predice el que se usen esas estrategias en vez de las disfuncionales. Estas

elecciones de estrategias también predicen el bienestar subjetivo. No obstante, las creencias por sí mismas también predicen el bienestar directamente. Es decir, si las personas creen que una estrategia es efectiva para reducir sentimientos subjetivos, también lo será para producir disminuir respuestas fisiológicas, expresiones faciales y para el aumento del bienestar (Ortner et al., 2017).

g) Recursos sociales disponibles

La percepción de gastos energéticos actuales y futuros está influida no solo por las propiedades de los estímulos sensoriales, sino también por las emociones (Coan & Maresh, 2014). De esta forma, los mismos autores describen la teoría de Línea de Base Social y la Regulación Social de la Emoción, donde otros allegados regulan las emociones de una persona, teniendo esta la función de ahorrar energía, asegurándose que haya mayor energía adquirida que perdida, además de disminuir el costo de afrontamiento percibido con las dificultades de la vida, es decir, median la regulación de las emociones, a lo largo de las etapas de la vida. Un ejemplo que los investigadores presentan, consiste en los niños pequeños que son llevados a vacunarse, y que, al ver la inyección, buscan a su madre, la cual provee conductas como tomarlo de la mano, emitir palabras y tono de voz tranquilizadores, con los cuales logra disminuir el estrés. Vale agregar que, para que esta regulación sea efectiva, los recursos sociales deben tener un nivel de proximidad, calidad e interacción mínima (Coan & Maresh, 2014).

h) Creencias de las emociones como posibles de ser modificadas e inmutables

Se ha hablado también de las creencias que tienen las personas sobre las emociones, como posibles de ser modificadas, o inmutables. Así, las primeras tendrían una mayor apertura que las segundas a usar estrategias de regulación emocional (Mauss & Tamir, 2014).

i) Capacidad de la memoria de trabajo

En relación a la memoria de trabajo, se ha visto que el comando de atención arriba-abajo se vincula fuertemente con la capacidad de memoria de trabajo. Esta implica la habilidad para mantener y actualizar información relevante en la memoria de trabajo, y de impedir distracciones o interferencias. Así, tiene implicancias en la selección de estrategias de

regulación emocional, puesto que facilita la rapidez de la desconexión. Por ejemplo, en cuanto a la regulación del deseo, apoya a que la persona sea menos influenciada por señales relacionadas con el deseo. Además, ayuda a albergar estrategias como el uso eficiente de distracción, reevaluación y supresión, y al parecer influye en que las personas puedan controlar mejor sus propios pensamientos, disminuyendo las intrusiones de estos (Hofmann & Kotabe, 2014).

j) Género y cultura

En cuanto a la cultura, surgen diferencias para la supresión, pues se espera que se reflejen reglas de exhibición culturalmente definidas. En la cultura japonesa, y en general en personas de Asia Oriental, la supresión es alta para ambos géneros, a diferencia de personas de la cultura occidental. Asimismo, los que valoran su independencia, tuvieron menores probabilidades de suprimir sus emociones (Sheppes et al., 2012, John & Eng, 2014).

Por último, respecto al género, se establece que la masculinidad se asocia generalmente con el actuar “duro” y no emocional, evadiendo indicadores de debilidad o dependencia. De este modo, la expresión emocional es costosa, por ejemplo, la expresión de emociones desagradables se asocia con un estatus social más bajo para los hombres que para las mujeres. Así, estos usarían más la supresión que las mujeres. No se encuentran diferencias de género en reevaluación (John & Eng, 2014).

2.3 Regulación emocional en los trastornos depresivos y de ansiedad

Se han estudiado algunas características de los trastornos depresivos y de ansiedad que influirían en que las personas con los diagnósticos mencionados opten por una u otra estrategia. Por lo tanto, si bien los trastornos depresivos y de ansiedad presentan una amplia lista de síntomas, se ahondará únicamente en los que son mencionados en los estudios.

En el primer apartado, se describirán dichas características sintomatológicas, y en el segundo, cómo estas influyen en que se elija una u otra estrategia de regulación emocional.

2.3.1 Sintomatología propia de los trastornos depresivos y de ansiedad relacionada a la regulación emocional

a) Sesgos cognitivos

Los sesgos cognitivos o distorsiones cognitivas se conceptualizan como efectos psicológicos que llevan a alteraciones en el procesamiento de la información (Camacho, 2003). Si bien se encuentran en todas las personas, diversas investigaciones han demostrado que están fuertemente relacionados con los trastornos depresivos y de ansiedad. Incluso, las intervenciones desde la terapia cognitiva para estos diagnósticos, se basan en el supuesto de que estos sesgos cognitivos tienen una relación causal con los síntomas (Clarke et al., 2018).

Beck (1967) inicialmente propuso las siguientes distorsiones cognitivas:

- Inferencia arbitraria. Se anticipan conclusiones de algo que ha sucedido, sin tener las pruebas suficientes para ello.
- Maximización. Se sobreestiman ciertos aspectos de la experiencia, de forma que coincidan con su estado de ánimo.
- Minimización. Se subestiman ciertos aspectos de la experiencia, de forma que coincidan con su estado de ánimo.
- Abstracción selectiva. Se concentra la atención en un detalle fuera del contexto al que pertenece, y se elabora conclusiones en base a este.
- Generalización excesiva. Se establecen normas a partir de eventos aislados, que luego se generalizan para otras situaciones.
- Personalización. La persona se atribuye hechos externos a ella.
- Pensamiento dicotómico. Se utiliza categorías polares o extremos para evaluar las situaciones.

Ahora bien, centrándose en los diagnósticos investigados, se ha visto que, en el caso de la depresión, estos sesgos se encuentran relacionados a seleccionar la información relacionada a temáticas de pérdida y fracaso, mientras que, en la ansiedad, se asocian a la amenaza y peligro. De esta manera, en el caso de la depresión, los sesgos poseen contenido congruente con su estado de ánimo triste, y contienen autorreferencias

coherentes con la percepción de fracaso personal. En esta línea, suelen emplear la generalización, la personalización y la abstracción selectiva. Por otra parte, en la ansiedad, estas distorsiones se encuentran enfocadas a la percepción de amenazas, aún en situaciones ambiguas o neutrales, y a la mayor probabilidad de que ocurran eventos negativos. Además, en esta se suele usar más la catastrofización, una distorsión que se añadió más adelante a la lista de las ya mencionadas (Weeks et al., 2016).

Por otro lado, los sesgos se pueden dar en distintas etapas del procesamiento de la información, como son la atención, memoria e interpretación, y se manifiestan de formas similares y a la vez diferenciadas en los trastornos depresivos y de ansiedad (Mathews & MacLeod, 2005, Clarke et al., 2018).

Así, en cuanto a los sesgos cognitivos negativos en la atención, se ha encontrado que los individuos con ansiedad tienen conductas hipervigilantes, pues buscan intencionadamente señales de amenaza. Así, operan rápidamente sesgos atencionales cuando se captan estímulos ya sea verbales, o visuales, o rostros relacionados a la amenaza, incluso surgiendo cuando las condiciones de la situación restringen la consciencia del estímulo. Este proceso sería automático, sin necesidad de tener mucha consciencia de ello, siendo seguido de conductas evitativas. Esta evitación usualmente se inicia en respuesta a estímulos de alta intensidad emocional, pero con el tiempo, termina extendiéndose a estímulos de baja intensidad, de forma que las personas con ansiedad, tienen una mayor intensidad emocional percibida (Mathews & MacLeod, 2005, Campbell-Sills et al., 2014). Por su parte, en la depresión no se ha encontrado en su gran mayoría este tipo de sesgos. Se ha visto que a veces se pueden evidenciar si es que se permite un tiempo largo para el procesamiento de los estímulos, y si es que estos son congruentes con su estado de ánimo (Mathews & MacLeod, 2005).

Respecto a los sesgos cognitivos negativos en la memoria, las personas con depresión poseen una memoria relativamente mejorada para la recuperación de información emocionalmente negativa. Habría un procesamiento conceptual incrementado de información negativa, que podría deberse al uso de la rumiación (Mathews & MacLeod, 2005). Así, al experimentar un estado de ánimo o una emoción desagradable, se activarían representaciones congruentes con el ánimo en la memoria de trabajo (Joormann et al., 2010). En el caso de la ansiedad, se encuentran estos sesgos con una menor frecuencia. Así, en estudios con personas con diagnósticos de trastorno de pánico y fobia social, se codificaron estímulos en términos de su significado emocional,

como, por ejemplo, en palabras o rostros relacionados al criticismo social o a la seguridad, para poder reconocerlos con mayor facilidad en el futuro (Mathews & MacLeod, 2005).

Por otro lado, los sesgos cognitivos negativos en la interpretación, a diferencia de en la atención y la memoria, son similares en los trastornos depresivos y de ansiedad. Así, ambos evalúan las situaciones presentes y pasadas, y hasta ambiguas, de manera negativa, siendo coherentes con sus síntomas (Mathews & MacLeod, 2005, Clarke et al., 2018).

b) Ideación negativa intrusiva

Ambos trastornos comparten lo que se conoce como pensamiento negativo repetitivo (PNR). Este es un proceso transdiagnóstico que además de encontrarse en trastornos afectivos y de ansiedad, se ha hallado en el insomnio, psicosis, trastorno de estrés postraumático, entre otros diagnósticos. En pocas palabras, son pensamientos perseverantes e incontrolables sobre aspectos negativos del estado emocional, de los síntomas propios, y de las situaciones del pasado, presente y futuro (Arditte et al., 2016). Por su lado, Ehring & Watkins (2008) definen el proceso de pensamiento como repetitivo, pasivo, relativamente incontrolable y enfocado en contenido negativo. Asimismo, según los mismos autores, está caracterizado por pensamientos verbales, un estilo abstracto de procesamiento de información, procesos metacognitivos y un contenido que varía de acuerdo a las preocupaciones específicas del trastorno que tiene la persona.

c) Control inhibitorio sobre el procesamiento emocional

El control inhibitorio del procesamiento emocional, asimismo, cumple un rol crucial en la depresión y la ansiedad. Cuando se atiende a la información del medio, intervienen los procesamientos abajo-arriba de activación emocional, y arriba-abajo, de control atencional, refiriéndose este último a la habilidad para inhibir distractores emocionales irrelevantes de la memoria de trabajo, es decir estímulos negativos, congruentes con el estado de ánimo. Esto puede estar acoplado además con la evitación atencional a estímulos positivos. Así, los trastornos depresivos y de ansiedad, como trastornos emocionales, surgen cuando la activación emocional supera a la capacidad del control atencional. Vale agregar que, se ha sugerido que este déficit en la inhibición cognitiva tiene base en los sesgos cognitivos mencionados en el apartado anterior (Mathews & MacLeod, 2005, Clarke et al. 2018).

De esta forma, en cuanto a las personas con ansiedad, puede predominar las dificultades para desconectarse con los estímulos en ocasiones en que las amenazas se dan de improviso, mientras que, en personas diagnosticadas con depresión, se observa también cómo se dificulta la desconexión con los estímulos negativos. Vale agregar que, algunos estudios encontraron facilidad para desconectarse en diagnósticos de estrés agudo y de estrés postraumático, no obstante, el último siendo mediado por disociación (Mathews & MacLeod, 2005, Joormann et al., 2010, Campbell-Sills et al., 2014).

2.3.2 Influencia de la sintomatología en la selección de estrategias de regulación emocional

En primer lugar, los sesgos cognitivos, propios tanto de la depresión como de la ansiedad dificultan la selección de diversas estrategias de regulación emocional.

Así, las distorsiones respectivas a la depresión, dificultan el uso de la reevaluación y la distracción de una forma efectiva. Esto se da debido al foco en los pensamientos coherentes con su estado de ánimo triste, principalmente en la memoria y la interpretación, que obstruye el atender o procesar nueva información (Joormann et al., 2010). Por el contrario, suelen utilizar la rumiación con mayor frecuencia, creyendo que los ayuda a entender mejor las razones para su estado de ánimo depresivo, cuando en realidad, resulta en un afecto negativo sostenido (Nolen-Hoeksema et al., 2008), e incluso ha sido relacionada con síntomas de psicopatología (Aldao & Nolen-Hoeksema, 2010). Agregado a esto, en un estudio se encontró que las personas con depresión pueden implementar la reevaluación de manera efectiva cuando se les instruye para ello, no obstante, escogerían la rumiación porque, como se ha explicado, sostienen una opinión favorable de ella (Nolen-Hoeksema et al., 2008, Sheppes, 2014).

De manera similar, las personas con ansiedad suelen presentar sesgos en la atención, de manera que seleccionan exclusivamente información relativa a amenazas, que impide el procesamiento de significados alternativos. Por tanto, esto dificulta la eficacia de uso de la reevaluación (Campbell-Sills et al., 2014). Asimismo, al percibir las situaciones con mayor intensidad de lo que las percibirían otras personas sin el diagnóstico, optan más por estrategias de desconexión, como la supresión (Campbell-Sills et al., 2014). No obstante, tienden a sobregeneralizar las estrategias de desconexión, pues si bien al inicio las respuestas regulatorias evitativas se iniciaban en respuesta a

estímulos de alta intensidad emocional, con el tiempo, terminaron extendiéndose a estímulos de baja intensidad. Así, las estrategias de desconexión son útiles en alivio a corto plazo, pero maladaptativas en el largo plazo y perpetúan la ansiedad y los miedos (Sheppes, 2014). A su vez, pueden impedir el compromiso con la consciencia plena y la aceptación, que implican abrirse a lo incómodo. También pueden facilitar la supresión y la evitación conductual (Campbell-Sills et al., 2014). En referencia a esto, se ha encontrado una relación negativa entre síntomas de ansiedad social y la aceptación, y una relación positiva con la supresión (Aldao & Dixon-Gordon, 2014). Vale agregar que, la supresión ha sido asociada con psicopatología, y que ha demostrado una peor recuperación del afecto negativo (Aldao & Nolen-Hoeksema, 2010).

Por otro lado, se encuentran los efectos respecto a las dificultades en la ideación negativa intrusiva y la inhibición cognitiva.

En cuanto a la depresión, las dificultades en esta recaen en que sea frecuente para estas personas responder a los eventos negativos con pensamientos negativos recurrentes, no intencionales e incontrolables, usando más frecuentemente estrategias como la rumiación, que implica conectarse con fuertes experiencias emocionales, pensando repetidamente en sus causas y consecuencias en forma abstracta y repetitiva. Cabe agregar que, se ha encontrado que la rumiación surge en respuesta a la baja claridad emocional de las personas con depresión. Así, funciona como una forma de entender cómo se sienten, porque no saberlo se sentiría como algo intolerable (Vine et al. 2014). El lado desadaptativo de esto es su perseveración, ya que mantener el foco de la atención en los síntomas resultará en que persista el estado de ánimo negativo en el tiempo (Mathews & MacLeod, 2005), además de que no resuelvan los problemas (Nolen-Hoeksema et al., 2008). En relación a esto, se ha encontrado una relación negativa entre síntomas depresivos y el uso de la solución de problemas (Aldao & Dixon-Gordon, 2014). De esta forma, la desviación en la preferencia de elegir estrategias de desconexión ante estímulos de alta intensidad, es decir, la preferencia sobre generalizada para conectarse con los contenidos emocionales, puede depender del déficit de la inhibición cognitiva de contenidos negativos. Incluso, esto se espera de personas que son propensas a desarrollar depresión mayor (Sheppes, 2014).

Mientras tanto, las ideas intrusivas propias de las personas con ansiedad, son las de preocupación, que es otra estrategia que se ha mencionado en apartados anteriores. Al igual que la rumiación, en la preocupación se mantiene la atención en los síntomas

desagradables, de modo que la emoción perdura en el tiempo (Mathews & MacLeod, 2005). En relación a esto, Aldao & Dixon-Gordon (2014) han encontrado una relación positiva entre síntomas de ansiedad social y el uso de la preocupación/rumiación. Por otro lado, el déficit en la inhibición cognitiva los lleva a depender de más en la supresión, con la finalidad de desconectarse del estímulo aversivo (Campbell-Sills et al., 2014). Vale agregar que, debido a las similitudes ya mencionadas, estas ideas intrusivas se suelen superponer. Evidencia de ello, es que se ha visto que la rumiación también predice futuros trastornos ansiosos, y que la sensibilidad a la ansiedad es elevada en la depresión, y sería mediada por la rumiación (Mathews & MacLeod, 2005, Arditte et al., 2016).

Después de revisar la literatura expuesta, se resalta la creciente investigación existente sobre la regulación emocional, que ha devenido en esclarecer conceptos clave, estrategias, factores influyentes en el proceso de elección de dichas estrategias, entre otros, que se han desarrollado en este capítulo.

No obstante, al momento de indagar en el uso de estrategias de regulación emocional en esta población, se observa que los estudios han hecho énfasis en la separación de estrategias adaptativas y no adaptativas, encontrando que las personas con trastornos depresivos y de ansiedad usan mayormente estrategias desadaptativas, como rumiación y supresión, y con menor frecuencia, las adaptativas, como la reevaluación.

Sin embargo, como se mencionó anteriormente, estos estudios evalúan únicamente el uso de una u otra estrategia etiquetada como adaptativa o desadaptativa, de modo que no permiten abarcar la amplitud de estrategias que las personas usan en su día a día, ni si estas las ayudan a adaptarse a su contexto.

De esta forma, se resalta, como ya se ha visto en acápites anteriores, que la adaptabilidad de su uso va a depender del contexto, así como de la flexibilidad en el que son utilizadas (Gross, 2014), de modo que aun las estrategias categorizadas como desadaptativas, pueden ser adaptativas dependiendo del momento en que se utilizan.

CAPÍTULO III: OBJETIVOS

3.1. Objetivo general

- Describir las experiencias de uso de estrategias de regulación emocional de adultos con trastornos depresivos y de ansiedad de Lima Metropolitana.

3.2 Objetivos específicos

- Describir la utilidad percibida del uso de estrategias de regulación emocional de adultos con trastornos depresivos y de ansiedad de Lima Metropolitana.
- Describir la percepción del proceso de uso de estrategias de regulación emocional de adultos con trastornos depresivos y de ansiedad de Lima Metropolitana.
- Describir las estrategias de regulación emocional usadas por adultos con trastornos depresivos y de ansiedad de Lima Metropolitana.
- Describir los factores que los adultos con trastornos depresivos y de ansiedad de Lima Metropolitana perciben como influyentes en la elección de la estrategia a usar para regular sus emociones.

CAPÍTULO IV: MÉTODO

4.1 Tipo y diseño de investigación

El presente estudio tiene un enfoque cualitativo, dado que busca la comprensión de un fenómeno (Hernández y Mendoza, 2018), en este caso, la experiencia del uso de estrategias de regulación emocional en adultos con trastornos depresivos y de ansiedad. Así, prima el carácter inductivo, puesto que prioriza los significados que los participantes en cuestión le atribuyen al fenómeno, facilitando que emerjan nuevos significados y experiencias (Hernández et al., 2014). Asimismo, el alcance es descriptivo, ya que se especifican las características de dicho fenómeno en los contextos de las personas con trastornos depresivos y de ansiedad (Willig, 2013, Hernández y Mendoza, 2018). De esta forma, el profundizar en las experiencias personales, permite alcanzar un mayor entendimiento de cómo las personas con trastornos depresivos y de ansiedad alternan entre diferentes estrategias de regulación emocional en su día a día.

Por otra parte, se emplea un diseño fenomenológico. Este permite describir al fenómeno tal cual se presenta al investigador, desde la perspectiva de las mismas personas que son diagnosticadas de estos trastornos, tomando distancia de explicaciones preconcebidas del sentido común y del conocimiento (Willig, 2013, Hernández y Mendoza, 2018). De esta forma, según dichos autores, se exploran, describen y comprenden las vivencias de los participantes en su contexto particular, con la finalidad de acercarse a la esencia de la experiencia compartida sobre el fenómeno de estudio. Así, este diseño se considera propicio para abordar la experiencia mencionada en común de las personas con trastornos depresivos y de ansiedad, en cuanto al uso de estrategias de regulación emocional.

4.2 Participantes

Las personas que participaron en este estudio se encuentran en la adultez, específicamente entre los 21 y 42 años de edad, que corresponden a la adultez emergente y adultez media.

Por su parte, la adultez emergente es el periodo que suele darse entre los 18 y 29 años, en que las personas, según las estadísticas, suelen ingresar a la universidad, trabajar,

mudarse de la casa de sus padres, casarse y tener hijos, no necesariamente en ese orden, además, suele ser una época de experimentación, previa a hacerse cargo de los roles de adultos (Papalia y Martorell, 2017). Por otro lado, según los mismos autores, en la adultez media, que suele extenderse hasta los 65 años, la mayoría de personas se enfocan en múltiples responsabilidades relacionadas con su trabajo, hogar, hijos, o cuidado de sus padres mayores.

Resulta relevante explorar las experiencias del fenómeno de estudio de esta etapa etaria en particular, debido a que, ya sean adultos jóvenes o adultos medios, es importante velar por su salud mental y bienestar, considerando, asimismo, que como el grupo mayormente involucrado en las actividades económicas del país (Instituto Nacional de Estadística e Informática, 2018), pueden tener bajo su responsabilidad a otras personas con las que conviven.

Otro requisito que se les pidió a los participantes, es un diagnóstico concerniente a los trastornos depresivos, trastornos de ansiedad, o de las comorbilidades entre los trastornos de ambos espectros. Así, se incluyeron: episodio depresivo (F32), trastorno depresivo recurrente (F33), distimia (F34.1), fobia específica (F40.2), fobia social (F40.1), trastorno de pánico (F41.0), agorafobia (F40.0), trastorno de ansiedad generalizada (F41.1) y trastorno mixto ansioso-depresivo (F41.2).

Se excluyeron los episodios depresivos graves con síntomas psicóticos (F32.3), episodios inducidos por el consumo de sustancias (F10-F19), los trastornos bipolares y trastornos relacionados (F30 y F31), así como las comorbilidades con el trastorno obsesivo compulsivo y trastornos relacionados (F42), trastornos relacionados con traumas y factores de estrés (F43), trastornos disociativos (F44), trastornos de la personalidad (F60) y trastornos de la conducta alimentaria y de la ingesta de alimentos (F50).

Se realizó, asimismo, un muestreo por conveniencia, que consiste en la selección de casos disponibles a los cuales se tiene fácil acceso (Moser & Korstjens, 2018, Hernández y Mendoza, 2018). Esto debido a que es difícil contactar con la población estudiada, por lo cual se los alcanzó por medio de personas intermediarias, que fueron compañeros o psicólogos conocidos de la investigadora.

Por otra parte, en el enfoque cualitativo no tiene importancia la perspectiva probabilística del tamaño de la muestra, dado que no se pretenden generalizar los

resultados a una población, sino ahondar en la experiencia de los participantes. Por ello, para determinar el número total de participantes, se consideró el principio de saturación de categorías. Este implica que la información que sea agregada ya no aporte conocimientos novedosos o adicionales. No obstante, vale agregar que, para estudios fenomenológicos, se sugiere alrededor de 10 participantes (Hernández y Mendoza, 2018, Moser & Korstjens, 2018). De esta forma, puesto que con los últimos entrevistados no se generaron nuevas categorías, se procedió a dar por cerrado el proceso de incorporación de estos, considerándose un total de 12 participantes para la muestra final.



Tabla 4.1*Datos personales de los participantes*

Seudónimo	Género	Edad	Estado civil	Grado de instrucción	Ocupación actual	Con quiénes vive	Diagnóstico	Tiempo del diagnóstico	Tratamiento (pasado o actual)	Tiempo de tratamiento (pasado o actual)
Federico	M	24	Soltero	Universitario	Encargado de proyectos	Tío	Trastorno mixto ansioso depresivo	3 años	Psicológico y psiquiátrico	2 años y medio
Yeriko	M	32	Soltero	Secundaria completa	Asistente	Padres	Trastorno de pánico	9 meses	Psicológico y psiquiátrico	8 meses
Patricia	F	29	Soltera	Secundaria completa	Ama de casa	Padres y 7 hermanos	Trastorno de ansiedad sin especificación	Más de 9 años	Psicológico y psiquiátrico	5 años
Luis	M	42	Casado	Secundaria completa	Chofer	Esposa y dos hijas	Trastorno de pánico	5 meses	Psicológico y psiquiátrico	1 mes
Beatriz	F	29	Soltera	Universitario	Administradora	Padres y dos hermanas	Trastorno de depresión moderada	6 meses	Psicológico	6 meses
María	F	23	Soltera	Secundaria completa	Estudiante	Padres y hermana	Trastorno de ansiedad generalizada	1 año y 4 meses	Psiquiátrico	8 meses

(continúa)

(continuación)

Seudónimo	Género	Edad	Estado civil	Grado de instrucción	Ocupación actual	Con quiénes vive	Diagnóstico	Tiempo del diagnóstico	Tratamiento (pasado o actual)	Tiempo de tratamiento (pasado o actual)
Eddy	M	23	Soltero	Secundaria completa	Estudiante	Mamá	Trastorno de ansiedad	5 años	Psicológico	3 semanas
Paula	F	24	Soltera	Secundaria completa	Estudiante	Hermana, sobrinos y cuñado	Distimia y trastorno de ansiedad	1 año y 6 meses	Psicológico	1 año y 6 meses
Daniela	F	23	Soltera	Universitario	Practicante	Padres	Trastorno de depresión moderada y ansiedad	7 meses	Psicológico y psiquiátrico	6 meses
Diego	M	22	Soltero	Universitario	Freelancer	Padres y hermano	Trastorno mixto ansioso depresivo	9 meses	Psicológico y psiquiátrico	6 semanas
Jessie	F	27	Soltera	Universitario	Arquitecta	Papá, primos, abuela y sobrina	Trastorno mixto ansioso depresivo y trastorno de pánico	11 meses	Psicológico	11 meses
Sofía	F	21	Soltera	Secundaria completa	Estudiante	Padres, hermano, trabajadora del hogar e hija de esta última	Trastorno mixto ansioso depresivo	8 meses	Psicológico	8 meses

4.3 Técnicas de recolección de datos

El instrumento considerado como más propicio para recoger la información de las experiencias de los participantes fue la entrevista. La entrevista cualitativa es una reunión en la cual se realiza un intercambio de información entre el entrevistador y los entrevistados, de manera que se busca entender un fenómeno desde la perspectiva de estos últimos (Álvarez-Gayou, 2003). Así, las experiencias de los distintos participantes aportan a la construcción conjunta de significados respecto al fenómeno de estudio (Hernández y Mendoza, 2018), que, en este caso, es el uso de estrategias de regulación emocional en los trastornos depresivos y de ansiedad.

Para el presente estudio se empleó la entrevista de tipo semiestructurada, la cual se basó en una guía de preguntas elaborada previamente, que indica las temáticas a abordar y su secuencia. Sin embargo, a la vez es flexible, puesto que le permite al investigador introducir preguntas adicionales en caso lo necesite, o cambiar la secuencia y forma de estas para adecuarse a los participantes (Álvarez-Gayou, 2003, Hernández y Mendoza, 2018). Además, dichas preguntas son de carácter abierto y neutral, favoreciendo la apertura, lo cual permite capturar las experiencias de las personas en su propio lenguaje y en su contexto social, lo cual resulta fundamental para comprender el mundo desde su óptica (Hernández y Mendoza, 2018). Vale agregar que, estas entrevistas pueden realizarse por medio de recursos tecnológicos, lo cual resultó necesario para la realización del presente estudio en el contexto del aislamiento social (Hernández y Mendoza, 2018). Se desarrollan consideraciones a tomar en cuenta para esta modalidad en el siguiente apartado.

La guía de preguntas fue elaborada en base a categorías apriorísticas, que son los tópicos centrales del fenómeno de estudio, establecidos en base a un análisis crítico del marco teórico presentado, de manera previa a la recopilación de la información (Cisterna, 2005, Herrera et al., 2015). Esta herramienta se ha considerado apropiada para investigadores que se inician en el enfoque cualitativo, para identificar con mayor claridad elementos que pueden ser útiles en la investigación, así como para acotar los recursos económicos y temporales disponibles (Loyola, 2016). Así, se dedujeron las siguientes áreas temáticas a explorar: experiencia de regulación emocional, factores situacionales en la selección de estrategias de regulación emocional, y factores individuales en la selección de estrategias de regulación emocional. La primera, se encuentra referida a las vivencias de regulación emocional de las personas en sus

contextos, la segunda, a las situaciones externas a la persona que influyen en la elección de determinadas estrategias de regulación emocional, y la tercera, a las experiencias estables en el tiempo que son vivenciadas a nivel personal, además de creencias que la persona tiene acerca de la regulación emocional, que influyen en la elección de determinadas estrategias de regulación emocional. No obstante, después de recabar y analizar la información, se resolvió reorganizar dichas categorías apriorísticas, que se describirán en el siguiente capítulo.

El proceso de construcción de dicha guía de preguntas incluyó constatar una evidencia de validez de contenido por medio del juicio de expertos. Este tipo de validez evalúa qué tan pertinentes o representativos son los elementos de un instrumento de evaluación (Haynes et al., 1995), que en este caso son las preguntas con las que se pretende aproximarse al fenómeno estudiado. Por otro lado, el juicio de expertos consiste en una opinión informada de personas que tienen una trayectoria en la temática estudiada, que son reconocidos por otros como expertos en esta, y que pueden brindar información, evidencia, juicios y valoraciones (Escobar-Pérez y Cuervo-Martínez, 2008). Este panel de expertos se constituyó por 5 psicólogos clínicos, con más de 5 años de experiencia trabajando con la población mencionada, que evaluaron la redacción, el contenido de las preguntas, y brindaron recomendaciones para mejorar el instrumento de recolección de información. Se incluye dicho juicio de expertos en los anexos del presente trabajo.

A partir del levantamiento de observaciones por parte de estos expertos, se realizó una entrevista piloto, de forma que se puso a prueba el instrumento elaborado, y se realizaron las correcciones pertinentes antes de ejecutar las entrevistas. Según Gallego-Jiménez et al. (2018), un estudio piloto es importante para valorar la factibilidad y conveniencia de la guía de entrevista a utilizar, y hasta de la misma investigación.

Vale agregar que, conjuntamente a estas, se vio pertinente elaborar una ficha de datos personales, con la finalidad de recabar datos como el género, edad, estado civil, grado de instrucción, ocupación actual, composición del hogar, diagnóstico, entre otros, que puedan brindar un mayor entendimiento del contexto en el que viven las personas con trastornos depresivos y de ansiedad.

4.4 Procedimiento de recolección de datos

Se preguntó a compañeros y a psicólogos conocidos por la investigadora, si conocían a algún adulto que cumpla con los criterios establecidos de la muestra que desee participar en la presente investigación. De esta forma, se realizó el contacto inicial con los participantes. A los que aceptaron, se les pidió su consentimiento para compartir su número telefónico con la investigadora.

A continuación, se realizó el contacto respectivo por medio de mensajes o llamadas, en los cuales se les explicó el objetivo de la investigación, la duración de la entrevista (aproximadamente de 1 hora), y su rol en esta, especificando que se busca conocer sus experiencias personales respecto al tema. Se consideró relevante también aclarar previamente a la entrevista, el requisito formal de la grabación de audio de esta, de forma que se obtenga su permiso, el cual quedó registrado posteriormente al inicio de la grabación. Se coordinó un horario que tanto investigadora como entrevistado tengan disponible, y en algunos casos, después de los primeros minutos del encuentro, se acordó también, debido a la preferencia de algunos participantes, usar un seudónimo y realizar la entrevista con la cámara apagada. Asimismo, al inicio de la entrevista se les presentó un Consentimiento Informado (que también se encuentra en los anexos), con la finalidad de esclarecer posibles dudas y de reafirmar su deseo de participar en el estudio.

Las entrevistas se llevaron a cabo por medio del soporte tecnológico de videollamadas Zoom, debido a la coyuntura actual ya mencionada en el primer capítulo. Esta modalidad puede ser útil en la realización de entrevistas cualitativas, pudiendo llegar a ser equivalente a la modalidad presencial, y también presentando ciertas ventajas y desventajas en relación a esta (Sullivan, 2012). Según este autor, permite acercarse a la experiencia de una entrevista presencial, dado que proporciona la opción de activar cámara web y micrófono, y a que específicamente la cámara permite mostrar las conductas verbales y no verbales de los participantes. No obstante, esta puede enfocar únicamente el rostro del entrevistado, o a lo mucho, la parte superior de su cuerpo, lo cual, como se menciona en un apartado anterior, puede llegar a obstaculizar la observación del resto del lenguaje corporal (Lemos y Navarro, 2018). Sin embargo, por otro lado, permite que los entrevistados, a los cuales se les complica reunirse con el entrevistador fuera de su domicilio, puedan ser parte de la muestra, aumentando la participación. Así, las entrevistas se dan en condiciones más convenientes para ellos, lo cual también puede traducirse en limitaciones para el investigador, puesto que, si los

ambientes escogidos por los participantes son disruptivos, se puede interrumpir la recopilación de la información (Deakin & Wakefield, 2013). Otra característica importante de esta modalidad virtual es la posibilidad de que la velocidad del Internet cree interferencias (Seitz, 2015). Para ello, este autor recomendó asegurarse de tener una conexión estable de internet, encontrar un espacio físico sin distracciones, hablar de manera clara y lenta, repetir las preguntas y respuestas de ser necesario, y prestar una atención especial al lenguaje corporal. Vale agregar que, durante la realización de las entrevistas, se experimentaron algunos de estos contratiempos, los cuales serán descritos en las limitaciones del estudio, que se encuentran en la parte final del siguiente capítulo.

Vale agregar que, a lo largo del proceso, se respetaron los principios éticos de beneficencia, responsabilidad, integridad, respeto a las personas, y justicia (National Commission for the Protection of Human Subjects of Biomedical and Behavioral Research, 1979, American Psychological Association, 2017). De esta forma, como dictan los artículos 24 y 25 del Código de Ética y Deontología del Colegio de Psicólogos del Perú, el diseño de la investigación fue planteado para salvaguardar los derechos humanos de los participantes: primando los beneficios sobre los riesgos, y contando con un consentimiento que contiene datos pertinentes para que estos puedan tomar una decisión informada sobre su participación en el estudio (Colegio de Psicólogos del Perú, 2018).

Considerando la posibilidad de que se pueda dar una situación que implique malestar en los entrevistados, se incluyó una cláusula en el consentimiento informado, en la cual se indica que, de sentir alguna incomodidad durante su participación, pueden informar a la investigadora para recibir orientación o retirarse, sin que ello los perjudique de alguna forma. No se dieron situaciones de este tipo durante el proceso de levantamiento de datos.

CAPÍTULO V: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Como se recuerda, la entrevista semiestructurada busca entender, en base a una guía de preguntas de carácter flexible, un fenómeno desde la perspectiva de los entrevistados (Álvarez-Gayou, 2003). De esta forma, la información recabada de dichas entrevistas permitió describir las experiencias de uso de estrategias de regulación emocional de 12 adultos con trastornos depresivos y de ansiedad de Lima Metropolitana. Para ello, el proceso que se siguió después de haber realizado las entrevistas, involucró analizar la información recabada, agrupando comentarios que englobaran temáticas similares, de modo que se definieron subcategorías, que luego se agruparon en categorías más generales, que por último pasaron a ser codificadas (Hernández y Mendoza, 2018).

Según los resultados encontrados, y respondiendo a los objetivos planteados, se describe a continuación las experiencias de uso de estrategias de regulación emocional en adultos con trastornos depresivos y de ansiedad. De esta manera, en primer lugar, se describió la utilidad percibida del uso de estrategias de regulación emocional, es decir, los objetivos para los cuáles se busca regular las emociones. A continuación, la percepción del proceso de uso de estrategias de regulación emocional, que se definió como los aspectos relacionados a cómo se lleva a cabo la regulación emocional. Luego, se profundizó en las estrategias de regulación emocional, que son las técnicas o recursos usados para regular las emociones. Para finalizar, se indagó en los factores percibidos como influyentes en la elección de la estrategia a usar para regular las emociones, entendidos como factores que repercuten en la elección de determinadas estrategias de regulación emocional.

Antes de iniciar el análisis, se presenta una red que muestra las relaciones existentes entre las categorías y subcategorías ya mostradas, que representan al fenómeno estudiado.

Categoría 1: Utilidad percibida del uso de estrategias de regulación emocional

Respecto a la utilidad del uso de estrategias de regulación emocional, se aborda el para qué las personas con depresión y ansiedad entrevistadas regulan sus emociones, y la utilidad/beneficio de llevarlo a cabo. Esta categoría incluye: necesidad de controlar las emociones, funciones de la regulación emocional y percepción de utilidad y beneficio del uso de estrategias de regulación emocional.

Subcategoría 1.1. Necesidad de controlar las emociones

Antes de explicar para qué sirve la regulación emocional para los entrevistados, resulta relevante transmitir su percepción acerca del constructo estudiado. Así, se indagó qué entienden por regulación emocional. Esta es comprendida por ellos como la capacidad de controlar las propias emociones: “Yo entiendo por el manejo de emociones, cómo saber controlar nuestras emociones...” (Luis).

Diego agrega: “Tu capacidad de controlar tus propias emociones, cómo te afectan las cosas y cómo respondes”. Esto admite, además, la existencia de un elemento disparador y una reacción consecuente, lo cual se asemeja a lo expresado por Gross (2014), cuando explica que dicho proceso se pondría en marcha a partir de un estímulo que está afectando a la persona, tras el cual esta emite alguna respuesta regulatoria que modifica la emoción.

Asimismo, las emociones, en un principio, se identifican como útiles para la sobrevivencia, sin embargo, ya no resultan tan agradables cuando pueden llevar a consecuencias negativas para la persona, por lo cual se necesitan regular, como lo expresa el siguiente entrevistado:

Es algo muy bueno, por ejemplo, el miedo, el miedo a veces te puede salvar de muchas cosas. Por decir, ejemplos, si afuera en el mercado puede haber una balacera, si yo tengo miedo, corro de inmediato a esconderme, o a echarme, entonces hace que yo me escape de eso, pero si yo no tengo miedo, entonces me puede caer una bala y me muero. Entonces las emociones son muy buenas, me salvan de una cosa, y también, si uno no sabe controlar sus emociones, también eso es malo (Luis)

De esta forma, los participantes coinciden con lo expresado por Gross (2014), referido a que, si bien las emociones son frecuentemente ventajosas para la sobrevivencia, pueden dañar si son del tipo, intensidad y/o duración inadecuada. De esta forma, habría que distinguir en qué ocasiones no es necesario modificar las emociones que surgen porque están cumpliendo una función de utilidad para la persona, y en qué ocasiones es necesario regularlas. Linehan (2015), por su parte, explica que las emociones tienen la función de organizar y motivar la acción en situaciones importantes, ahorrando tiempo de pensar cuando ello es inviable. Así, esto se relaciona con el relato de Luis, en el cual probablemente no tendría tiempo de pensar qué hacer, y el miedo lo ayudaría a esconderse para mantenerlo con vida. Otras funciones de la emoción, según esta misma autora, son las de comunicar a los otros lo que está pasando con uno mismo y dar información importante acerca de algo que está sucediendo.

Por otro lado, un participante comenta que se trata de “Controlar la situación o tus sentimientos para no llegar a episodios críticos” (Federico), mientras que una entrevistada agrega:

... entiendo que es cuando tengo ciertas herramientas que me ayudan a poder controlar mis emociones cuando hay este hay algún factor externo que me está afectando, o sea, tengo algún detonante y ese detonante saca algo en mí y con esas herramientas... puedo controlarlo, o sea saber manejar para no tener una mala reacción... (Paula)

De esta manera, se pone el foco en controlar las emociones para evitar ciertas reacciones que pueden llevar a eventos contraproducentes, que es como pueden entenderse los episodios críticos que identifica Federico, o las “malas” reacciones que enuncia Paula. En estos casos, las emociones ya no cumplirían una función en particular, sino que harían un daño a la persona. Así, quizá esa sería la razón por la cual los participantes usan la palabra “controlar” en su narrativa, pues dentro de todo, tratan de evitar consecuencias negativas para ellos mismos. Ahora bien, ¿qué es lo que los entrevistados buscan evitar, o qué buscan al regular sus emociones? Esto se responde en el apartado a continuación, que comprende las funciones de la regulación emocional.

Subcategoría 1.2. Funciones de la regulación emocional

Esta subcategoría se refiere a los objetivos por los cuales se lleva a cabo la regulación emocional. Para ello se les preguntó qué quieren lograr cuando regulan sus emociones y por qué creen que es de utilidad hacerlo. Este apartado incluye: función de sentirse mejor, función de mantener relaciones interpersonales y función de realizar actividades con normalidad.

Subcategoría 1.2.1. Función de sentirse mejor

Uno de los motivos para los cuales las personas con depresión y ansiedad entrevistadas regulan sus emociones, es el de sentirse mejor o más calmado. Así, Patricia comenta: “Quiero lograr estar bien, yo sé que con todo el mundo no voy a estar bien, pero es que lo único que quiero lograr, es estar tranquila...”.

Asimismo, María agrega: “... uso todos estos métodos para poder mantenerme en calma, para poder estar bien, creo que es la mejor manera que tengo para decirlo, para poder estar bien claro y sentirme en calma, sentirme feliz”.

Para Sofía, regular sus emociones le sirve para evitar sufrir: “Creo que es útil porque así puedes evitar... sufrir...”.

Otras participantes se refieren a un estado de bienestar o tranquilidad: “... también dentro de todo busco estar bien yo” (Jessie), “... me ayuda a... tener una vida más tranquila y sin tantos dramas, o sea, es normal sentir tristeza y molestia y ansiedad, ya lo acepto, vivo con eso, pero no me hago tantos dramas...” (Daniela).

La literatura, por su parte, ha identificado las metas hedónicas de la regulación emocional, que ponen en marcha procesos para regular las emociones para sentirse menos negativo o más positivo a corto plazo (Tamir, 2016). Asimismo, las personas se encuentran de manera inherente motivadas a maximizar el placer y minimizar el dolor (Higgins, 2014), aun cuando existen tanto emociones que se experimentan como agradables, como la alegría, y desagradables, como la ira, miedo o la tristeza (Tamir, 2016).

De esta forma, se ha encontrado que las emociones agradables (como la alegría) serían más deseadas, mientras que las desagradables (las últimas tres) serían menos deseadas (Västfjäll et al., 2001). Asimismo, se sabe que incrementar el placer o disminuir

el dolor son las metas más utilizadas por las personas en general (Gross, 2014), por lo cual es más probable que deseen modificar las emociones que experimentan como desagradables.

Subcategoría 1.2.2. Función de mantener relaciones interpersonales

Otro de los principales motivos por los cuales las personas con trastornos depresivos y de ansiedad entrevistadas se regulan, es para llevarse bien con otras personas, no afectarlas y evitar desacuerdos con estas.

Federico, por su parte, comenta que regularse lo ayuda "... a no gritar, a no responder esos mensajes como desaparezcán y no me vuelvan a hablar... Me ayuda a tener mejores relaciones...".

Jessie, en sus propias palabras, señala también que regularse le sirve para cuidar sus relaciones: "A no hacer sentir mal a las personas que me importan en mi círculo, porque antes sí explotaba un montón, mandaba lejos a todo el mundo, así, sin importarme nada...".

De la misma manera, lo explica Daniela: "Que me puedo llevar mejor con las demás personas, tanto con mi círculo cerrado como con mi círculo abierto, con mis papás, con mi entorno, con mis amigos, o sea, me puedo relacionar mejor".

Por su parte, otros ahondan en cómo les ayuda a tener amistades de mayor calidad, al disminuir altercados en los cuales se puedan herir los sentimientos del otro.

... el hecho de yo regularme hace que ellos también tengan una amistad un poco más llevadera conmigo, o sea, no lo hago simplemente por mí, también lo hago por ellos...la experiencia general es mejor, porque ellos tienen más confianza en mí, ellos saben que pueden decirme cosas sin el miedo de que yo me vaya a alterar, a molestar, a que me vaya a dejar llevar por las emociones (Paula)

Incluso, en el contexto de aislamiento de la pandemia del COVID-19, los entrevistados informan de discusiones con sus familiares con los cuales estaban aislados. Así lo informa la misma Paula: "... sobre todo porque ahora por el tema de la pandemia, el estar con tus familiares 24 horas al día, 7 días de la semana, puede sacarte de quicio bastante...".

Asimismo, otros participantes comentan cómo la noticia y el desarrollo de la pandemia incidieron en mayores discusiones en su ambiente familiar.

... había noticias acerca de que el virus iba a ponerse peor, de que van a haber saqueos, un montón de cosas, y también había inestabilidad en los trabajos. Entonces, en el caso, por ejemplo, de mis papás, estaba bastante preocupada de que los enviaran a trabajar, mis papás tampoco no querían, y era como bueno, pero si no trabajan, ellos mismos decían, cómo los vamos a mantener. Era todo un asunto. Después, ya cuando comenzaron las clases, al menos yo sí los pude ayudar un poco a poder adecuarse a lo virtual, pero también es más difícil cuando todos estamos conviviendo en la casa, todo el tiempo. Me acuerdo que también habían más discusiones, al menos al inicio (María)

El aislamiento social debido a la pandemia del Covid-19 ocasionó que las personas que convivían pasen una mayor cantidad de tiempo juntas, lo cual, según los entrevistados, originó mayores discusiones entre ellos o mayores estados emocionales de enojo, que resulta necesario regular, puesto que, en un aislamiento, la convivencia es permanente. Por ello, tiene sentido que los entrevistados hayan buscado en gran parte regular sus emociones con el objetivo de, en este caso, cuidar sus relaciones con sus familiares, que es con quienes viven.

De esta manera, estudios como los de English et al. (2017) y el de Eldesouky & English (2018) abordan las metas sociales de regulación emocional, como parte de las metas instrumentales, que, a diferencia de las de tipo hedónico, están orientadas a resultados no emocionales, que, en este caso, se refieren a tener mejores relaciones con otras personas, de modo que se puede evitar herir a otros y construir lazos más fuertes y saludables con estos, como indican los entrevistados. Así, se puede ver que cuidar sus relaciones es otra prioridad importante en la vida de estas personas, y, por tanto, constituye una buena razón para regular sus emociones.

Subcategoría 1.2.3. Función de realizar actividades con normalidad

Las personas con trastornos depresivos y de ansiedad entrevistadas presentan una disminución de las acciones referidas al cuidado personal diario, como cambiarse el pijama a otra ropa, así como de asistir al trabajo, al gimnasio, u otras actividades que se realizan regularmente, debido a las consecuencias de su problema de salud mental.

Así, por ejemplo, Patricia comenta: "... estoy ahí deprimida, que no quiero salir, estar en pijama nada más". Por su parte, Federico agrega cómo le cuesta salir de su cama: "Y lo mismo hago en otras situaciones, cuando sé que me va a llevar por esa espiral en que ya, empiezo a perjudicarme, en no poder pararme de la cama, estar echado...".

Otros participantes cuentan sus particulares experiencias.

Intentaba, intentaba, intentaba hacer cosas que me distrajeran, siempre me ponía hacer trabajos en la compu, pero nada, cosas que me distraían antes, y esta vez no. Mi cabeza estaba tan hecha... no sé... tan desconectada, que simplemente no funcionaba. No me concentraba en nada, y simplemente sentía ansiedad (Yeriko)

O sea, para la mayor cantidad de tiempo de mi vida, siempre estoy como a merced de mi condición, entonces era como que, qué tan productivo, o qué tan social, o qué tantas cosas podía hacer estaba limitado a cómo me sentía ese día, si realmente me levantaba y me sentía fatal, ok, ese día no voy a ver amigos, no voy a trabajar, no voy a estudiar, no tengo energía, no puedo hacerlo... (Diego)

El impacto que puede tener un trastorno mental, llámese en este caso la depresión o la ansiedad, en la vida de una persona es muy desgastante. Los entrevistados pueden pasar todo el día en la cama, abandonar su cuidado personal, suspender sus estudios, sus trabajos, de forma que dejan de hacer actividades importantes para ellos, lo cual les genera más dificultades.

... los pensamientos, como te contaba, son poderosos, y los que son más complicados, más complejos, y pues creo que los míos están llenos de eso, y creo que un pensamiento muy grande, muy negativo sobre ti, entonces llegan a ser un obstáculo, no vas a poder realizar tus actividades con normalidad, y te va a traer problemas (Eddy)

Vivir con depresión y/o ansiedad puede traer discapacidad (OPS, 2017), lo que para el INSM (2013) implica la pérdida de la capacidad del funcionamiento en el cuidado personal, en el medio social, familiar, ocupacional y en la propia autodirección. Se entiende con ello que, al lidiar con la enfermedad, las personas pueden dejar de realizar actividades fundamentales, por lo cual esto se convierte en una motivación para poder regular las propias emociones. De esta forma, otro aspecto para el cual los participantes regulan sus emociones, es para realizar las actividades que son frecuentes en su rutina, como trabajar o estudiar, dormir, entre otras, de forma satisfactoria.

Así, Federico comenta que le ayuda con el trabajo: “A no renunciar en media pandemia”, mientras que Sofía dice que regulando sus emociones puede continuar con sus actividades: “... puedo seguir con mi vida, porque siento que cuando sigo con el problema ahí, no puedo hacer nada, no puedo leer, no puedo hacer mis trabajos, no puedo dormir...”.

Una entrevistada hace una mención especial a cómo le ayudó con su rendimiento en la universidad.

... antes la ansiedad era tanta que no me permitía hacer ni siquiera una tarea, entonces no tenía buena nota, paraba jalando cursos, entonces ahora que ya tengo todos estos métodos, nunca en la vida me ha ido tan bien en la universidad... (Paula)

Otra participante agrega que regular sus emociones le permite realizar las actividades que tiene programado hacer.

Claro, imagínate que todo el tiempo esté llorando, o que esté triste, o que incluso que esté en algún momento de euforia o alegría, solamente podría basarme en eso, nada más, cada situación tiene su momento, entonces tenemos que estar en un estado de equilibrio para continuar, para seguir lo que tengamos que hacer (Beatriz)

Asimismo, el realizar las actividades con normalidad, para la literatura existente, estaría englobado en las metas instrumentales de las que se habló en los párrafos anteriores (Tamir, 2016), de modo que, en este caso, el resultado no emocional esperado se relaciona al rendimiento en diversas actividades.

Subcategoría 1.3. Percepción de utilidad y beneficio de uso de estrategias de regulación emocional

Como parte de explorar el uso de estrategias de regulación emocional, se les preguntó a los participantes si lo que hacen para regular sus emociones les resulta útil, además de cómo se sienten regulándose en el día a día, si consideran que pueden hacerlo de forma efectiva y si creen que las estrategias que usan son beneficiosas para ellos.

En primer lugar, las personas con trastornos depresivos y de ansiedad entrevistadas manifiestan que las estrategias que usan actualmente les sirven para regular sus emociones, por lo cual las siguen utilizando.

Así, Federico enuncia una de sus estrategias (hacer una pausa) y describe que lo ha ayudado en su contexto personal: “No es un método científicamente comprobado, y que lo vaya a recomendar a todo el mundo, pero a mí sí me sirve poner un poco de pausa y después reaccionar”.

Los entrevistados, de esta forma, se encuentran de acuerdo en que buscan que las estrategias que usan les sean útiles para sus metas u objetivos. Así lo enuncia la entrevistada María: “... la mayoría de cosas que he intentado como estas me resultan útiles y por eso las continúo haciendo”.

Asimismo, se describe una experiencia común de probar determinadas estrategias, constatar su eficacia para cada uno, y encontrar algunas que les sirven, y otras que no, como lo comenta el siguiente participante: “... ha sido un ensayo y error, buscar las técnicas que me ayuden a mí” (Eddy). Daniela concuerda con ello: “... he probado con tantas cosas que ya sé que me funciona para cada momento”. A raíz de esto, las técnicas o recursos que funcionan forman parte del repertorio de estrategias de regulación emocional de cada uno, es decir, ya se tienen de alguna forma predeterminadas para el momento en que sea necesario utilizarlas.

Contar con un repertorio de estrategias resulta de especial relevancia, puesto que se ha comprobado que la facilitación del proceso de generación de la elección incrementa la elección de una determinada estrategia (Sheppes et al., 2012, Sheppes, 2014).

Vale agregar que, además de sentir que las estrategias que llevan a cabo son útiles, las personas con trastornos depresivos y de ansiedad creen que las estrategias utilizadas para regular las emociones son provechosas para sí mismos.

De esta manera, Yeriko comenta: “¿Si las cosas que yo hago, los métodos que yo utilizo, son beneficiosos para mí? Obviamente que sí...”.

Asimismo, Beatriz señala que las estrategias le permiten cuidarse a ella misma: “... es muy beneficioso, porque creo que lo estoy haciendo de la mejor manera, y no dañándome, sino cuidándome, creo que, el yoga, el mindfulness, la meditación, son actividades muy provechosas”.

Se enuncia también que regular las emociones implica una mayor frecuencia de emociones agradables, que los participantes describen como felicidad o calma:

... el regular hace que me sienta en otro mundo, o sea, me siento tan feliz, tan pacífica, tan calmada, o sea, sí, tengo mis momentos en que obviamente soy como cualquier persona, exploto, me da cólera, me da ganas de pegarle a todo el mundo, pero son muy poquitos, o sea, la Paula de ahora es muy distinta a la Paula de la que hablé antes de empezar la terapia (Paula)

Por su lado, Diego agrega que está experimentando más emociones positivas o agradables: “... estoy llegando a un punto en el que estoy con solamente maneras positivas, o al menos ahorita yo sí diré que están en un balance, es considerablemente más positivo que negativo”.

Además, los entrevistados indican una sensación de logro y satisfacción al saber regular sus emociones. Paula considera este un gran acontecimiento en su vida: “... para mí es un orgullo, realmente nunca en mi vida me he sentido tan orgullosa de algo como cuando aprendí a regular mis emociones, o sea, siento que es el mayor logro que he tenido en mi vida...”.

Una participante da a entender que hay un antes y después en su vida después de aprender esta habilidad.

Me gusta, me agrada, porque soy consciente, y eso me agrada un montón, creo que tener consciencia de algo que antes desconocías es fundamental, es como que ya tienes de cierta manera, como que uno puede ya sobrellevar, o aprender a vivir mejor... (Beatriz)

Luis, por su lado, siente alegría: “Yo manejando mis emociones me alegro por mí, me siento contento, porque antes no sabía manejarlo, me exaltaba, me amargaba, y cuando me voy mejorando, me voy sintiendo contento...”.

Asimismo, este beneficio implica para las personas con depresión y ansiedad entrevistadas, poder llevar una mayor calidad de vida.

Sí, bastante útiles... Cuando uno se pelea con la realidad a uno no le sirve de nada... en cambio cuando uno la acepta... puede elegir vivir mucho mejor, cuando acepta las emociones, al igual de lo que nos toque vivir en ese momento (Beatriz)

De esta forma, se debe hacer una distinción entre las estrategias que pueden funcionar a corto plazo y entre las que lo hacen a largo plazo. Por ejemplo, Nolen-Hoeksema et al. (2008), Gross (2014) y Sheppes (2014), consideran que, si bien la distracción puede constituir una estrategia de regulación adecuada en ciertas situaciones a corto plazo, a largo plazo puede tornarse a una evitación maladaptativa de las emociones. Consecuentemente, la adaptabilidad del uso de las estrategias se encuentra a merced del contexto y de la flexibilidad con la que son utilizadas (Gross, 2014). De esta forma, las personas entrevistadas admiten que, además de considerar útiles las estrategias utilizadas, traen beneficios a largo plazo, por lo cual son provechosas para sus vidas.

La regulación emocional es considerada un factor clave para el bienestar, debido a su papel en el funcionamiento adaptativo de una persona (Gross & Muñoz, 1995). Por tanto, el hecho de que las estrategias que están usando funcionan, trae consigo un sentido de bienestar que no se debe ignorar, siendo este uno de los fines últimos de la salud mental (Organización Mundial de la Salud, s/f).

Categoría 2: Percepción del proceso de uso de estrategias de regulación emocional

Ahora bien, definida la finalidad por la cual se desea regular, las personas entrevistadas describen un proceso, que se explicará a continuación. Esta categoría incluye: identificación de emociones, elección mayormente consciente de estrategias de regulación emocional y uso automático de estrategias de regulación emocional.

Subcategoría 2.1. Identificación de emociones

Se notó que, a medida que los participantes describen sus experiencias de regular sus emociones, van etiquetándolas. Así, por ejemplo, Jessie habla de la experiencia de enojo y tristeza al hablar de una estrategia para regularse, como lo es dormir: "... primero sí me dio cólera, rabia, me deprimí un toque, o sea, normalmente lo que hago cuando me deprimó es dormir".

Un entrevistado añade lo siguiente:

Pero mientras más avanzaba, sentía más nervios, me sentía más ansioso de bajarme e irme al hospital a ver qué tenía, sentía pánico de estar en el bus y querer bajarme, que nadie me vea, que nadie me viera, que me pasaba algo en el carro (Yeriko)

Aquí se puede identificar que existe un estímulo que es significativo para la persona, de modo que suscita ansiedad y pánico, que llama a Yeriko a bajarse del bus. Esto coincide con la teoría de la emoción de Gross (2014) ya explicada: las emociones surgen cuando uno atiende a un estímulo externo o interno, que guarda un significado relevante para que la persona se acerque a un objetivo, de forma que se dispara la emoción, que, además, inclina a actuar.

Beatriz comenta: "Lo que pasa es que ahorita estoy aprendiendo, y lo que me ha enseñado mi psicólogo, es que cualquiera de las emociones que nosotros tenemos, primero es identificarlas, y luego dejarlas estar". Agrega el concepto de consciencia de la emoción: "Se supone que regulación es estar equilibrados, en cuanto a nuestras emociones, o tal vez ser consciente de nuestras emociones". Sofía, por su parte, dice: "Yo creo que es lo principal, identificar lo que siento para entender por qué y regularlas".

Esta etiquetación de emociones resulta importante, pues sería para los entrevistados el primer paso para la regulación emocional. Así, para algunos autores como Gratz & Roemer (2004), la consciencia y entendimiento de las emociones es una característica clave de la regulación emocional. Incluso, para Liverant et al. (2008), la claridad emocional incide en la eficacia de las estrategias de regulación emocional usadas. Según Hunt (1998), esto se da debido a que es necesario haber procesado y asimilado la experiencia emocional antes de pasar a la regulación, de modo que la identificación de emociones sería parte de este procesamiento. Para Linehan (1993), asimismo, la identificación y el etiquetado de las emociones actuales es el primer paso

para regular las emociones. Así, esto incluye describir el estímulo que desencadena la emoción, la interpretación de dicho evento, la experiencia fenomenológica, conductas asociadas a la emoción y efectos de la emoción en el propio funcionamiento.

Por ello, tendría sentido que las personas identifiquen sus emociones, siendo conscientes además de los otros aspectos ya mencionados, como el estímulo disparador de la emoción, el significado de la emoción, entre otros, antes de pasar a regularlas. Vale agregar que, la claridad emocional es entendida como el entendimiento de las personas de las emociones que están experimentando (Gratz & Roemer, 2004).

Subcategoría 2.2. Elección mayormente consciente de estrategias de regulación emocional

Después de compartir situaciones en las que regulaban sus emociones, se cuestionó a los entrevistados si consideran que escogen conscientemente o de forma automática las maneras de regular sus emociones. Se encontró que estos seleccionan la mayoría de veces estrategias de regulación emocional de manera consciente: "... siempre estoy consciente de esas cosas, de qué herramienta elijo..." (Diego).

Esto implica que se da una toma de decisiones para elegir qué estrategia, entre las disponibles, es la más adecuada, según la situación. Así, Eddy comenta: "... soy bastante reflexivo, veo la situación y pienso en lo que voy a hacer...". Diego agrega: "... trato de evaluar qué funciona y qué no funciona...". Daniela comenta algo parecido: "Las analizo, qué actividad me puede ayudar con lo que estoy pasando...".

Según Sheppes et al. (2012), las estrategias de regulación emocional pueden darse de manera consciente o explícita (o implícita, como se verá en el apartado siguiente), además, se lleva a cabo un proceso de selección o elección de estrategias de regulación emocional, pues la persona escoge de manera intencional cuál es la mejor forma de regular su emoción.

Asimismo, como se recuerda, la selección o elección de la estrategia de regulación emocional a usar depende de distintos factores, resaltando entre estos el contexto, o en palabras de los entrevistados, la situación en la que se encuentran, puesto que dichas estrategias pueden tener distintos resultados dependiendo del contexto en el que se utilizan (Sheppes et al., 2012). Así, para poder lograr una adaptación eficaz, se deben escoger las estrategias de forma flexible a las demandas situacionales (Sheppes et al.,

2012, Gross, 2014). Esto coincide con lo mencionado por los entrevistados, que analizan la situación en la que se encuentran para decidir qué hacer.

De esta manera, las personas con trastornos depresivos y de ansiedad entrevistadas, al evaluar de manera consciente qué estrategia usar en cada caso, estarían ejecutando una acción orientada a su objetivo de buscar una opción que logre los resultados o consecuencias deseadas de regulación de manera eficaz.

Por otro lado, algunos entrevistados piensan que es necesario realizar las estrategias de regulación emocional de forma consciente para lograr llevarlas a cabo:

De hecho, siento que todo es consciente, porque en el momento inconscientemente no hay una ni una parte de mí que quiera salir, sino mi inconsciente está en la tormenta, y yo tengo que sacarlo de ahí (Sofía)

Yeriko tiene una opinión similar: "... tengo que estar consciente de poder estar al 100%, no estar pensando en otras cosas, sí, tengo que hacerlo conscientemente, sino, creo que no me va a funcionar".

Esta creencia de estos dos participantes, no obstante, se contrapone con el uso automático de estrategias de regulación emocional, que también se da, como se verá en el siguiente apartado. Asimismo, se discute la coexistencia del uso consciente y automático de dichas estrategias a continuación.

Subcategoría 2.3. Uso automático de estrategias de regulación emocional

Las personas con trastornos depresivos y de ansiedad entrevistadas admiten que, si bien una gran parte del tiempo llevan a cabo procesos de regulación de una manera consciente, estos también se dan de manera implícita, es decir, sin consciencia.

Así, Daniela cuenta la experiencia de reproducir música sin una toma de decisiones previa: "Como cuando estoy muy triste, y en vez de pensar porque estoy triste o serlo, simplemente apreto el Spotify y escucho música".

El campo de estudio de la regulación emocional ha tenido un mayor enfoque en las estrategias conscientes, o sea, las que se dan de manera explícita (Sheppes et al., 2012), sin embargo, esto no quiere decir que todos los procesos se dan de esta manera. En realidad, también se pueden dar de manera implícita o inconsciente (Gross, 2014). Así lo explica María: "... en el caso de la respiración, llegué a un punto en el que me

acostumbré tanto que se diría que comencé a hacerlo casi de manera automática. Como que mi cuerpo ya comenzaba a hacerlo nada más”.

Esta experiencia es corroborada por otros participantes:

... entonces al final del día he entrenado mi cerebro como para que haga todas estas cosas inconscientemente, o sea, ya no es como que yo siento que estoy mal y digo, ay, me siento horrible, voy a poner a escribir, es como que me siento mal y estoy molesta, me vengo a mi cuarto, saco esto y me pongo a escribir, ya sin pensar hago las cosas, entonces tan consciente no creo que sea, creo que ya lo hago por un poco de inercia (Paula)

La mayoría de veces no, o sea, lo mío no es como que en el momento digo, ah, me siento mal, tengo que dormir, sino que prácticamente como si ya supiera qué hacer, si estoy triste, ya, me echo, me quedo ahí un rato hasta dormir, pero no es como que lo pienso de manera de que, voy a dormir para regularme... (Jessie)

Aunado a esto, se reconoce que las veces en que se realiza de manera inconsciente o automática, ha habido un previo aprendizaje, es decir, se da de esa forma porque se han acostumbrado a ejecutar una estrategia en determinados contextos, en los cuales han obtenido los resultados esperados, de forma que, cuando vuelven a encontrarse en contextos similares, no realizan un proceso de toma de decisiones, sino que automáticamente realizan la estrategia ya aprendida. Así, se escogen estrategias de forma predeterminada para regular las emociones, basándose en las que les han funcionado en situaciones anteriores.

Algunos investigadores, como Williams et al. (2009), sugieren que, realizar los procesos de regulación emocional de manera no consciente, con un objetivo de logro ya preparado, incrementa la probabilidad de su eficacia, en los casos en que realizarlo de manera consciente resulta complejo, como, por ejemplo, situaciones en las que la atención está limitada. De esa forma, instigar de manera inconsciente, o poco consciente, metas de regulación emocional, produce los mismos resultados que los que se hacen intencionalmente.

El testimonio de uno de los participantes resulta interesante para comprender esto:

La mayoría de veces es como una decisión que tomo, consciente. Pero sí me he dado cuenta que, poco a poco es más automático. Por ejemplo, antes de ayer me levanté entre el clima, un poco bajoneado, sonó la alarma, me paré de la cama, y salí a correr. Ni siquiera tuve el tiempo de pensarlo porque estaba medio dormido (Federico)

De esta forma, se establece una relación entre las estrategias que se dan de forma consciente y las que no, puesto que, a pesar de que existe un proceso de toma de decisiones continuo, hay algunas estrategias que se van automatizando, y poco a poco, requieren de menor consciencia o esfuerzo para el individuo.

Como explican Sheppes et al. (2012), es más útil pensar en un continuo, que va de regulación consciente, esforzada y controlada, a regulación inconsciente, sin esfuerzo y automática. Así, Paula comenta que automatizar sus estrategias resulta conveniente: "... siento que el hacerlo de manera más automática lo convierte más en parte de tu vida a que si tú lo hicieras de manera consciente...".

Una reflexión a resaltar sobre la automatización de las estrategias de regulación emocional, es que facilita que estas estrategias se vuelvan parte de la rutina de la persona, lo cual resulta conveniente. Así, Williams et al. (2009) explican que el instigar de manera inconsciente dichas metas de regulación emocional, ocasiona que las personas no tengan que únicamente depender de estrategias de regulación conscientes para manejar sus emociones, y así, refuerzan su habilidad de regulación de emociones. De esta forma, según los participantes del presente estudio, pueden coexistir tanto procesos de regulación emocional que se dan de forma consciente, como los que se dan de manera automática.

Categoría 3: Estrategias de regulación emocional

Después de conocer los motivos y el proceso mediante los cuales los entrevistados se autorregulan, se abarcan a continuación las estrategias de regulación que tienden a utilizar. Para obtener qué estrategias de regulación emocional utilizan los participantes, se les preguntó qué hacen o cómo lidian con las emociones que desean regular. Esta categoría incluye: tipos de estrategias de regulación emocional y apertura a conocer otras estrategias de regulación emocional.

Subcategoría 3.1. Tipos de estrategias de regulación emocional

Esta subcategoría divide las estrategias en dos tipos: estrategias de regulación emocional individuales y estrategias de regulación emocional que implican a otros.

Subcategoría 3.1.1. Estrategias de regulación emocional individuales

Las estrategias de regulación emocional individuales son las que la persona puede llevar a cabo por sí misma, sin la ayuda de un tercero. Esta subcategoría contempla: distracción/concentración, actividad física, respiración, hacer una pausa, comprobación racional de hechos, actitud negativa ante el pensamiento negativo repetitivo, llorar, supresión, solución de problemas y aceptación.

Subcategoría 3.1.1.1. Distracción/concentración

Una de las estrategias más utilizadas por los entrevistados es la distracción o la concentración en otras actividades. Se entienden como desconectar temporalmente de la emoción, ya sea distrayéndose: haciendo caminatas, escuchando música, tocando música, cantando, viendo televisión, series, jugando *playstation*, viajando, entre otros, o centrando la atención en lo que se está haciendo en el momento: en el trabajo, la limpieza, entre otros.

Creo que van de la mano, o sea, porque de alguna manera me distraen, y hago algo, o sea, ponte, para pintar necesito concentración en la actividad que estoy haciendo, pero para esa concentración tengo que librar mi atención de lo que me está pasando (Daniela)

Tanto la distracción como la concentración se englobaron en la misma subcategoría debido a que los entrevistados comentan que, cuando sienten que necesitan regular su emoción, cambian o inician alguna actividad, de modo que vuelcan su atención en ella. Sin embargo, también describen la acción de concentrarse en la actividad que se está realizando en el momento. De este modo, lo que les ayuda a regular la emoción sería librar la atención de la emoción y situarla en otro estímulo. Así, en la distracción, según Gross (2014), se direcciona la atención a otros aspectos de la situación activadora de la emoción, o fuera de esta, con la finalidad de regular la emoción, como comentan los siguientes testimonios:

Concéntrate únicamente en lo estás haciendo. Ocupo mi mente en otra cosa. Solamente en el trabajo, ya sea leyendo, ya sea viendo una serie...dejo mi celular en otro lado, bloqueo mis entradas de información externa y me concentro en una sola cosa. Y con eso lo cambio (Federico)

... lo que busco es distraerme, porque siempre cuando digo “no voy a pensar en esto” es peor, entonces simplemente de una manera indirecta hace que el pensamiento se vaya a un lado, y puedo seguir con mi vida, entonces, luego cuando ya pasa el tiempo, me doy cuenta que quizás eso que me molestaba mucho no es tan malo, o eso que me ponía súper triste, no es tanto, o sea, tiendo como que también a quizás a exagerar, y eso me ayuda también a calmarme (Sofía)

Me gusta hacer música, cantar y tocar, entonces también es una forma para mí de, como lo anterior, aislarme un poquito, pero también es una forma de, tal vez ya no pensar tanto, sino en relajarme, eso es una forma de buscar una solución, hacer lo que me gusta y calmarme, tranquilizarme... y cambia también mis emociones, me deja en un estado un poco más neutral, después puedo ir de forma más asertiva hacia el problema (Eddy)

Por otra parte, en cuanto al funcionamiento de la distracción/concentración, al aislarse de la emoción y focalizar la atención en otra actividad por un tiempo, los entrevistados logran evaluar la situación que antecedió a su emoción de una forma más neutral, con menos juicios, lo cual los ayuda a conseguir sus metas de regulación, ya sea sentirse mejor, o quizá encontrar solución a un problema. Esto es secundado por estudios que muestran que pequeños períodos de distracciones mejoran la calidad del pensamiento y de la resolución de problemas, y a expresar mayor control y autoeficacia (Gross, 2014).

... he intentado otras veces como que, distraerme con otra cosa, ver un vídeo, cualquier cosa, entrar a las redes sociales para dejar de pensar en eso, pero no funciona, es más como que, ver el vídeo, y mientras veo el vídeo estoy pensando en el vídeo, pero acaba el vídeo y de nuevo, de vuelta a lo mismo...es justo por eso, porque de alguna manera es una distracción que es pasajera, o sea, el vídeo que ves, es justo de entretenimiento o algo así, entonces no, más que nada cuando es un vídeo, cuando es algo audiovisual, el cerebro no está trabajando justo en este

momento, no es como ponerme a leer un libro, en donde sí, mi cerebro se pone a trabajar y comienza a pensar en lo que está pasando en el libro... (María)

Por otro lado, algunos estudios explican la función de la distracción en términos de desconexión de la emoción que se quiere regular. Así, explican que la distracción que induce un alto nivel de funcionamiento en la memoria de trabajo puede traer mayor desconexión, y a su vez, es más efectiva para regular estímulos de alta intensidad emocional (Sheppes et al., 2012).

De esta forma, se podría decir que el efecto de la distracción/concentración también depende del nivel de atención que se ponga a las actividades.

... una cosa es como que activamente distraerme por un segundo del tema y luego afrontarlo cuando esté más tranquilo, es decir, me dijeron tal cosa, o hice tal cosa mal, o pasó aquello, no voy a pensarlo ahorita porque ahorita yo sé que si me pongo a pensar, lo voy a ver no de manera imparcial, voy a pensar que todo es mi culpa, que es por mis capacidades, no voy a hacer eso, voy a pasar las siguientes par de horas en otro tema, y luego voy a racionalizar esto cuando ya tenga la cabeza más fría... (Diego)

... lo que antes hacía era como que, ok, mi vida se está cayendo a pedazos, me voy a llenar de proyectos, me voy a llenar de cosas que hacer...Entonces era completamente evitar cualquier tipo de pensamiento, estaba en negación de lo que me estaba pasando, no, no, estoy bien, estoy bien, voy a estar trabajando a pesar de que me estaba muriendo por la ansiedad, no lo afrontaba, en vez de pensar en lo que estoy sintiendo, voy a trabajar, voy a ir a esta clase, voy a entrenar, lo que sea, y como que me cansaba para no pensar, pero, la ansiedad seguía ahí..." (Diego)

En otra instancia, un aspecto importante sobre la distracción, es la función con la que esta se lleva a cabo, puesto que, si se emplea con la finalidad de evitar la emoción indefinidamente, ya no sería eficaz para regular las emociones, e incluso sería perjudicial para la persona. De esta forma, se distingue una diferencia del distraerse o concentrarse en algo para evitar, con el distraerse o concentrarse en una actividad por un tiempo, para poder luego lidiar con la emoción o el problema.

De este modo, como explican Nolen-Hoeksema et al. (2008), el uso crónico de la distracción sin una evaluación o solución de problemas puede convertirse en una evitación maladaptativa de las emociones. Esto también tiene coherencia con los hallazgos de Wolgast & Lundh (2017), respecto a que el funcionamiento adaptativo de la distracción dependerá si se usa con el objetivo principal de evadir experiencias desagradables, o si se usa para redireccionar la atención por un corto periodo de tiempo, para luego entrar en contacto con la emoción evitada.

Asimismo, vale realizar una última acotación sobre la experiencia que los entrevistados comentan, relacionada a que en el momento en que comienzan a sentir que una emoción los puede desregular, se focalizan en sus actividades planificadas, como, por ejemplo, el trabajo. Esto resulta de gran beneficio para ellos, porque como se ha explicado con anterioridad, al vivir con estos diagnósticos se pueden disminuir las actividades rutinarias, además de que las personas consideran una de sus mayores motivaciones para regularse, el continuar realizando sus actividades con normalidad. De esta forma, desmienten el hecho de que tengan que alejarse de su rutina habitual cuando se encuentran sintiendo una emoción desagradable.

A consecuencia de aplicar esto, resulta conveniente para ellos concentrarse en las actividades de su vida diaria, puesto que se mantienen realizando lo que tienen planificado hacer. Así lo expresa Yeriko: "... siento que mi mejor medicina es trabajar, distraerme en mi trabajo...".

Otra participante transmite la misma experiencia:

... no necesariamente uno se tiene que sentir bien o equilibrado para hacer las cosas, igual las tenemos que hacer. Ha habido varias veces en las que me levantado con esa tristeza, o con esa pena, o con esos recuerdos de tener una pareja, e igual he podido hacer las cosas que necesito para mí, que son valiosas para mí (Beatriz)

Subcategoría 3.1.1.2. Actividad física

Entre el amplio abanico de actividades que los entrevistados realizan para regular sus emociones, se encontró frecuentemente la actividad física. Esta es entendida como movimientos corporales que producen gasto de energía, como correr, bailar, o ejercicios varios, que puede realizarse tanto en casa como en ambientes exteriores.

Por ejemplo, Sofía menciona los deportes que realiza cuando siente la emoción del enojo: "... cada vez que sentía cólera, no molestia, sino cólera o impotencia hacía ejercicio, así un poco de boxeo, o cosas así, o bailaba...".

A su vez, uno de los entrevistados comenta su experiencia:

... lo que hago yo es levantamiento de pesas, y lo hago como deporte, compito en eso, entonces, una de las cosas que me gusta principalmente es que vacía tu mente, en el sentido de que voy a levantar algo y no quiero tener mis pensamientos en la cabeza, que puede ser, que vengan, y eso es lo que me ayuda un montón, porque claro, es como una disciplina también, entrenar a no pensar en un millón de cosas que puedes pensar cuando vas yendo a la barra, a levantarla... (Diego)

Según los entrevistados, realizar una actividad física los ayuda a centrar justamente su atención en un foco distinto a la emoción que se quiere regular: "El ejercicio resetea mi cabeza. Me concentro tanto en el ejercicio, que todo lo demás desaparece" (Federico).

No obstante, el ejercicio físico se ha considerado como una categoría aparte de la distracción/concentración debido al gasto de energía que permite modular los aspectos fisiológicos de la emoción (Gross, 2014).

Patricia agrega a la discusión el bienestar que sigue a la realización del ejercicio física: "... cuando hago mis ejercicios también, me pongo a hacer mis ejercicios con música, y me siento bien, me siento con más energía, me siento con más ánimo".

En las investigaciones, el ejercicio ha sido asociado a la mejora del estado de ánimo. Así, en el estudio que realizaron Thayer et al. (1994), fue considerado como eficaz para cambiar un estado de ánimo desagradable, para aumentar el nivel de energía y para reducir la tensión. Incluso, según el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (1996), se asoció a las mejoras en estados de ánimo como ansiedad y depresión. Asimismo, en un estudio realizado durante la pandemia del 2020, se encontró que las personas que se ejercitaban con mayor frecuencia reportaban estados de ánimo más agradables (Brand et al., 2020). Estas investigaciones coinciden con los entrevistados del presente estudio, que lo consideran como una herramienta útil para regular las propias emociones.

Subcategoría 3.1.1.3. Respiración

Por otro lado, los entrevistados afirman que algo que les sirve para regular sus emociones es respirar profundo de forma repetitiva.

Así, Daniela comparte: "... inhalo y exhalo muy lento, y lo repito hasta que me pase...". Jessie, por su parte, comenta cómo la respiración la ha ayudado a sobrellevar sus ataques de pánico: "... trabajar la respiración, eso es lo único que me ayuda a dormir, pero normalmente intento respirar cuando me dan los ataques de pánico".

Otro de los participantes también comenta cómo la respiración lo ha ayudado en su propio contexto:

Cuando me siento nervioso, o escucho un problema, me pongo a un costado donde no me ven, inhalo, exhalo, y digo tranquilo, esto va a pasar. Ya no estoy con esa angustia de estar bostezando, me voy tranquilo, inhalo, exhalo, inhalo, exhalo, eso me ha resultado (Luis)

De esta forma, Luis hace referencia a que las respiraciones le permiten llegar a un estado de tranquilidad o bienestar. Yeriko concuerda con ello, agregando: "Estoy practicando el tema de respirar bien, de tranquilizarme, a mí me funciona, sí me ha funcionado y me sigue funcionando". Paula, por su lado, hace referencia a la calma: "Creo que lo que he hecho bastante es respirar... y estar como que calmada...".

Según Jerath et al. (2015), estados de ánimo como la ansiedad y depresión causan la activación del sistema simpático, mientras que la respiración profunda y lenta lleva a la activación del parasimpático, a la disminución de la excitabilidad intrínseca del corazón y la amígdala, entre otros efectos, que generan la inhibición fisiológica de emociones desagradables, como las de los estados de ánimo ya mencionados, de forma que ayuda a los efectos de regulación. De ese modo, activando el sistema parasimpático, que lleva al cuerpo a la calma, se comprende cómo los entrevistados reportan experimentar una sensación de calma y/o tranquilidad.

No obstante, una entrevistada manifiesta que usa la respiración para no tener pensamientos desagradables:

Entonces, usualmente uso la respiración para que mi mente, como que se quede en blanco, y estar en el presente, y no pensar en cosas que o no tienen sentido, que me preocupen, o sí, pero me afectan en mis emociones, me hacen sentir mal... (María)

Así, como se discutió anteriormente que la distracción puede convertirse en una evitación de la emoción, existen otras estrategias que también pueden cumplir la misma función. En este caso, si se usa la respiración para “tener la mente en blanco”, se podría estar evitando la experiencia emocional en vez de intentar regularla. De hecho, Barlow et al. (2011) en un libro de trabajo para trastornos emocionales, mencionan la respiración profunda como una forma sutil de evitar las emociones. De esta forma, se tendría que indagar con qué función se está usando la respiración, para corroborar que no se esté usando de una forma perjudicial para la persona.

Subcategoría 3.1.1.4. Hacer una pausa

Por otro lado, los entrevistados hacen referencia a hacer una pausa quedándose en un lugar aislado, para prevenir que la emoción siga escalando.

Jessie, por su parte, cuenta que evita bajar a comer con otras personas cuando detecta emociones desagradables en ella: “... estoy de mal humor, muy de mal humor y sé que voy a incomodar al comer porque voy a estar con mi cara así, molesta, que me hablan y voy a ser cortante, prefiero no bajar”. Esto implicaría mantenerse alejada de otras personas mientras se encuentra experimentando emociones desagradables.

Esta elección de mantenerse aparte de otras personas, es descrita también por Daniela: “... cuando estoy molesta, puedo cantar, me tomo un tiempo, me hago una pausa, pero me encierro en mi cuarto, busco un lugar solo y tranquilo, a veces dibujo, o leo algo”. Ella agrega que realiza alguna actividad mientras dura esta pausa.

Similarmente a Daniela, Eddy comenta que el mantenerse aislado le sirve para responder de manera efectiva a los intercambios con otras personas: “... tratar de aislarme un poco de la situación, y estar así un momento, hasta que un poco más tranquilo le pueda responder...”.

Esta necesidad de apartarse también es corroborada por la siguiente experiencia:

... busco estar solo, y despejar mi mente, o sea, no pensar en nada por un tiempo, o al menos no pensar en el tema por un tiempo, y claro, parte de estar solo es ponerme a evitar que se acumule más a la situación... (Diego)

Si bien esta estrategia puede tener diversas variantes, la idea central que se describe es alejarse físicamente de la situación por un momento, de forma que la intensidad de la emoción no siga creciendo. Ahora bien, lo que la persona decida hacer durante la pausa, varía.

De esta manera, cabe resaltar también el factor de la alta intensidad emocional que es descrito en la aplicación de la presente estrategia. Cuando una persona se encuentra en una situación que implica alta intensidad emocional, se disminuye la capacidad de atención (Linehan, 1993), de forma que se puede deducir que se reduce la disponibilidad inmediata de las estrategias a utilizar. Esto puede explicar por qué las personas recurren a salir físicamente de una situación o aislarse de otros, puesto que no es una estrategia muy elaborada, y puede ser utilizada en esos casos de emergencia.

Asimismo, una investigación sobre la regulación emocional en profesores (Beltman & Poulton, 2019), reveló que, para manejar inmediatamente emociones intensas, los maestros tendían a realizar diversas estrategias, entre estas, la remoción física, explicada como el salir de la situación. De esta forma, esto ayudaría a que luego se pueda elaborar una respuesta apropiada para la situación que se considere. Vale agregar que, el factor de encontrarse en una situación que implique alta intensidad emocional será explicado en los siguientes apartados.

Se observa, además, que esta estrategia se suele utilizar en contextos sociales donde se desea evitar las reacciones emocionales que puedan ser inoportunas y que puedan generar malestar al resto. Así, estaría en línea con la motivación de mantener relaciones interpersonales, que ya ha sido explicada con anterioridad.

Subcategoría 3.1.1.5. Comprobación racional de hechos

Por otro lado, las personas entrevistadas comentan que suelen comprobar si lo que están sintiendo tiene un sustento en hechos reales.

Federico comparte las preguntas que se hace a sí mismo, de forma que puede notarse la intención de buscar la parte racional de lo sucedido al momento de regularse: “Es como, ok, ¿tengo que estar triste con eso? ¿tengo que estar furioso con eso, o es como... tiempo perdido? Pero me da ese espacio para poder después razonabilizarlo, para ver si vale la pena o no”.

Beatriz, por su lado, cuenta que identifica que algunos de sus pensamientos no están basados en la realidad, dándoles la etiqueta de suposiciones: “... al final ese tipo de pensamientos son sólo suposiciones, no es algo real, no se puede basar en hechos reales necesariamente”.

Otro entrevistado da a entender que realiza un análisis de la realidad de sus pensamientos y emociones, y cómo este proceso, en su caso, suele llevarlo a comprobar que sus emociones o pensamientos son, en sus palabras, irracionales:

... racionalizar lo que está pasando, si viene un sentimiento o pensamiento, en vez de aceptarlo, decir como, eso no es correcto, ya, he pensado esta cosa, hay que desarmar esto, hay que deconstruirlo y ver qué fundamento tiene, el cual, normalmente no tiene fundamento, salvo irracional, ok, tengo que descartar eso (Diego)

Según Linehan (2015), los pensamientos e interpretaciones de las situaciones y eventos que no están basados en hechos reales pueden desencadenar emociones dolorosas. Además, estas cogniciones pueden aparecer por la influencia de estados emocionales del momento. De esta forma, las emociones se perpetúan a sí mismas. Un ejemplo es la situación que se cuenta a continuación.

... había quedado, o sea, mi mejor amiga es la única que viene a mi casa, y yo no la había visto desde hace ya, un mes, entonces habíamos quedado en vernos, pero ella, vino tarde y me dijo que se había quedado dormida. Entonces, yo normalmente creo que, si una persona quiere, puede, entonces empecé a sentir, no, quizás no le importo, o sea, pensamientos negativos, que no tengo a nadie y estoy sola, y en parte a eso, cuando me pongo triste por un tema termino estando triste por todo en mi vida, entonces traté de pensar que simplemente tenía que hacer, y fácil sí se quedó dormida, o sea, yo soy mi propia cachetada de la realidad... (Sofía)

De esta forma, examinar los pensamientos y los hechos en contraposición al contexto en que están sucediendo, puede cambiar las emociones, además de resolver los problemas emocionales. Asimismo, esta estrategia es una forma de reevaluación explicada por Gross (2014), en la que se cambia lo que uno piensa de la situación. Este proceso es descrito por otra entrevistada:

... entonces lo que hago es hacer un listado, o sea, como yo le digo a poner tu duda en un tribunal, ... pones Paula se sienta ansiosa porque tiene miedo de que los profesores le digan que no lo va a hacer bien, entonces pongo a la izquierda, razones para creer que eso es real, y razones para creer que eso es mentira, es como que el abogado que defiende, y el abogado que ataca, entonces hago todo un listado, por qué ese tema no tiene fundamento, por tal motivo, porque sí tiene, entonces sopeso, y al final me doy cuenta que las razones por las que soy buena en eso son mayores que por las que son malas, entonces, yo misma me digo a mí misma, por qué dudas de ti, qué es lo que te pone ansiosa, si te das cuenta que lo negativo es muy poquito comparado con todo lo positivo... (Paula)

Así, cuando tienen pensamientos desadaptativos, como los que se describió anteriormente, las personas con depresión y ansiedad entrevistadas pasan a realizar una comprobación o verificación de su sustento real, tras lo cual logran regularse (Linehan, 2015).

Subcategoría 3.1.1.6. Actitud negativa ante el pensamiento negativo repetitivo

Por otra parte, los entrevistados mencionan tener pensamientos en los que revisan constantemente una situación.

Sobre esto, Beatriz cuenta: “Los pensamientos que tengo, son, por qué encontrarle algún sentido a por qué terminó mi relación, por qué, el famoso por qué, encontrarle algún tipo de sentido, hacer suposición en base a eso, tal vez porque no hice bien esto, o sí lo hice, o fue así, ese tipo de pensamiento...”.

Así, se encontró que los participantes muchas veces son propensos a la rumiación y a la preocupación al intentar regular sus emociones, los cuales se han englobado como pensamiento negativo repetitivo.

Tradicionalmente se ha hablado de la rumiación como los pensamientos repetitivos de la depresión, y de la preocupación, como los de la ansiedad. De esta forma, la rumiación es entendida como una forma de pensamiento que enfoca la atención en síntomas del estrés, basándose en acontecimientos del pasado, de manera repetitiva y pasiva. De manera similar, la preocupación incluye pensamientos negativos con las características mencionadas, que intentan resolver problemas relacionados con amenazas futuras (Nolen-Hoeksema et al., 2008). No obstante, se ha encontrado que se suelen superponer, de forma que la rumiación y preocupación se pueden encontrar en tanto la depresión como la ansiedad (Arditte et al., 2016).

Así, la depresión y la ansiedad tienen en común lo que se conoce como pensamiento negativo repetitivo, entendido como pensamientos perseverantes e incontrolables sobre aspectos desagradables del estado emocional, de los síntomas propios, y de las situaciones del pasado, presente y futuro (Arditte et al., 2016).

Uno de los participantes explica en detalle cómo se reproduce este proceso en él, paso a paso:

... inmediatamente cuando me estoy sintiendo triste empieza porque algo x que me pasó, que me sentir mal, y en vez de seguir haciendo mi actividad normal, entonces ya, estoy en la computadora, y no estoy haciendo nada, no sé, solo estoy viendo la pantalla, y voy pensando, voy rumiando la idea, esto me pasó, me hizo mal, hice mal esto de acá, hice más de esto, con razón estas cosas malas me pasan, voy a pensamientos negativos, y luego como que paso a hacer otras cosas más deprimentes aún, como de nada me pongo a escuchar música triste que reafirma eso por horas, lo cual es aún peor porque luego en un abrir y cerrar de ojos, de la nada son las dos de la mañana, no puedo dormir porque estoy lleno de pensamientos, escuchando música que me deprime aún más, y recordando momentos que aún reafirman más esta emoción... (Diego)

De esta forma, la característica más resaltante de estos pensamientos, es su repetición constante. Las personas con depresión y ansiedad entrevistadas comentan que sus pensamientos negativos llevan a otros pensamientos negativos, de forma que se siente como dar vueltas en lo mismo una y otra vez, quedándose en dicha actividad por un tiempo excesivo. De este modo, la perseveración en pensamientos negativos mantiene la

atención en sus síntomas, de manera que persiste el estado de ánimo en el tiempo (Mathews & MacLeod, 2005, Nolen-Hoeksema et al., 2008).

Una de las entrevistadas entiende el proceso de repetición de los pensamientos de esta forma:

... sino cuando comienzo a tener pensamientos rumiantes, por así decirlo, creo que así se llaman, cuando piensas en una cosa y le das vueltas, y le das vueltas, y más vueltas. Entonces, usualmente ... para que mi mente, como que se quede en blanco, y estar en el presente, y no pensar en cosas que o no tienen sentido, que me preocupen, o sí, pero me afectan en mis emociones, me hacen sentir mal (María)

No obstante, a pesar de muchas veces ser propensos al pensamiento negativo repetitivo para regular sus emociones, todos los entrevistados desapruban la utilización de dicha estrategia, por lo cual la han dejado de utilizar, o al menos, la evitan la mayoría de las veces: “O al menos, a veces no es como no quiero sentirlo al completo, a veces es como, no quiero, bueno, pero igual lo siento. Pero ya sé que no puedo darle mil vueltas al asunto” (Federico).

Si bien podría resultar extraño por qué se emplea dicha estrategia en un primer lugar, se tiene una explicación para ello. Según Nolen-Hoeksema et al., (2008), las personas que rumian intentan entender el significado profundo de sus problemas y sentimientos, de modo que tienen la intención de darles un sentido y resolverlos. Además, según Vine et al. (2014), también lo harían para evadir la experiencia desagradable de no entender sus emociones. No obstante, como ya se mencionó, el mantener la atención sobre el estado de ánimo lo mantiene y hasta exagera, de forma que no se ejerce una solución activa sobre los problemas, como se pretendería.

Así, vale resaltar esta actitud negativa que se tiene ante el uso de esta estrategia, pues se ha percibido que sus efectos no son útiles para sus fines de regulación. De esta manera, este hallazgo se diferencia de las afirmaciones que postulan que las personas deprimidas usan la rumiación con frecuencia, creyendo que los ayuda a entender y resolver sus problemas (Nolen-Hoeksema et al., 2008).

Subcategoría 3.1.1.7. Llorar

Un hallazgo no esperado fue la utilización del llanto como una estrategia de regulación emocional. Según los entrevistados, el derramar lágrimas en señal de tristeza, dándole su espacio correspondiente, es una forma en la cual se sienten con mayor bienestar.

El llanto no se menciona en la literatura como una estrategia per se para regular las emociones, sino más bien es conocido como un efecto que puede darse como parte de la expresión de algunas emociones. No obstante, con el objetivo de usar el lenguaje de los entrevistados, se emplea el término “llorar”. Se ahondará más en esta cuestión en los próximos párrafos, por ahora, se procede a iniciar el análisis de la subcategoría.

Una participante, por su parte, explica:

A veces cuando tengo pensamientos, más que pensamientos, tristes, o una mezcla de ambos, o solo tristes, a veces yo misma me digo, bueno, voy a darme el tiempo para pensar en esto, y si lloro, está bien voy a llorar... Pero sí siento que me ayuda, porque una vez que llore, siento que he dejado a la emoción ser, la he vivido, por así decirlo, le he dado su espacio, su tiempo, y ya como que, puedo continuar, y al toque ya me comienzo a sentir mejor y más animada (María)

Una experiencia similar comparte Patricia, que usa un verbo clave para describir esta experiencia: “Simplemente desfogué todo lo que tenía, todo lo que me había guardado en ese momento, y de ahí me sentí bien, cuando empecé a desfogar llorando”.

Asimismo, explican que, en algunos casos se realiza de forma intencionada (lo cual se explicará a continuación), mientras que, en otros, consiste en un efecto del momento de la expresión emocional. En cualquiera de estas situaciones, las personas con depresión y ansiedad entrevistadas lloran, aceptando su emoción y dándole su espacio.

Sofía, por ejemplo, explica cómo trata de llorar haciendo uso de elementos audiovisuales: “... termino escuchando canciones tristes, o viendo películas tristes, porque siento que necesito soltar toda la tristeza, puedo llorar tres horas, y lo saco todo”. María también comenta: “... a veces me pongo canciones tristes, específicamente porque quiero estar más triste y sentir que funcionan más, por así decirlo, más rápido”. Otro participante comparte una experiencia similar:

Yo soy de las personas que digo, si sientes que estás muy estresado y tienes que llorar, ok, está bien, tienes que llorar... ¿Cómo puedes llorar? Ok, quizá tienes que ponerte un poquito triste para llorar, poner una canción triste, ver una película triste, abre esa puerta, llora todo lo que tengas que llorar, y sigue. Si tienes que estar feliz, ok. Y te cuesta estar feliz, Ok. Abre esa puerta para estar feliz, ponte súper feliz todo el tiempo que tengas que estarlo, y regresa al estado normal (Federico)

De esta forma, en cuanto al llanto intencionado, los entrevistados expresan que realizan actividades con la intención de llorar. Un ejemplo de esto, es escuchar música triste cuando les cuesta sentirse triste, de forma que se sienten tristes y logran llorar.

Esto no solo lograría modificar emociones como la tristeza, sino también la cólera. Así, Paula agrega: “O sea me ha pasado que cuando siento que, por ejemplo, me pasa mucho, la cólera es demasiado, ya es algo que a veces intento canalizar, pero la única manera de canalizar que me sale es llorando”.

Ahora bien, llorar es más bien una respuesta de la emoción por parte del sistema nervioso autónomo y neuroendocrino (Mauss et al., 2005, Lang & Bradley, 2010). No obstante, los entrevistados explican que experimentar el llanto, los hace sentir mejor, de forma que, en fines utilitarios, los ayuda a regular sus emociones. Así, es posible que el efecto regulatorio se obtenga gracias a la expresión de la emoción. Si bien expresar las emociones no es ni benigno ni dañino per se (Slatcher & Pennebaker, 2007), suprimir la expresión de la emoción aumenta la experiencia emocional negativa (Gross, 2014). Asimismo, al expresar emociones, se puede organizar y asimilar pensamientos y sentimientos previamente inhibidos (Slatcher & Pennebaker, 2007). Incluso, se ha encontrado que las personas que procesan sus emociones experimentan mejoras en su bienestar a largo plazo, y que, como se explicaba en el acápite de identificación de emociones, es necesario haber procesado y asimilado la experiencia emocional antes de pasar a la regulación (Hunt, 1998). Por lo tanto, llorar puede ser parte de procesar las emociones, y en estos casos, ser suficiente para poder regularlas.

Por otro lado, según Gračanin et al. (2014), se ha encontrado que el llanto incide en la reducción de estrés, la mejora del estado de ánimo y alivio, de forma que sirve como una forma de auto calmante, que, en otras palabras, reduce ante todo las emociones desagradables y su activación fisiológica. Los mismos autores advierten que estos efectos

dependerán de ciertas características de la persona, de la situación, entre otras, que moderan este efecto. Si bien no se tiene suficiente información por parte de los entrevistados para analizar dichas variables, según su experiencia subjetiva, se encontrarían con que el llorar sí les sirve para sus fines de regulación. Cabe agregar que, ya sea de forma intencionada o no intencionada, llorar no es la primera opción para regularse, y no es algo frecuente.

Subcategoría 3.1.1.8. Supresión

Entre las estrategias que utilizan las personas con trastornos depresivos y de ansiedad entrevistadas, también resalta la supresión.

Cuando suprimen, los participantes aguantan la expresión emocional por encontrarse en un contexto social que lo amerita. Así, Diego cuenta: "...trato de lidiar con una manera que pueda pasar caleta, o algo que pueda simular, o que pueda completamente ocultar".

Describen, además, que esta se va acumulando y causa incomodidad: "Por ejemplo, me peleo con mi enamorado, y no es como que estoy así, irritada, luego me siento mal, intento guardar la calma y la compostura de decir, no puedo hacer una escena" (Jessie).

En consecuencia, se observa que los entrevistados utilizan esta estrategia específicamente en contextos sociales, en los cuales desean mantener las apariencias, por lo cual recurren a inhibir las expresiones observables de su emoción. Así, de acuerdo a lo que explican English et al. (2017) y Eldsouky & English (2018), las personas esconden sus emociones cuando se desea mantener las apariencias y evitar los conflictos, puesto que protegen del daño por el cual podrían pasar si se muestran vulnerables.

No obstante, esto lleva a disminuir la experiencia emocional positiva (Gross, 2014). De este modo, los participantes sienten que, en términos hedónicos, se terminan sintiendo peor a comparación de la sensación emocional inicial, pues bien, como dice Jessie: "... luego termino con más cólera, más resentimientos, también, me acumulo".

Otros entrevistados comparten relatos similares:

... siento que es lo peor, o sea, no sé si se llama hipocresía, pero yo lo siento así, yo siento que el hecho de que yo realmente estoy súper triste y

vaya y sonría, ya, puedo ser cortés, pero si estoy súper triste, estar un buen tiempo sonriendo, fingiendo que estoy bien, o sea, me hace sentir peor (Sofía)

... en el trabajo, que me pasó con un compañero, que no pude responderle, porque en ese momento había mucha gente, o sea, me dejaron el trabajo a mí sola, cuando él tenía que apoyarme, en ese momento a mí me dio como, me enciendo, me da cólera, en ese momento quiero desfogar gritando, pero no podía, y eso se me fue acumulando. Eso es lo más difícil que me había pasado (Patricia)

La supresión ha sido percibida tradicionalmente como una estrategia que tiene una mayor probabilidad de generar desadaptación, no obstante, cabe recordar que la adaptabilidad de las estrategias de regulación emocional depende del contexto y de la flexibilidad con la que son utilizadas (Gross, 2014). De este modo, aunque genera consecuencias negativas para la persona, los entrevistados admiten que en determinadas situaciones resulta útil y hasta necesaria, por ejemplo, en contextos en los cuales intentan mantener su trabajo.

En adición, Bonanno & Keltner (1997) y Gross & John (2003) constatan que la supresión es adaptativa en situaciones adversas y en el día a día para conservar las relaciones o un empleo.

Así, si bien tiene una utilidad indiscutible en escenarios sociales, debido a sus consecuencias negativas para la misma persona, se utiliza con una frecuencia baja, únicamente cuando es necesaria. Patricia lo aclara en esta oración: "... las que no debo de hacer son, aguantarme mucho, porque eso se acumula...".

Esto resulta diferente a lo que postulan Campbell-Sill et al. (2014) sobre el mayor uso de dicha estrategia en personas con estos diagnósticos, para lo cual se tiene la misma hipótesis que en los hallazgos de la actitud negativa ante el pensamiento negativo repetitivo. Esto se profundizará al final del capítulo. Vale agregar que, en el presente estudio no se visualizaron diferencias de género en el uso de la supresión por mayor parte de los hombres, como encontraron John & Egg (2014).

Subcategoría 3.1.1.9. Solución de problemas

Por otra parte, las personas con trastornos depresivos y de ansiedad entrevistadas usan la solución de problemas, es decir, encontrar una alternativa para resolver un problema dado, para regular sus emociones.

Por ejemplo, una participante lo lleva a cabo mientras realiza caminatas:

... lo que yo hacía con las caminatas era dedicarme a veces a pensar, o sea, como que ya, tengo este problema, a veces tengo este pensamiento que le doy vueltas y vueltas y vueltas, y no me doy el tiempo para poder desarrollarlo, o sea para poder verlo como quisiera, ... entonces lo que hacía era, bueno, voy a caminar y ahora sí le voy a dedicar tiempo, a ver a dónde va, a dónde llega, a darle una solución, para dejar ya de pensar en eso y nada, seguir con mi vida. Entonces siento que sí es otro método, es como que más bien enfocarte ya en, no lo sé, si tienes un problema, enfrentarlo (María)

Así, la solución de problemas consiste en este caso en cambiar la situación que suscita la respuesta emocional que se quiere regular, lo cual ayuda a que la emoción se modifique. Incluso, la solución de problemas es una de las habilidades centrales que se necesitan para mejorar la regulación emocional (Linehan, 2015).

Los entrevistados puntualizan, además, que la usan con el objetivo de mejorar sus relaciones interpersonales. De esta manera, Sofía comenta: "... trataba de siempre encontrar una solución, llamaba o le hablaba, y llegar a un punto medio o solucionarlo, era mi manera de regularlo, porque así veía una serie o lo que sea, no estaba tranquila hasta que soluciono". Yeriko comparte una experiencia similar: "... por ejemplo, discuto con alguien, tengo un problema con alguien, y eso me produce un poco de ansiedad, buscar la solución...".

Beatriz, por su lado, usa dicha estrategia cuando siente estrés en el trabajo: "Bueno en el trabajo trato de si hay algo, porque el trabajo me genera bastante estrés, y trato de manejarlo, sobrellevarlo, ahí en ese caso, trato de buscar soluciones, no es como que estoy ahí, como dándome cuenta...".

Asimismo, Patricia añade un factor que la inclina a usar la resolución de problemas, como lo es tener control sobre la situación: "... a veces, cuando tengo problemas que puedo controlar, no desfogo llorando, lo único que hago es resolverlos".

Sin embargo, esta estrategia no resulta eficiente en todos los contextos, sino únicamente en determinadas situaciones. Si bien, entre las que mencionan los entrevistados, resaltan discusiones con otras personas o problemas en el trabajo, según Linehan (2015), la definición de qué es un problema varía entre una persona a otra y también de las distintas situaciones que se encuentran atravesando. De esta forma, la solución de problemas sería empleada cuando es posible y tendría una gran aceptación entre las personas con depresión y ansiedad entrevistadas.

Subcategoría 3.1.1.10. Aceptación

La última estrategia que enuncian utilizar los participantes es la aceptación. A diferencia de las otras estrategias descritas, que suelen consistir en actividades a realizar, la aceptación es una actitud en la que la persona se encuentra abierta a la experiencia emocional, de forma que se actúa en sintonía con ello.

Un entrevistado lo describe de la siguiente manera:

Tenía que asumir esas sensaciones, no desesperarme, todo esto va a pasar, tranquilo, a veces me quería desesperar, me quería sanar lo más rápido, no quería sentir esa sensación, es más me martirizaba, pero bueno fui aceptando todas estas sensaciones, y aceptando que siento algo... (Luis)

Williams & Lynn (2010) agregan que, en esta estrategia se le da la bienvenida además de a las emociones, a los pensamientos y eventos externos por los cuales la persona se encuentra atravesando, aunque estos sean dolorosos. Los entrevistados explican cómo lo opuesto a abrirse a lo que están sintiendo es resistirse o pelear con la existencia de la emoción. Beatriz, por su lado, explica muy bien cómo el aceptar consiste en dejar de pelear con dicha emoción: “Si por ejemplo estoy triste, no me tengo que pelear por como yo estoy, sino simplemente, abrazar la emoción que tengo en ese momento, y ya poco a poco se va a ir”. Así, Luis reconoce que en un inicio solía pelearse con la emoción, y que esto tuvo consecuencias negativas en él.

Sobre esto último, Williams & Lynn (2010) explican justamente que la no aceptación se asocia con la psicopatología, mientras que Tull & Roemer (2007) sustentan que la no aceptación emocional constituye un factor en las dificultades de regulación de emociones.

De este modo, se puede contemplar la hipótesis de que al no haber aceptado anteriormente sus emociones en el pasado, algunos entrevistados se mantuvieron en episodios correspondientes a su trastorno.

Asimismo, como parte de aceptar sus emociones, enfatizan la cualidad de momentaneidad de las emociones, de forma que recuerdan que estas duran un tiempo limitado y reconocen que también el sufrimiento no dura por siempre, como se enuncia a continuación:

... no llego al punto de desesperarme y salir corriendo, como antes le hacía no le huyo al dolor, me concentro, y no es el hecho que lo enfrente, enfrentarlos es una batalla perdida, sino que esperar que pase, que se me vaya así como vino, que se vaya tranquilo, nada es eso, esperar a que se me pase nomás, porque sé que va a pasar (Yeriko)

En este proceso, dejan de cuestionar por qué están sufriendo, que lleva a su vez a juzgar de manera negativa la experiencia. En vez de eso, incluyen el sufrimiento como parte de las reacciones emocionales normales que pueden tener como seres humanos, como bien explican Wilson y Luciano (2002). Una entrevistada añade lo siguiente:

... entender lo que me está pasando es aceptar lo que me ha pasado, aceptar que tengo un dolor que no lo puedo quitar, y así aceptar cuál es el fin del dolor, qué es lo que trae, que me está ayudando a madurar, cuáles son las cosas buenas y malas, en vez de pensar por qué estoy sufriendo, no debería sufrir, y en encontrarme solo en el por qué, más es el para qué, cuál es el fin, y aceptarlo, no siempre voy a estar feliz, y la tristeza es parte, soy humana, es normal sentir cada emoción, y eso me ayuda a aceptar todo esto, lo que me pasa, y lo que pasó, me ayuda mucho a relajarme, y a no pensar de más, e inculparme y así (Daniela)

Los participantes, además, marcan una diferencia entre la solución de problemas y la aceptación de sus emociones. De esta forma, como se explicó en el apartado anterior, existen algunas situaciones en las que es adecuado resolver un problema, mientras que, en otras, lo mejor es la aceptación:

... sirve para preocupaciones que sientes que no tienen sentido, o cosas que ya las pensaste, pensaste, pero no hay una solución, o algo que no está

dentro de tu círculo del control, por así decirlo, no es algo que tú puedes controlar, simplemente lo dejes ir... (María)

Sofía agrega: “Entonces lo que logro es darme cuenta que tengo que aceptar, o sea, creo que esa es la palabra, aceptar, no cambiar, no solucionar, simplemente aceptar”.

Esto coincide con la analogía propuesta por Wilson y Luciano (2002), en la cual consideran que no todo es un problema que necesita ser resuelto. Así, resulta útil en diversas situaciones, logrando modificar sus emociones cuando lo necesitan.

Subcategoría 3.1.2. Estrategias de regulación emocional que implican a otros

El presente estudio cuestionó a los participantes si se apoyan en otras personas para regular sus emociones, encontrando una respuesta afirmativa. Este apartado está referido a las estrategias para las cuales la persona necesita la ayuda de un tercero para poder llevarlas a cabo. Incluye la subcategoría apoyo social.

Subcategoría 3.1.2.1. Apoyo social

Las personas entrevistadas admiten que piden ayuda de vez en cuando a otras personas para regular las propias emociones: “Tú te dices “voy a respirar, voy a respirar”, pero a veces no te puedes contener, necesitas a alguien, para que al menos te vaya hablando, te distraiga un poco” (Yeriko).

Beatriz también tiene claro que pedir ayuda a otros siempre puede ser una opción: “Cuando tengo una situación difícil, yo sé que algo no está bien, y tengo que actuar, tengo que hacer algo, para mí, lo principal siempre es pedir ayuda, y por ahí alguien nos va a ayudar...”.

No obstante, enfatizan que prefieren gran parte de veces encargarse de ello por sí mismos:

Déjame decirte que yo siempre he sido de esas personas que intentan solucionar sus problemas solo, no intento meter a nadie, ni a mi familia, mi familia ni a nadie, si tengo un problema intento salirme de ese problema solo (Yeriko)

Daniela comparte una percepción similar: “No soy de compartir mucho mis problemas, pero cuando lo hago, sí me aconseja, o sea, de mi papá y mi mamá, les comparto más mis problemas a mi mamá”.

Así, si bien las relaciones sociales median la regulación de emociones, de forma que otras personas cercanas pueden regular la emoción de una persona (Coan & Maresh, 2014), los entrevistados son claros al declarar que transmitir a su entorno social sus problemas emocionales no es una opción frecuente, como se ve a continuación:

... yo creo que la única que puede hacerse cargo de sus emociones soy yo. No creo que me base en otras personas, porque muchas veces con mi hermana, la considero bastante, pero muchas veces no tomo en cuenta sus opiniones, al final, son eso, ¿no? Opiniones (Beatriz)

... aprendí a que la única responsable, o sea de las emociones y de controlarlas soy yo misma, y que nadie más tiene que lidiar con ellas, nadie más tiene que afrontar, eso y no se trata de yo puedo solita, se trata del hecho de que en un día que no tengas a nadie tú puedes hacer las cosas sola, porque al final si esa persona no está, tú te destruyes... (Paula)

Así, existe la creencia en las personas con depresión y ansiedad entrevistadas, de que ellas son las responsables de regular sus emociones, por lo cual no reciben la ayuda de otras personas de manera muy seguida.

No obstante, aunque con una frecuencia mínima, los participantes admiten que reciben apoyo por parte de su círculo social, como un familiar, amigo, compañero del trabajo u otro par con un diagnóstico de salud mental.

Jessie, por su lado, cuenta que lo comparte con una amistad: “Cuando estoy muy molesta, lo primero que hago a contarle a mi mejor amiga lo que ha pasado, contarle y hablarlo me hace relajarme más...”.

Otros entrevistados revelan que acude a otros amigos que tienen un diagnóstico de salud mental, se acercan a su familia o comparten con sus compañeros de trabajo:

... justo cuando me pasaron este tipo de cosas, también me encontré a otros amigos que también habían pasado por lo mismo, no necesariamente exactamente lo mismo, pero que también, parecido, también habían tenido que ir al psicólogo, al psiquiatra, siento que siempre de alguna manera

también ayuda a que otras personas estén pasando por algo parecido a lo tuyo porque le quita el estigma, de tener ese tipo de cosas, porque hay gente que no lo conoce y no lo tiene y, lo juzgan fácilmente (María)

... me apoyo en mi familia bastante, todo este tiempo de cuarentena, el duelo en que yo estoy atravesando mi familia también ha sido muy importante, todos estaban pendientes de mí... mi mamá también, al punto de que coma, porque a veces ni apetito tenía, mi papá también, en su manera de ser, con su forma, pero también apoyándome... (Beatriz)

... volví a trabajar con los amigos de mi chamba, obviamente en mi trabajo les dije que sí sufría de esto, porque sí nos tenemos confianza, porque yo voy a trabajar con ellos, y porque si me da un ataque, para que me tranquilicen. Como una vez que me pasó, cuando estaba trabajando (Yeriko)

Estos familiares, amigos o pares, en general, suelen acompañar, escuchar y aconsejar durante un momento difícil. Según Rimé (2007), las personas comparten sus emociones frecuentemente, especialmente con sus allegados con los que tienen relaciones cercanas. Esto responde a sus necesidades socioafectivas, donde las personas reciben beneficios como confort, seguridad y validación. De esta forma, las personas con trastornos depresivos y de ansiedad entrevistadas, eventualmente comparten sus emociones, lográndose sentirse más seguros y validados.

Además, este apoyo también puede brindarse de otras maneras, como sugerir algunas estrategias o formas de regularse, como señala el siguiente entrevistado:

... mi hija me apoyó, me dijo, como a veces yo no podía dormir y no podía estar tranquilo, me sentía angustiado con esas sensaciones, me dijo, a ver practica el yoga, para que te relajes y practique desde el celular, y bueno me quedaba dormido, buen tiempo (Luis)

Otros, como María, también pueden solicitar otro tipo de ayuda: "... te puedes apoyar con tu compañero, a veces como que sabes, esto me está sirviendo a mí, le preguntaba, tienes algún psicólogo que me puedas recomendar, algo así".

Por otra parte, también puede darse la regulación emocional social, que es el proceso en el cual una persona busca modificar las respuestas emocionales de otra persona. Sobre ello, vale aclarar la diferencia que existe entre simplemente sugerir

estrategias de regulación a otros o compartir con otros, que no tiene un fin estratégico de influenciar en las emociones de otros, con el genuinamente cambiar la naturaleza, duración e intensidad de la experiencia emocional de otro individuo (Reeck et al., 2016).

Por tanto, en el caso de una regulación emocional social, el otro puede, además de escuchar a la persona con el diagnóstico y brindarle seguridad, ayudarla directamente a regular su emoción. No obstante, este tipo de regulación parece no ser usado en el caso de las personas con depresión y ansiedad entrevistadas (o al menos no por la mayoría de ellos), pues como ya se vio, suelen autorregular sus emociones.

Subcategoría 3.2. Apertura a conocer otras estrategias de regulación emocional

Si bien los entrevistados consideran que las estrategias que utilizan actualmente les resultan útiles para regular sus emociones, se les preguntó si han pensado en regular sus emociones de manera diferente de lo que hacen. Estos admiten encontrarse abiertos a probar otras formas de regulación emocional.

Así, Luis comenta: "... no he pensado en utilizar otras, pero si las conozco sería bueno, porque ayudaría, como estas que me han ayudado". De la misma forma, Diego tiene la apertura de intentar lo que le sea útil: "... siempre estoy dispuesto a aprender cosas nuevas, en lo que sea, siempre estoy en búsqueda de cosas que puedan ser útiles, o que la gente recomiende, o cosas así...".

Otros participantes también están de acuerdo con aprender en el futuro otras formas de regularse:

Yo sé que debe haber más herramientas, más ejercicios que incluso pueden ser más efectivos de los que yo hago, y en algún punto me gustaría también aprender eso, no sé, incluso podría atreverme a hacer algo diferente de lo que hago ahora (Eddy)

... estoy abierta a la posibilidad de intentar otras cosas por el mismo hecho de que todavía no he encontrado el balance, tampoco me he dado el tiempo de averiguarlo. O sea, sé que hay otras maneras de regular mi estado de ánimo, pero no las encuentro, pero sí estoy abierta a la posibilidad de hacer otras cosas, pero no lo hago porque no he tenido la iniciativa de buscarlo (Jessie)

De este modo, aseguran que actualmente no se encuentran buscando activamente nuevas estrategias para regularse, puesto que con las que ya tienen es suficiente, no obstante, si encuentran casualmente una actividad que les resulta útil para regular sus emociones, pueden incluirla en su repertorio. Esto demuestra que, en general, lo que más valoran las personas con depresión y ansiedad entrevistadas, es que se den las consecuencias deseadas en la dinámica de la emoción (Gross, 2014), o, en otras palabras, que las estrategias que usen les funcionen para lo que ellos necesiten.

Categoría 4: Factores percibidos como influyentes en la elección de la estrategia a usar para regular las emociones

Como se recuerda, la adaptabilidad de las estrategias de regulación emocional depende del contexto y de la flexibilidad con la que son utilizadas (Gross, 2014). Dado esto, se les planteó a los entrevistados la interrogante de qué depende el que escojan una determinada manera de regular sus emociones. Se halló que, tanto el contexto externo como estado interno en el que se encontraban en un momento determinado, influye o repercute en la elección de estrategias de regulación emocional que llevan a cabo. Esta categoría abarca: factores externos que influyen en la elección de determinadas estrategias de regulación emocional y factores internos que influyen en la elección de determinadas estrategias de regulación emocional.

Subcategoría 4.1. Factores externos que influyen en la elección de determinadas estrategias de regulación emocional

Para extender la pregunta anterior, se exploró si lo que hacen para regular sus emociones depende de la situación en la que se encuentran, encontrando contextos significativos para ellos. Así, la presente subcategoría de factores externos está referida a situaciones del contexto, del ambiente o momento en el que se encuentran los entrevistados, que inciden en sus decisiones de llevar a cabo una estrategia. Esta subcategoría incluye: estar frente a personas que son o no de confianza, tiempo como factor que incluye en selección de estrategias de regulación emocional y disponibilidad de recursos materiales.

Subcategoría 4.1.1. Estar frente a otras personas

Una situación social que para los entrevistados influye en las formas de regular emociones que se utilizarán, es encontrarse frente a otras personas. En algunos casos, los participantes lo mencionaron como un factor importante para ellos, y en otros, se les preguntó directamente si esto era así. A continuación, se exponen sus experiencias:

Jessie comenta: "... cuando estoy con personas que no tengo mucha confianza, me controlo, sí, pero me aflijo yo, o sea, yo me siento incómoda internamente...". De esta forma, encontrarse frente a personas con las cuales no hay familiaridad, influiría en que Jessie elija controlar sus emociones, con lo que consecuentemente siente malestar interior. Un entrevistado, por su lado, comenta que estando en la calle frente a otras personas, se le hizo más difícil regular sus emociones:

Por ejemplo, he discutido con mi abuela cuando he estado corriendo, en la mañana. Me mandó una cosa, y empezamos a discutir de un tema, y para mí eso fue tan pesado, que dejé de correr y regresé. Si yo no hubiera estado en la calle, probablemente, lo hubiese controlado mejor, y, de hecho, hubiera salido a correr... Es el público (Federico)

De esta forma, en la experiencia de estos entrevistados, encontrarse frente a personas con las que no se quiere mostrar la emoción por diversos motivos, hace que sea más difícil o incómodo regular sus emociones.

Esto guardaría relación con lo explicado por English et al. (2017) y Eldesouky & English (2018), respecto a que las personas pueden tener metas sociales instrumentales que buscan mantener las apariencias o impresiones, cuando se encuentran presentes otras personas, que los llevan a realizar otras estrategias, de lo cual se discutirá luego.

Si bien se puede pensar que se mantiene las apariencias frente a personas desconocidas de la calle, según Federico, o personas con las cuales no se tiene confianza, de acuerdo a Jessie, otros participantes tienen perspectivas distintas. Así, un entrevistado comenta que tiene en cuenta qué estrategia usa cuando se encuentre frente a su familia cercana y a su pareja:

... sí afecta un poquito con quien estoy, pero con algunas personas, no me afecta tanto si estoy con conocidos o desconocidos, sí me afecta con personas íntimas, sí me comporto de manera diferente con pocas personas, yo diría mi familia cercana, y mi pareja. Eso sí me afecta y es más complicado porque no quiere mostrar ese nivel de vulnerabilidad (Diego)

Otro participante agrega que cuida más su conducta cuando se encuentra frente a personas que guardan una relación de cercanía con él.

Cuando son cercanos tú siempre quieres que salga de la mejor forma posible... entonces siempre eres más cuidadoso, no quieres que con ellos nada se dañe, no quieres que se lastimen, entonces por eso yo al menos soy muy cuidadoso, cuando elijo mi forma de tranquilizarme... En cambio, en otras circunstancias, cuando tal vez no sea una persona tan cercana, es diferente, me doy menos tiempo para pensar y soy más automático con mis emociones también... eso no quiere decir que actúe mal, pero soy menos cuidadoso en ese aspecto (Eddy)

Algo similar opina la siguiente entrevistada, que comenta que necesita cuidar su comportamiento frente a personas conocidas.

Porque las personas que no conozco no me pueden criticar, o llevarse una mala idea, o hacerme preguntas, porque no me conocen, no les importa mi vida, pero esas personas que me conocen pueden afectar, tanto mi relación profesional como personal, y todo eso (Daniela)

Consecuentemente, lo que tienen en común los participantes cuando se encuentran frente a otras personas, es la meta de mantener la apariencia de un comportamiento “socialmente aceptable”, ya sea para cuidar las impresiones en la calle, para mantener las apariencias con personas que conocen, para cuidar sus relaciones interpersonales o para no mostrarse vulnerable frente a otros. También pueden hacerlo para no preocupar a otros, como explica la siguiente participante:

... por ejemplo, me fui una semana a la casa de mi tía, durante la temporada de Covid, y durante también un momento crítico de esta situación que me afectó mucho, pero como estaba en la casa de mi tía no podía ni llorar, o sea, era horrible porque no quería preocupar porque yo sabía que me iban a preguntar, entonces simplemente era sonreír y tener

que fingir, y siento que eso me hace el triple de daño, llegué a mi casa una semana después y sacaba todo (Sofía)

Se nota además que, tanto en el caso de Sofía como en el de Jessie, se inhibe la expresión de la emoción y se siente una “incomodidad” interior, por lo cual se hipotetiza que estarían usando la supresión como estrategia de regulación emocional. Esto se relaciona con lo encontrado por English et al. (2017) y Eldesouky & English (2018), que explican que cuando las personas buscan mantener las apariencias, usan con mayor frecuencia la supresión. Dichos autores agregan que esto se da especialmente si estas personas no son cercanas, lo cual coincidiría con el testimonio de Jessie.

Otra opción es realizar alguna actividad de forma discreta, como respirar, que finalmente, cumple la función de la supresión al mantener las apariencias, evitando mostrar la propia vulnerabilidad, como expresa María: “...creo que la razón por la que más escogía yo el tema de la respiración fuera de que podía hacerlo por así decirlo, en cualquier contexto, era que podía hacerlo frente a otras personas...”.

Así, las personas con depresión y ansiedad entrevistadas que se encuentran frente a otras personas, tratan de mantener las apariencias de su comportamiento, por lo cual pueden escoger usar estrategias como la supresión o la respiración.

Subcategoría 4.1.2. Tiempo como factor que influye en selección de estrategias de regulación emocional

Seguidamente, se describe otro factor situacional como es el tiempo, que para los entrevistados influye en las estrategias de regulación emocional a elegir.

Así, Beatriz comenta: “... el tiempo es importante porque a veces no he podido hacer yoga cuando estoy de prisa, o cuando tengo que salir y hacer algo...”. Un entrevistado transmite una idea similar, al compartir una anécdota en la cual deja de llorar por no disponer de tiempo para hacerlo:

Por ejemplo, cuando se murió mi bisabuela. Se murieron y dije, ok, tengo que llorar, pero me acuerdo que fue un martes, el miércoles fue el velorio, y tenía que trabajar jueves y viernes, tenía reuniones. Pero yo sabía que no tenía que llorar jueves y viernes. Pero dije ok, ya, guárdalo ahorita ...así, fui dilatando la situación, hasta el sábado, que dije, no ok, sí vale la

pena que llore, y empecé a llorar, y lloré lo que tenía que llorar y, me puse triste lo que tenía que estar triste, y se acabó (Federico)

De esta forma, el tiempo es un factor del contexto que puede afectar el que se deje de aplicar una estrategia predeterminada o preferida, y se cambie por otra que pueda ajustarse al tiempo con el cual cuenta la persona para regularse, para que pueda adaptarse a la situación que está viviendo en el momento.

Así, los participantes pueden encontrarse en actividades de su rutina diaria, como el trabajo, o la universidad, y al tener la necesidad súbita de regular sus emociones, optan por alguna estrategia que les ocupe un tiempo reducido, como la respiración:

... lo que he hecho siempre que así ya estoy con que, cero tiempo, es, mínimo respirar, mientras hacía otra cosa estaba respirando, con la respiración pausada, inhalando con tiempos, exhalando con tiempos, eso es lo que he hecho cuando, por ejemplo, tenía una entrega súper importante, estaba llegando tarde y en el carro tenía que seguir arreglando lo que iba a entregar... (Paula)

También se pueden poner en práctica estrategias que se puedan realizar al mismo tiempo que los deberes asignados, como el hablar con amigos, en el caso particular de la siguiente entrevistada:

Si puedo, porque a veces tengo trabajo que hacer y no puedo dormir porque tengo que entregar trabajo, entonces avanzo lento, influye el que, si me van a pagar por un trabajo, no es como que, ah ya, decida ir a dormir, sino ya opto por hablar con mis amigos, por expresarme mientras estoy haciendo mi trabajo (Jessie)

Asimismo, un participante comenta cómo en situaciones en las que no tiene mucho tiempo para regularse, lo que le ayuda es el uso automático de estrategias de regulación emocional:

Es un poco mezclado, hay situaciones en las cuales te dan un poco de margen para pensar, pero otras no, entonces en las que son más rápidas, simplemente es más automático, es una reacción automática que es justamente para eso, te dan las herramientas, las terapias, los ejercicios. Y claro, si a mí, obviamente, si me das a elegir, pues obviamente elegiría la que te da un poco de margen... (Eddy)

Esto está relacionado con lo mencionado por Williams et al. (2009), quienes comentan que el uso automático de estrategias de regulación emocional resulta útil en situaciones en las que se dificulta llevarlo a cabo de manera consciente. Así, Eddy tendría estrategias predeterminadas ya automatizadas que lo ayudan a responder en situaciones en las que cuenta con un tiempo corto para responder, lo cual permite que pueda acomodarse a dichas situaciones.

Williams et al. (2009) sugieren, además, que un ejemplo de estas situaciones serían las que tienen la atención limitada, no obstante, no se mencionan en el estudio las situaciones en las que se cuenta con un tiempo limitado. De este modo, si bien no se han encontrado investigaciones que exploren el tiempo como recurso crítico para aplicar las estrategias de regulación emocional, los entrevistados describen este factor como fundamental a la hora de tomar una decisión sobre cuál estrategia elegir, por lo cual podría ser de utilidad estudiarlo en un futuro.

Subcategoría 4.1.3. Disponibilidad de recursos materiales

Por último, en el presente estudio se ha encontrado que la disponibilidad o no de ciertos recursos materiales necesarios para realizar una estrategia de regulación emocional determinada, puede determinar las actividades que se realizarán. Así, nuevamente, si se encuentra este factor, los participantes deben cambiar sus preferencias de estrategias por otras que puedan utilizar en el momento que necesitan.

De esta manera, algunos entrevistados comentan cómo deben buscar una estrategia distinta cuando no tienen un objeto determinado y están fuera de casa:

Muchas veces es por lo que tengo a la mano, porque digamos estoy en un lugar, en la universidad, o tal vez en un lugar, en el cine, entonces no tengo muchas herramientas como para elegir, digamos que me gusta escuchar música o tocar música, entonces no podría elegir, es un poco más circunstancial, y lo que yo considere mejor en ese momento que me pueda ayudar (Eddy)

... hay dinámicas que no funcionan en un área abierta, como, por ejemplo, si estoy fuera de mi casa, no puedo escuchar música, o no puedo escuchar mi cajita musical, o no puedo tocar el ukelele porque no lo tengo, pero sí puedo caminar, puedo buscar un lugar cerrado donde calmarme y tener mi

lugar privado, puedo hablar con alguien, puedo distraerme viendo lo que está pasando a mi alrededor (Daniela)

Por otro lado, otros agregan que además de los objetos, puede depender del dinero con el que se cuenta:

También de los recursos, por ejemplo, es raro, pero a mí también me encanta ir de compras, así sea para comprar pan o un chicle, entonces, por ejemplo, estos días me fui de compras con mi mamá y salió a la venta, entonces podía comprar cosas, ese sentimiento de poder me ayudó bastante, y me encantaría hacer esto todos los días, pero obviamente, no se puede, o sea, más que todo por los recursos... (Sofía)

... o sea, me siento mejor cocinando, por ejemplo, entonces si tengo las cosas para hacerlas, las hago, o me siento bien alquilando una casa de campo, entonces mi mamá acepta y ahorramos, nos vamos un fin de semana, entonces lo que se pueda (Sofía)

Jessie agrega un testimonio similar: “Cuando he estado en el carro, cuando he estado en reuniones, creo que es más que todo cuando no puedo dormir...”.

Así, no contar en el momento en el que se necesita regularse con instrumentos musicales, ingredientes de cocina, dinero para salir de compras, e incluso el simple hecho de encontrarse fuera de casa y no tener acceso a una cama, cuando uno se regula durmiendo, puede impedir que los entrevistados realicen estrategias eficientes para ellos.

Esto los obliga a adaptarse al lugar en el que se encuentran y a utilizar los recursos que se tenga a la mano, como concentrarse en los estímulos visuales del ambiente o hablar con alguien de confianza que se encuentra cerca. Esta temática, al igual que la anterior, no se encuentra documentada en las investigaciones, no obstante, debe tomarse en cuenta en la aplicación diaria de las estrategias de regulación emocional, puesto que las personas pueden necesitarlas en cualquier momento. Así, considerando el hecho de que muchos de ellos tienen una selección predeterminada de estrategias que les son eficaces, se muestra cómo es relevante considerar los escenarios posibles de adaptabilidad de las estrategias que forman parte del propio repertorio.

Subcategoría 4.2. Factores internos que influyen en la elección de determinadas estrategias de regulación emocional

Los factores internos, por su parte, están referidos al estado interno de la persona que está por regularse. Esta subcategoría implica: utilización de una estrategia para una emoción en específico, encontrarse en situaciones de alta intensidad emocional y dificultad de la estrategia.

Subcategoría 4.2.1. Utilización de una estrategia para una emoción en específico

En primer lugar, un aspecto situacional que influye en cómo las personas entrevistadas regulan sus emociones, está referido a una selección predeterminada de una estrategia de regulación ante la aparición de una emoción en específico.

Así, por ejemplo, para un participante, experimentar tristeza lo direcciona a usar unas determinadas estrategias, a diferencia de lo que le indicaría otra emoción:

... mis emociones mismas, me dan a elegir una forma para yo regularlas también. La tristeza, por ejemplo, es un sentimiento bastante fuerte, algo que me marca mucho, entonces creo que estar solo no es una opción para mí, preferiría buscar a alguien con quien hablar, o tal vez estar un ratito buscando un momento feliz... (Eddy)

Por su parte, una entrevistada agrega que ha intentado usar una misma estrategia para diferentes emociones y que no le funcionó:

... una cosa no me sirve para una emoción y otra cosa no me sirve para la otra emoción, lo he intentado y no me funciona, o sea, yo cuando estoy súper triste tengo que escribir, no puedo dibujar, porque me sigo sintiendo igual de fatal... (Paula)

Otras entrevistadas comentan las estrategias que tienen definidas para usar según la emoción que están sintiendo.

... en el caso de más que todo la preocupación relacionada con el miedo, es todo lo que le he dicho, lo del ruido blanco, yoga, y respiración, más que todo respiración y ruido blanco. Ahora en el caso de la tristeza, el yoga y a veces, bailar (María)

... cuando estoy triste opto por dormir, por lo menos me ayuda. Cuando estoy muy molesta, lo primero que hago a contarle a mi mejor amiga lo que ha pasado, contarlo y hablarlo me hace relajarme más, y cuando estoy con ataque de pánico, que ya no me dan hace meses, lo que normalmente intento hacer es respirar... (Jessie)

Así, las personas con depresión y ansiedad entrevistadas explican que, debido a que han ganado experiencia regulando sus emociones, ya conocen cuáles son las estrategias que les funcionan. Respecto a ello, han descubierto que, si bien han armado un repertorio de estrategias que les sirven para regularse, hay algunas que les sirven para una emoción y no para otras. De este modo, a la hora de elegir una estrategia de este repertorio, la emoción podría ser un diferenciador clave.

Si bien los estudios sobre selección de estrategias de regulación emocional apuntan a que, gran parte de las veces, las personas escogen las estrategias en base a la meta o función de regulación que tengan, como la distracción para un motivo hedónico de sentirse mejor, o bien la reevaluación para un motivo instrumental de lograr un objetivo (Sheppes et al., 2012), los resultados del presente estudio apuntan a que dicho proceso es más complejo.

Así, Southward et al. (2019) han encontrado que la frecuencia con que se usan ciertas estrategias se relaciona con la emoción que se quiere regular. En su estudio, los participantes usaron con mayor frecuencia la aceptación y solución de problemas para la ansiedad que para tristeza o ira, además, se usó más la reevaluación para la tristeza que para la ira, y para esta última emoción, se utilizó más el culpar a otros. No obstante, las investigaciones han encontrado resultados diversos respecto a esto.

Por otro lado, según los mismos autores, la efectividad de ciertas estrategias como la aceptación o el uso de sustancias es independiente de la emoción experimentada (por ejemplo, la aceptación se asocia a estados de ánimo más agradables), mientras que la efectividad de estrategias como la reevaluación o la supresión va a depender de para qué emoción se están usando. De esta forma, sería importante continuar investigando la relación entre estrategia de regulación y emoción experimentada, considerando un rango más amplio de emociones y estrategias, para comprender la preferencia de unas estrategias sobre otras.

Subcategoría 4.2.2. Encontrarse en situaciones de alta intensidad emocional

En segundo lugar, se encuentra la situación de encontrarse en situaciones de alta intensidad emocional. Se les preguntó a las personas con trastornos depresivos y de ansiedad entrevistadas si consideran que la intensidad de la situación del momento hace una diferencia en lo que hacen para regular sus emociones. De esta forma, se encontró que pueden tener predeterminadas estrategias que pueden ser más efectivas en los casos en los que el malestar es difícil de manejar.

Por ejemplo, uno detecta el nivel de intensidad de ansiedad para determinar qué estrategia usará:

De qué depende, del grado en que esté sintiendo la ansiedad. Por ejemplo, en la mañana sentí algo leve, por ejemplo de un 10 es un 3 máximo, y solo con mi entorno, como que me siento bien, relajado, pero ya cuando llega un punto de 4, tal vez un 5, que yo soy más consciente de que esto se puede alargar, no solo me va a funcionar con el entorno, tengo que respirar, calmarme, y seguir con eso, me voy a calmar, y nada eso me ayuda para controlar los grados, y si sigo para adelante, si sigo subiendo, ya tendría que concentrarme en otra técnica, como por ejemplo en un solo objetivo, por ejemplo, tal vez me agarre, me pellizque un dedo, y me concentre en solo en ese pequeño dolor (Yeriko)

Una participante, por otro lado, identifica que una emoción puede tener mayor intensidad cuando dura varios días, lo cual es una señal para poner en práctica una estrategia distinta:

... creo que si es un pensamiento, o una emoción causada por algo que, yo sé que es relativamente pasajero, o que ya estoy, o sea, como que ni bien lo pienso, ya lo estoy tratando, lo que utilizo obviamente es algo más rápido, como lo de la respiración, pero cuando ya es algo que, por ejemplo, ya he estado pensando muchos días, o incluso una semana, o más de una semana, así como en el caso, por ejemplo, de la tristeza, ahí diría como que, ya es suficiente, voy a darle su tiempo, y bueno pues, voy a llorar, por así decirlo. Por lo general, la respiración suele ser suficiente con respecto a lo del miedo, pero si, como que digo, no, quiero ir un poco más allá, voy a hacer yoga (María)

De esta forma, pueden ir monitoreando el cambio de una estrategia a otra más potente, basándose en si la estrategia que están realizando está siendo efectiva:

... cuando estoy con mucha rabia, así como ya con demasiada demasiada, así que ya ni con el lettering, lo que hago es salir a caminar, tengo que salir a caminar y caminar, y puedo caminar durante una hora, hora y media, dos horas, y hasta que no se me va esa cólera, no regreso a mi casa... (Paula)

La investigación, que también ha concluido que la intensidad de la situación puede ser un factor situacional crítico para la elección de determinadas estrategias, ha encontrado, además, que las personas en estos casos suelen usar con mayor frecuencia estrategias que impliquen desconexión con la situación que activa la emoción de alta intensidad, debido a que evitan que esta siga escalando. Entre dichas estrategias, se menciona justamente a la distracción (Sheppes et al., 2012, Van Bockstaele et al., 2019).

De acuerdo a la revisión que se hizo en apartados anteriores sobre la misma función que cumplen las actividades de distracción y de concentración en la tarea, se puede entender cómo el centrar la atención en una actividad distinta a la que activa la emoción, como dar una caminata o centrarse en el dolor de una parte del cuerpo, en el caso de los entrevistados, puede generar un efecto de desconexión temporal con la emoción desagradable. De esta forma, estos métodos serían útiles para regular emociones de alta intensidad.

No obstante, la literatura no ha examinado la efectividad para regular emociones de alta intensidad de otro tipo de estrategias, como la respiración y el yoga, que no han sido descritas como estrategias de desconexión. Sin embargo, debido a la efectividad reportada por los entrevistados, podría ser de utilidad también investigar cómo se da este efecto.

Por otro lado, también puede ocurrir que, debido al extremo emocional percibido en ese momento, ninguna de las estrategias que las personas con depresión y ansiedad entrevistadas tienen en su repertorio parece funcionar, o en todo caso, sin necesidad de aplicar una estrategia, puede darse una desregulación:

Y ese día así, entré en un cuadro de pánico, no podía respirar, ansiedad, no dejaba de temblar, y en el momento no podía pensar en nada... creo que fue el peor día así de emociones, y no podía, o sea, trataba de

autorregular, no podía, veía mi serie de comedia, no podía. ... o sea, de verdad, salí a pasear, salí a comprar, nada, o sea, nada me salía en ese momento... (Sofía)

Hay un punto previo a que llegue a sentir esa emoción, a veces me doy cuenta y digo ok, si pasa, digo si seguimos en esta conversación, ya no me voy a poder controlar, y a veces no me doy cuenta y seguimos, o a veces también me doy cuenta que es más que esto, que ya no puedo controlar esta emoción (Federico)

Así, según los estudios, cuanto más fuerte sea la excitación y mayor la intensidad emocional, menor será la atención, pues esta se focaliza en los estímulos que son relevantes para la emoción (Linehan, 1993). De este modo, en algunos casos extremos, las personas no se podrían focalizar en la regulación de sus emociones, y más bien, se verían sobrepasados por sus síntomas. No obstante, según los entrevistados, a modo general, sí se puede regular la emoción aún en situaciones de alta intensidad, y esta última definitivamente es un factor que puede influir en qué estrategia utilizar.

Subcategoría 4.2.3. Dificultad de la estrategia

Los entrevistados comentan que existen estrategias que les resultan más difíciles de aplicar que otras.

Así, Patricia describe cómo le resulta más sencillo llorar en comparación a suprimir sus emociones, puesto que, emocionalmente hablando, es más fácil expresar la emoción que aguantarla: "... lo más fácil es llorar, irte a llorar, simplemente y desfogas, pero aguantar, simplemente eso es más difícil, porque ahí se te queda, y no desfogas, no puedes estar bien".

Otra entrevistada expresa una experiencia similar, al comparar los resultados escritos de dos de sus herramientas de regulación emocional:

Obvio, porque si ves mi cuaderno de lettering y si ves mi cuaderno de diario, el de lettering está así, y el otro está así. Entonces, ahí te das cuenta de qué es lo que más fácil se te hace, y lo que más difícil se te hace, o sea, sabes que este chiquito es más efectivo, pero igual está chiquitito porque es difícil, entonces sí, o sea, a veces yo miro y digo, tú deberías estar más gordito, pero qué puedo hacer, o sea, es un proceso... (Paula)

De este modo, Paula comenta en la entrevista que usa el lettering como una estrategia de concentración, en la cual se enfoca en dibujar las letras en un cuaderno, y que también escribe sobre situaciones difíciles en un diario, siendo esta última la estrategia más difícil de realizar para ella.

Por otro lado, Sofía comparte su experiencia: "... obviamente creo que en el momento cuando tú te sientes triste o tienes muchas emociones, optas como que por lo que es más fácil, y el yoga por eso mismo no lo practico mucho". Asimismo, comenta: "... lo primero que hago es prender el televisor y la serie de comedia, porque es lo más fácil". Sobre el yoga, agrega:

... es más difícil para mí, por ejemplo, practicar yoga, aunque no lo creas, la meditación también, porque soy muy inquieta, o sea, soy floja, no hago ejercicios porque estoy floja, pero soy inquieta, entonces yo de por sí estar sentada en una silla más de una hora, y ya me desespero, entonces sí, me cuesta bastante, pero una vez que ya lo hago creo que como que lo vale (Sofía)

De esta forma, identifica que le resulta más difícil realizar los ejercicios de yoga o mantenerse inmóvil al meditar, en comparación a sentarse a ver una serie. Otra participante cuenta lo siguiente:

Quizás la de ignorar, o sea, la de tratar de, por así decirlo, minimizar los problemas que tengo, yo misma trato de, ya una vez que lo siento ya muy a flor el sentimiento, trato de bajarlo, diciéndome, ya, no es para tanto, eso sí me cuesta (Jessie)

Si bien no establece una comparación con una estrategia más sencilla para ella, Jessie identifica cómo la comprobación racional de hechos puede resultarle compleja.

Asimismo, se observa que las estrategias de menor dificultad son llevadas a cabo con una mayor frecuencia, y las de mayor dificultad, con una menor frecuencia. Esto se

puede evidenciar en los testimonios de Paula comparando la mayor cantidad de hojas de su cuaderno de lettering con la menor cantidad de hojas del diario en que escribe situaciones difíciles, así como en la afirmación de Sofía respecto a que no practica mucho el yoga y a que suele ver series de comedia con frecuencia.

Esto también se puede evidenciar en el comentario de Daniela, que suele tomar infusiones con mayor frecuencia en comparación a practicar la respiración: "... lo hago cuando ya no me quedan más recursos, o sea, por ejemplo, tomar anís lo puedo hacer con más frecuencia, porque es una actividad más sencilla que regular mi respiración".

Si bien las investigaciones acerca de los factores incidentes en la selección de estrategias de regulación emocional no mencionan un factor de nivel de dificultad de la estrategia per se, se describe un factor relacionado al esfuerzo cognitivo. Esta se explica una tendencia por minimizar el esfuerzo cognitivo, que incide en que las personas escojan las que implican un menor esfuerzo (Sheppes et al., 2012). De esta forma, los participantes preferirían realizar estrategias que les requieran un menor esfuerzo, por lo cual llevarían a cabo estas mismas con una mayor frecuencia en el tiempo.

En adición a ello, si bien para los participantes la dificultad de la aplicación de la estrategia es un factor que incide, el hecho que dicha técnica sea más difícil que otras no lleva a que se deje de ejecutar en su totalidad:

... la he intentado desde el principio, pero sentía que se me hacía más complicado imaginar un mundo... entonces creo que con el tiempo la dejé de usar y ahora es una estrategia que recién empleo, entonces eso ha influido a que no sea la mejor estrategia que tenga presente (Eddy)

Así, Eddy compartió cómo la estrategia de imaginarse un momento tranquilo se le complicaba al inicio, por lo cual, si bien no ha dejado de usarla, admite usarla con menor frecuencia. Esto también aparece en el comentario de Paula, puesto que, aunque se le haga difícil, no deja de escribir en su diario de situaciones difíciles, y en el de Sofía: "... una vez que ya lo hago creo que como que lo vale", en referencia a la meditación.

De esta manera, el grado de dificultad es un factor que influye en la frecuencia de su aplicación a la larga, de modo que las estrategias más difíciles se utilizan en menos situaciones, sin que dejen de cumplir su cometido de forma eficaz.

Para finalizar este capítulo, se presentan algunas reflexiones. Habiendo descrito y discutido los resultados, el análisis conllevó a experiencias de los entrevistados de las que no se tenían antecedentes en la revisión teórica, así como diferencias respecto a esta. De esta manera, se encontraron estrategias novedosas, como hacer una pausa o llorar, así como factores que influyen en la elección de una determinada estrategia de regulación emocional que no se habían considerado, como el tiempo o la disponibilidad de recursos materiales.

Por otra parte, no se encontraron diferencias en el uso de la supresión en relación al género (John & Eng, 2014), ni diferencias en las metas de regulación emocional respecto a la edad (Charles & Carstensen, 2014), ni que los entrevistados que tienen diagnósticos de trastornos depresivos y/o de ansiedad, tiendan a mostrar una regulación emocional desadaptativa (Nolen-Hoeksema et al., 2008), Joormann et al., 2010, Campbell-Sills et al., 2014).

Ampliando esto, dichos estudios antecedentes encontraron que la población con depresión y ansiedad emplea de manera desadaptativa y con mayor frecuencia determinadas estrategias como la rumiación o supresión, en contraste con los adultos del presente estudio, que usan un amplio repertorio de estrategias, tienen una actitud desaprobatoria ante el pensamiento negativo repetitivo, y emplean estrategias como la supresión (consideradas por algunos estudios como desadaptativas) cuando es necesario en la situación en la que se encuentran. Esto brinda un mayor entendimiento acerca de cómo es el uso adaptativo de las estrategias de regulación emocional en el contexto cotidiano de las personas con depresión y ansiedad. De esta forma, los entrevistados parecen tener un manejo adaptativo de las estrategias de regulación emocional, puesto que estas les permiten adecuarse a su entorno.

Vale agregar que, se observó que todos los participantes, al momento de las entrevistas, reportaron estar llevando o haber llevado tratamiento, ya sea psicoterapéutico y/o farmacológico, de modo que, cabe la posibilidad que el tratamiento (u otro factor no conocido) incida en el uso adaptativo de estrategias de regulación emocional.

Por otra parte, el presente estudio no estuvo exento de limitaciones en el proceso de recolección y análisis de la información obtenida. La primera se encuentra relacionada a la muestra, puesto que fue difícil encontrar participantes que contaran con las características predeterminadas, y a que, de encontrarlos, algunos manifestaron no desear participar por distintos motivos, entre ellos, recelo a su privacidad. De esta forma, estos obstáculos impidieron diversificar un poco más la muestra a adultos mayores de 30 años, a personas que no hayan recibido tratamiento, o incluso a personas con otros diagnósticos.

En adición a ello, otro aspecto que no se pudo controlar, consistió en la utilización de la plataforma digital Zoom para la realización de las entrevistas, debido a la coyuntura actual ya mencionada, que ocasionó diversos obstáculos similares a los descritos por Lemos y Navarro (2018) y Deakin & Wakefield (2013). Así, dicha plataforma facilitó enormemente la comunicación y posibilitó realizar las entrevistas, sin embargo, no se pudo observar el lenguaje corporal y en algunos casos el lenguaje facial, debido a la decisión de algunos entrevistados de apagar su cámara, lo cual podría haber facilitado la comunicación.

Asimismo, en algunos casos se dieron interrupciones en el espacio físico del entrevistado o interferencias debido a la señal del internet, que ocasionó que tanto la entrevistadora como los participantes tuvieran que repetir en ciertas ocasiones lo que decían, lo cual también dificultó en algunos momentos captar la información compartida.

CONCLUSIONES

Como se sabe, el siguiente estudio buscó describir las experiencias de uso de estrategias de regulación emocional de adultos con trastornos depresivos y de ansiedad de Lima Metropolitana. Así, estas experiencias se pueden describir en términos de la utilidad percibida del uso de dichas estrategias, la percepción del proceso de uso de estas, las estrategias usadas, y los factores que influyen en la elección de la estrategia a usar.

- Los adultos con trastornos depresivos y de ansiedad entrevistados perciben la regulación emocional como útil para controlar sus emociones, con la finalidad de no reaccionar de alguna forma que traiga consecuencias contraproducentes para ellos, de forma que se torna una necesidad. Así, regular sus emociones es de utilidad para sentirse mejor o más calmados. También les sirve para mantener sus relaciones interpersonales, es decir, llevarse bien o evitar desacuerdos con las personas de su círculo cercano. Regularse es útil también para realizar sus actividades cotidianas con normalidad, ya sea el trabajo, los estudios, o incluso dormir. De este modo, este recurso resulta de especial importancia, considerando que sus problemas de salud mental los han llevado en algún momento a dejar de realizar sus actividades. Después de haber llevado a cabo diversas estrategias, han seleccionado las que les funcionan, contando con un repertorio predeterminado de estas para cuando necesiten utilizarlas. Consideran que estas no son solo útiles, sino también beneficiosas a largo plazo, puesto que implican una mayor frecuencia de emociones agradables, sensación de logro y satisfacción, y una mayor calidad de vida.
- Por otro lado, en el proceso de regular sus emociones, los entrevistados suelen identificar primero qué emoción están sintiendo. Después, al momento de elegir estrategias para modificar una determinada emoción, las personas entrevistadas señalan que la mayoría de las veces suelen elegir qué hacer de manera consciente, es decir, que toman una decisión evaluando qué puede funcionar según la situación que están viviendo. No obstante, identifican también que este proceso

de regulación a veces es más automático, es decir, que en esas ocasiones dejan de lado la toma de decisiones y ejecutan una estrategia predeterminada. Esto se daría debido a que, realizar una estrategia en determinados contextos les brindó el resultado esperado, por lo cual, en contextos similares, se ejecuta la estrategia ya aprendida. De esta forma, la consciencia que se tiene al respecto varía en un continuo, siendo a veces un poco más consciente, y otras, más automática, debido a que algunas estrategias se han automatizado para aprender a responder a ciertas demandas situacionales que se repiten en el tiempo.

- Respecto a las estrategias utilizadas, los participantes pueden usar estrategias individuales o que implican a otros. En las primeras, suelen usar la distracción o concentración, de forma que se desconectan temporalmente de la emoción, enfocando en menor o mayor medida su atención hacia otras actividades. Además, realizan actividad física, con lo que también logran desconectar de la emoción, hacen respiraciones profundas, o hacen una pausa, es decir, se alejan físicamente de la situación para prevenir que su emoción siga escalando. También comprueban si lo que están sintiendo tiene un sustento en hechos reales, no obstante, teniendo cuidado de no revisar constantemente la situación, debido a que han aprendido que eso perpetúa sus pensamientos negativos en el tiempo. Mencionan que, asimismo, es de ayuda llorar, puesto que los hace sentir mejor. También ocultan sus emociones cuando se encuentran en determinados contextos sociales en los que necesitan mantener las apariencias. Cuando es posible, considerando la situación en la que se encuentran, solucionan sus problemas, y practican la aceptación de su experiencia emocional, en vez de resistirse a ella. En las estrategias que implican a otros, mencionan el apoyo social. Respecto a este, enfatizan que la mayoría de veces regulan sus emociones por sí mismos, sin la intervención de otras personas, debido a que creen que ellos son los responsables de esto. No obstante, admiten que a veces pueden recibir apoyo por parte de su círculo social, generalmente para sentir seguridad y validación. Vale agregar que, están abiertos a conocer nuevas formas de regularse que puedan incluir en su repertorio.
- Los entrevistados también concuerdan en que las estrategias que utilizan dependen de determinados factores, tanto externos como internos. Así, una situación relevante externa es el estar frente a otras personas, puesto que se desea

una estrategia que sea discreta y ayude a mantener las apariencias sociales. Otro contexto influyente es el tiempo con el que se cuenta, que lleva a que se escojan estrategias que se puedan acoplar a lo que esté sucediendo en el momento sin descuidar las actividades rutinarias. Asimismo, es importante la disponibilidad de recursos materiales, que los lleva a regularse con el objeto o ambiente del que puedan hacer uso en el momento. Se menciona, asimismo, entre los factores internos, el estar sintiendo una determinada emoción, que condiciona a que se use determinadas estrategias. También, el encontrarse en situaciones de alta intensidad emocional, frente a lo cual se escoge estrategias con mayor potencia de regulación. Por último, se encontró como relevante la dificultad de la estrategia, puesto que consideran que hay algunas estrategias que realizan con menor frecuencia debido a que se les dificulta más llevarlas a cabo en comparación a otras, sin que por ello dejen de usarlas y de serles útiles.



RECOMENDACIONES

- En vista de que las estrategias de regulación emocional usadas resultaron útiles y beneficiosas, se recomienda a los entrevistados continuar reforzándolas, de modo que puedan generalizar su uso a más contextos en que las necesiten. Asimismo, en la medida de lo posible, se sugiere seguir realizando sus actividades rutinarias cuando se encuentran en momentos difíciles, como ya lo han venido haciendo, sin descuidar sus trabajos, estudios o demás actividades personales.
- Se recomienda a las personas con depresión y/o ansiedad que aún no se encuentran en un proceso terapéutico, que puedan buscar alguno en el que se trabaje la regulación de sus emociones, y que las que ya se encuentran en uno, se mantengan en él.
- Se recuerda a los psicoterapeutas que trabajan en la regulación emocional con sus consultantes diagnosticados con depresión y/o ansiedad, que presten atención al objetivo por el cual estos buscan regular sus emociones. Los terapeutas también pueden obtener ideas del presente estudio, acerca de qué estrategias les pueden funcionar mejor, tomando siempre en consideración la necesidad de que el consultante cuente con un repertorio variado de recursos que le permita adaptarse a diferentes situaciones. Además, se debe tomar en cuenta la dificultad de algunas estrategias que puede obstaculizar su aplicación y verificar que el paciente está percibiendo las estrategias como verdaderamente útiles y beneficiosas.
- Se insta a que se continúen realizando investigaciones de corte cualitativo sobre la regulación emocional en trastornos depresivos y de ansiedad, ampliando incluso la muestra a personas con otros diagnósticos relacionados a la regulación emocional. También, se puede incluir a participantes con edades mayores a 30 años, que pueden aportar nuevas percepciones a este fenómeno. En esa línea, también se puede considerar entrevistar a personas diagnosticadas que no hayan estado en tratamiento.
- Se sugiere a los investigadores que realizan entrevistas semi estructuradas haciendo uso de medios digitales, tomar en cuenta que tanto los entrevistados

como los entrevistadores verifiquen la conexión del internet antes de dar inicio a la reunión, así como tener alternativas de solución preparadas en caso de que se caiga la conexión. Además, se recomienda repetir pacientemente las preguntas y respuestas de ser necesario, y ayudar en la medida de lo posible a la persona entrevistada a usar la plataforma digital. En la misma línea, se aconseja pedirle al participante que active su cámara si le es factible. Esto debido a que, observar el rostro y una parte del lenguaje corporal del interlocutor, puede facilitar la comunicación, o en caso contrario, dificultarla.

- De similar modo, se enfatiza que, al realizar investigaciones sobre las estrategias de regulación emocional en esta población clínica, se abarquen diversas estrategias, evitando etiquetarlas como adaptativas o desadaptativas, como se ha visto en anteriores estudios del tema, sino más bien, estudiando los factores o el contexto en que estas se llevan a cabo, recordando que la adaptabilidad de la estrategia depende del contexto en que la persona se encuentra. De esta forma, se contribuye a la comprensión de lo que verdaderamente significa el uso adaptativo de las estrategias de regulación emocional.
- Se anima, además, a que futuras investigaciones profundicen en temáticas de las cuales el presente estudio encontró escasa información, como son, la funcionalidad de la actividad física o hacer pausas como estrategias de regulación emocional. A estos tópicos se le suma la elección de estrategias predeterminadas ante la presencia de una emoción en específico, la elección de estrategias en situaciones de alta intensidad emocional, el tiempo o recursos materiales como factores situaciones de los cuales depende dicha elección, y finalmente, las percepciones del apoyo social en la regulación emocional, considerando que este último puede ser útil en algunas ocasiones en las que la persona no puede regularse por sí misma.
- En relación al hallazgo de la categoría “elección de estrategias predeterminadas ante la presencia de una emoción en específico”, se recomienda considerar en el diseño metodológico de próximas investigaciones, la influencia de la experiencia particular de cada emoción en el uso de las estrategias de regulación emocional.
- Por último, se aconseja incluir evidencias del diagnóstico de los participantes, como un informe previo, o en todo caso, realizar una evaluación que lo corrobore.

REFERENCIAS

- Aldao, A. & Dixon-Gordon, K. L. (2014). Broadening the scope of research on emotion regulation strategies and psychopathology [Ampliación del alcance de la investigación sobre estrategias de regulación emocional y psicopatología]. *Cognitive Behaviour Therapy*, 43(1), 22–33. <https://doi.org/10.1080/16506073.2013.816769>
- Aldao, A. & Nolen-Hoeksema, S. (2010). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A transdiagnostic examination [Especificidad de las estrategias de regulación emocional cognitivas de las emociones: una examinación transdiagnóstica]. *Behaviour Research and Therapy*, 48(10), 974–983. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.06.002>
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review [Estrategias de regulación emocional a través de la psicopatología: Una revisión metaanalítica.]. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Altamirano, L. J., Miyake, A. & Whitmer, A. J. (2010). When mental flexibility facilitates cognitive control: Beneficial side effects of ruminative tendencies on goal maintenance [Cuando la flexibilidad mental facilita el control cognitivo: efectos secundarios beneficiosos de las tendencias reflexivas sobre el mantenimiento de la meta]. *Psychological Science*, 21(10), 1377–1382. <https://doi.org/10.1177/0956797610381505>
- Álvarez-Gayou, J. L. (2003). *Cómo hacer investigación cualitativa. Fundamentos y metodología*. Paidós.
- American Psychological Association (2017). *Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct [Principios éticos de los psicólogos y código de conducta]*. <https://www.apa.org/ethics/code/ethics-code-2017.pdf>
- Arditte, K. A., Shaw, A. M. & Timpano, K. R. (2016). Repetitive Negative Thinking: A Transdiagnostic Correlate of Affective Disorders [Pensamiento negativo repetitivo: un correlato transdiagnóstico de desórdenes afectivos]. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 35(3), 181–201. <https://doi.org/10.1521/jscp.2016.35.3.181>
- Bahmerand, M., Saedi, M., Takallo, F. & Komasi, S. (2016). Comparison of Depression, Anxiety, and Stress Between Mild and Severe Non-cardiac Chest Pain [Comparación de depresión, ansiedad y estrés entre el dolor de pecho no cardíaco leve y severo]. *Thrita*, 5(2), 1–5. <http://dx.doi.org/10.5812/thrita.32752>
- Barlow, D. H., Ellard, K. K., Fairholme, C. P., Farchione, T. J., Boisseau, C. L., Allen, L. B. & Ehrenreich-May, J. T. (2011). *The Unified Protocol for Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders. Module Handouts and Homework Forms [El Protocolo Unificado para el Tratamiento Transdiagnóstico de los Trastornos*

Emocionales. Folletos del módulo y formularios de tareas]. Oxford University Press.

- Beck, A.T. (1967). *Depression: Clinical Experimental and Theoretical Aspects [Depresión: Aspectos Clínicos Experimentales y Teóricos]*. Harper and Row.
- Beltman, S. & Poulton, E. (2019). “Take a step back”: teacher strategies for managing heightened emotions [“Dar un paso atrás”: estrategias de los profesores para controlar las emociones intensas]. *The Australian Educational Researcher*, 46(2), 661-679. <https://doi.org/10.1007/s13384-019-00339-x> g
- Blalock, D. V., Kashdan, T. B. & Farmer, A. S. (2016). Trait and daily emotion regulation in social anxiety disorder [Rasgo y regulación diaria de las emociones en el trastorno de ansiedad social]. *Cognitive Therapy and Research*, 40(3), 416-425. <https://doi.org/10.1007/s10608-015-9739-8>
- Boehme, S., Biehl, S. C., & Mühlberger, A. (2019). Effects of Differential Strategies of Emotion Regulation [Efectos de las estrategias diferenciales de regulación emocional]. *Brain Sciences*, 9(9), 225. <https://doi.org/10.3390/brainsci9090225>
- Bonanno, G. A. & Keltner, D. (1997). Facial expressions of emotion and the course of conjugal bereavement [Expresiones faciales de la emoción y el curso del duelo conyugal]. *Journal of Abnormal Psychology*, 106(1), 126–137. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.106.1.126>
- Brand, R., Timme, S. & Nosrat, S. (2020). When Pandemic Hits: Exercise Frequency and Subjective Well-Being During COVID-19 Pandemic [Cuando llega la pandemia: frecuencia del ejercicio y bienestar subjetivo durante la pandemia de COVID-19]. *Frontiers in Psychology*, 11(570567), 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.570567>
- Camacho, J. M. (2003). *El ABC de la Terapia Cognitiva*. <https://www.fundacionforo.com/pdfs/archivo23.pdf>
- Campbell-Sills, L., Ellard, K. K. & Barlow, D. H. (2014). Emotion regulation in anxiety disorders [Regulación emocional en trastornos de ansiedad]. En J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation [Manual de regulación emocional]* (2ª ed., pp. 393-412). The Guilford Press.
- Charles, S. T. & Carstensen, L. L. (2014). Emotion Regulation and Aging [Regulación emocional y envejecimiento]. En J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation [Manual de regulación emocional]* (2ª ed., pp. 203-218). The Guilford Press.
- Cisterna, F. (2005). Categorización y triangulación como procesos de validación del conocimiento en investigación cualitativa. *Theoria*, 14(1), 61-71. <https://www.redalyc.org/pdf/299/29900107.pdf>
- Clarke, S. C., Cooper, N. R., Rana, M. & Mackintosh, B. (2018). Cognitive Interpretation Bias: The Effect of a Single Session Moderate Exercise Protocol on Anxiety and Depression [Sesgo de interpretación cognitiva: el efecto de un protocolo de ejercicio moderado de una sola sesión sobre la ansiedad y la

- depresión]. *Frontiers in Psychology*, 9(1363), 1-11.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01363>
- Coan, J. A. & Maresh, E. L. (2014). Social Baseline Theory and the Social Regulation of Emotion [Teoría de la línea de base social y la regulación social de la emoción]. En J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation [Manual de regulación emocional]* (2ª ed., pp. 221-236). The Guilford Press.
- Colegio de Psicólogos del Perú (2018). *Código de Ética y Deontología*.
http://api.cpsp.io/public/documents/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf
- Deakin, H. & Wakerfield, K. (2013). Skype interviewing: Reflections of two PhD researchers [Entrevistas por Skype: reflexiones de dos investigadores de doctorado]. *Qualitative Research*, 14(5), 603-616.
<https://doi.org/10.1177/1468794113488126>
- Departamento de Salud y Servicio Humanos de Estados Unidos (1996). *Physical activity and Health: A report of the Surgeon General [Actividad física y Salud: Un reporte del Cirujano General]*.
<https://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/pdf/sgrfull.pdf>
- Ehring, T., Watkins, E. R. (2008). Repetitive Negative Thinking as a Transdiagnostic Process [Pensamiento negativo repetitivo como proceso transdiagnóstico]. *International Journal of Cognitive Therapy*, 1(3), 192-205.
<https://doi.org/10.1521/ijct.2008.1.3.192>
- Eldesouky, L. & English, T. (2018). Regulating for a reason: Emotion regulation goals are linked to spontaneous strategy use [Regulación por una razón: los objetivos de regulación emocional están vinculados al uso espontáneo de estrategias]. *Journal of Personality*, 87(5), 948-961. <https://doi.org/10.1111/jopy.12447>
- English, T., Lee, I. A., John, O. P. & Gross, J. J. (2017). Emotion regulation strategy selection in daily life: The role of social context and goals [Selección de la estrategia de regulación de la emoción en la vida diaria: el papel del contexto social y las metas]. *Motivation and Emotion*, 41(2), 230-242.
<https://doi.org/10.1007/s11031-016-9597-z>
- Erber, R. & Tesser, A. (1992). Task effort and the regulation of mood: The absorption hypothesis. [Esfuerzo en la tarea y regulación del ánimo: la hipótesis de la absorción]. *Journal of Experimental Social Psychology*, 28(4), 339-359.
[https://doi.org/10.1016/0022-1031\(92\)90050-t](https://doi.org/10.1016/0022-1031(92)90050-t)
- Escobar-Pérez, J. y Cuervo-Martínez, A. (2008). Validez de contenido y juicio de expertos: una aproximación a su utilización. *Avances en Medición*, 6(1), 27-36.
https://www.researchgate.net/publication/302438451_Validez_de_contenido_y_juicio_de_expertos_Una_aproximacion_a_su_utilizacion
- Flaxman, P. E., Blackledge, J. T. & Bond, F. W. (2014). *Akzeptanz- und Commitment-Therapie [Terapia de Aceptación y Compromiso]*. Junfermannsche Verlagsbuchhandlung.

- Ford, B. Q., & Troy, A. S. (2019). Reappraisal Reconsidered: A Closer Look at the Costs of an Acclaimed Emotion-Regulation Strategy [Reevaluación reconsiderada: una mirada más cercana a los costos de una aclamada estrategia de regulación de emociones]. *Current Directions in Psychological Science*, 28(2), 195–203. <https://doi.org/10.1177/0963721419827526>
- Gallego-Jiménez, M., Pedraz-Marcos, A. y Graell-Berna, M. (2018). Valor del estudio piloto en investigación cualitativa: el caso de una investigación sobre autolesiones no suicidas. *Enfermería Clínica*, 28(4), 276-278. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2018.02.001>
- Gračanin, A., Bylsma, L. M. & Vingerhoets, A. J. (2014). Is crying a self-soothing behavior? [¿Es llorar un comportamiento auto-calmante?]. *Frontiers in Psychology*, 5(502), 1-15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00502>
- Gratz, K. L. & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale [Evaluación multidimensional de la regulación y desregulación de las emociones: desarrollo, estructura factorial y validación inicial de la escala de dificultades en la regulación de las emociones]. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Gross, J. J. & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being [Diferencias individuales en dos procesos de regulación emocional: implicaciones para el afecto, las relaciones y el bienestar]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review [El campo emergente de la regulación emocional: Una revisión integrativa]. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2014). *Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations [Regulación emocional: fundamentos conceptuales y empíricos]*. En Gross, J. J. (Ed.). *Handbook of emotion regulation [Manual de regulación emocional]* (2ª ed., pp. 3-20). The Guilford Press.
- Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health [Regulación emocional y salud mental]. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2), 151-164. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x>
- Haines, S. J., Gleeson, J., Kuppens, P., Hollenstein, T., Ciarrochi, J., Labuschagne, I., Grace, C. & Koval, P. (2016). The wisdom to know the difference: Strategy-situation fit in emotion regulation in daily life is associated with well-being [La sabiduría para saber la diferencia: la estrategia-situación encaja en la regulación de las emociones en la vida diaria está asociada con el bienestar]. *Psychological Science*, 27(12), 1651–1659. <https://doi.org/10.1177/0956797616669086>

- Haynes, S. N., Richard, D. C. S., & Kubay, E. S. (1995). Content Validity in Psychological Assessment: A Functional Approach to Concepts and Methods [Validez del Contenido en la Evaluación Psicológica: Un Enfoque Funcional de Conceptos y Métodos]. *Psychological Assessment*, 7(3), 238-247.
<https://doi.org/10.1037/1040-3590.7.3.238>
- Hernández, R. y Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista L. P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). McGraw-Hill.
- Herrera, J. I. Guevara, G. E. y Munster de la Rosa, H. (2015). Los diseños y estrategias para los estudios cualitativos. Un acercamiento teórico-metodológico. *Gaceta Médica Espirituana*, 17(2), 120-134.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212015000200013
- Higgins, E. T. (2014). *Beyond pleasure and pain: How motivation works [Más allá del placer y el dolor: cómo funciona la motivación]*. Oxford University Press
- Hofmann, W. & Kotabe, H. P. (2014). Desire and Desire Regulation: Basic Processes and Individual Differences [Deseo y regulación del deseo: procesos básicos y diferencias individuales]. En J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation [Manual de regulación emocional]* (2ª ed., pp. 346-360). The Guilford Press.
- Hunt, M. G. (1998). The only way out is through: emotional processing and recovery after a depressing life event [La única salida es a través: procesamiento emocional y la recuperación después de un evento de vida deprimente]. *Behaviour Research and Therapy*, 36(4), 361-384.
[https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(98\)00017-5](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(98)00017-5)
- Instituto Nacional de Estadística e Informática (2018). *Perú: Indicadores de Empleo e Ingreso por departamento (2007-2017)*.
https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1537/libro.pdf
- Instituto Nacional de Salud Mental. (2013). *Estudio Epidemiológico de Salud Mental en Lima Metropolitana y Callao. Replicación 2012. Informe General*.
<http://www.insm.gob.pe/investigacion/archivos/estudios/2012%20ASM%20-EESM%20-LM.pdf>
- Jazaieri, H., Uusberg, H., Uusberg, A. & Gross, J. J. (2020). Cognitive Processes and Risk for Emotion Dysregulation [Procesos cognitivos y riesgo para la desregulación emocional]. En T. P. Beauchaine & S. E. Crowell (Eds.), *The Oxford Handbook of Emotion Dysregulation [El Manual de Oxford de la desregulación de la emoción]* (pp. 127-140). Oxford University Press.
- Jerath, R., Crawford, M. W., Barnes, V. A & Harden, K. (2015). Self-Regulation of Breathing as a Primary Treatment for Anxiety [Autorregulación de la respiración como tratamiento primario para la ansiedad]. *Applied*

Psychophysiology and Biofeedback, 40(2), 107-115.
<https://doi.org/10.1007/s10484-015-9279-8>

- John, O. P. & Eng, J. (2014). Three Approaches to Individual Differences in Affect Regulation: Conceptualizations, Measures, and Findings [Tres enfoques para las diferencias individuales en la regulación del afecto: Conceptualizaciones, medidas y hallazgos]. En J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation [Manual de regulación emocional]* (2ª ed., pp. 321-345). The Guilford Press.
- Joormann, J., Lira Yoon, K. & Siemer, M. (2010). Cognition and Emotion Regulation [Cognición y Regulación Emocional]. En A. M. Kring & D. M. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology. A transdiagnostic approach to etiology and treatment [Regulación emocional y psicopatología. Un enfoque transdiagnóstico a la etiología y tratamiento]* (pp.174-204). The Guilford Press.
- Kashdan, T. B. & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health [Flexibilidad psicológica como un aspecto fundamental de la salud]. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865–878.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Kohl, A., Rief, W., and Glombiewski, J. A. (2012). How effective are acceptance strategies? A meta-analytic review of experimental results [¿Qué tan efectivas son las estrategias de aceptación? Una revisión metaanalítica de los resultados experimentales]. *Journal of Behaviour Therapy and Experimental Psychiatry*, 43(4), 988–1001. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2012.03.004>
- Kring, A. M. & Sloan, D. M. (2010). Introduction and overview [Introducción y visión general]. En A. M. Kring & D. M. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology. A transdiagnostic approach to etiology and treatment. [Regulación emocional y psicopatología. Un enfoque transdiagnóstico a la etiología y tratamiento]* (pp.1-9). The Guilford Press.
- Lang, P. J., & Bradley, M. M. (2010). Emotion and the motivational brain [La emoción y el cerebro motivacional] *Biological Psychology*, 84(3), 437–450.
<https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2009.10.007>
- Lemos, S. y Navarro, A. (2018). *El uso de entrevistas en entornos virtuales*.
https://www.academia.edu/37541268/Lemos_S._y_Navarro_A._2018_El_Uso_de_entrevistas_en_entornos_virtuales.pdf
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder [Terapia cognitivo conductual para el trastorno límite de la personalidad]*. Guildford Press.
- Linehan, M. M. (2015). *DBT Skills Training Manual [Manual de entrenamiento en habilidades DBT]*. (2ª ed.). Guildford Press.
- Liverant, G. I., Brown, T. A., Barlow, D. H. y Roemer, L. (2008). Emotion regulation in unipolar depression: the effects of acceptance and suppression of subjective emotional experience on the intensity and duration of sadness and negative affect [Regulación de las emociones en la depresión unipolar: los efectos de la

- aceptación y la supresión de la experiencia emocional subjetiva sobre la intensidad y duración de la tristeza y el afecto negativo]. *Behaviour Research and Therapy*, 46(11), 1201-1209. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.08.001>
- Liverant, G. I., Kamholz, B. W., Sloan, D. M., & Brown, T. A. (2011). Rumination in clinical depression: A type of emotional suppression? [La rumiación en la depresión clínica: ¿un tipo de supresión emocional?] *Cognitive Therapy and Research*, 35(3), 253-265. <https://dx.doi.org/10.1007/s10608-010-9304-4>
- Livingstone, K. M., & Isaacowitz, D. M. (2015). Situation selection and modification for emotion regulation in younger and older adults [Selección de la situación y modificación para regulación emocional para adultos jóvenes y mayores]. *Social Psychological & Personality Science*, 6(8), 904-910. <https://doi.org/10.1177/1948550615593148>
- Loyola, C. I. (2016). *Experiencia de estudiantes de pregrado en el uso de categorización y triangulación hermenéutica en el enfoque Cualitativo* [Sesión de conferencia]. V Encuentro Latinoamericano de Metodología de las Ciencias Sociales (ELMeCS). Métodos, metodologías y nuevas epistemologías en las ciencias sociales: desafíos para el conocimiento profundo de Nuestra América, Chillán, Chile. <http://elmecs.fahce.unlp.edu.ar/v-elmecs/actas-2016/Loyola.pdf>
- Mathews, A. & MacLeod, C. (2005). Cognitive vulnerability to emotional disorders [Vulnerabilidad cognitiva a los trastornos emocionales]. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1(1), 167-195. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.143916>
- Mauss, I. B., Levenson, R. W., McCarter, L., Wilhelm, F. H., & Gross, J. J. (2005). The tie that binds?: Coherence among emotion experience, behavior, and physiology [¿El lazo que une?: Coherencia entre la experiencia emocional, el comportamiento y la fisiología]. *Emotion*, 5(2), 175-190. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.5.2.175>
- Mauss, I. B. & Tamir, M. (2014). Emotion Goals: How Their Content, Structure, and Operation Shape Emotion Regulation [Metas emocionales: Cómo su contenido, estructura y operación dan forma a la regulación emocional]. En J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation [Manual de regulación emocional]* (2ª ed., pp. 361-375). The Guilford Press.
- Mennin, D. S., & Fresco, D. M. (2009). Emotion regulation as an integrative framework for understanding and treating psychopathology [La regulación emocional como marco integrador para comprender y tratar la psicopatología]. En A. M. Kring & D. M. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology. A transdiagnostic approach to etiology and treatment. [Regulación emocional y psicopatología. Un enfoque transdiagnóstico a la etiología y tratamiento]* (pp. 356-379). The Guilford Press.
- Mennin, D. S., Holoway, R. M., Fresco, D. M., Moore, M. T. & Heimberg, R. G. (2007). Delineating components of emotion and its dysregulation in anxiety and mood psychopathology [Delineando los componentes de la emoción y su

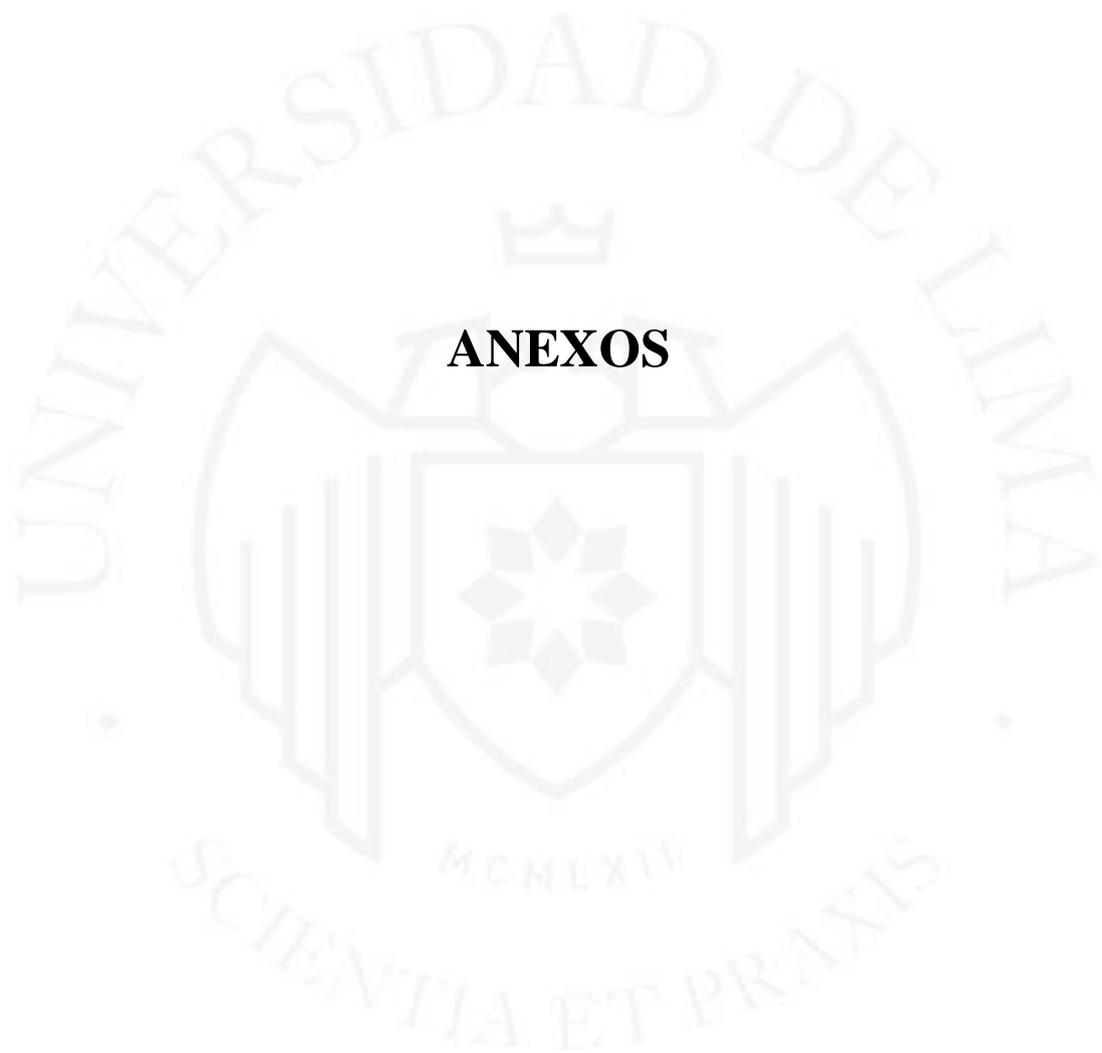
- desregulación en la psicopatología de la ansiedad y el estado de ánimo]. *Behavior Therapy*, 38(3), 284-302. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2006.09.001>
- Ministerio de Salud (2018). *Lineamientos de Política Sectorial en Salud Mental. Perú 2018*. <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4629.pdf>
- Moser, A., & Korstjens, I. (2018). Series: Practical guidance to qualitative research. Part 3: Sampling, data collection and análisis [Serie: Orientación práctica a la investigación cualitativa. Parte 3: Muestreo, recopilación y análisis de datos]. *The European Journal of General Practice*, 24(1), 9–18. <https://doi.org/10.1080/13814788.2017.1375091>
- National Commission for the Protection of Human Subjects of Biomedical and Behavioral Research (1979). *The Belmont Report. Ethical Principles and Guidelines for the Protection of Human Subjects of Research [Reporte Belmont. Principios Éticos y Directrices para la Protección de Sujetos Humanos de Investigación]*. <https://www.hhs.gov/ohrp/regulations-and-policy/belmont-report/read-the-belmont-report/index.html>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E. & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination [Repensando la rumia]. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424. <http://sonjalyubomirsky.com/wp-content/themes/sonjalyubomirsky/papers/NWL2008.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (s/f). *Salud Mental*. https://www.who.int/topics/mental_health/es/#:~:text=La%20salud%20mental%20abarca%20una,ausencia%20de%20afecciones%20o%20enfermedades%20BB.
- Organización Panamericana de la Salud. (2017). *Depresión y otros trastornos mentales comunes. Estimaciones sanitarias mundiales*. <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34006/PAHONMH17005-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Ortner, C. N. M., Briner, E. L. & Marjanovic, Z. (2017). Believing Is Doing: Emotion Regulation Beliefs Are Associated With Emotion Regulation Behavioral Choices and Subjective Well-Being. [Creer es hacer: las creencias sobre la regulación de las emociones están asociadas con las elecciones de comportamiento y el bienestar subjetivo de la regulación de las emociones]. *Europe's Journal of Psychology*, 13(1), 60-74. <https://doi.org/10.5964/ejop.v13i1.1248>
- Papalia, D. E. y Martorell, G. (2017). *Desarrollo Humano* (13ª ed., Se-Blue, Trad.) McGraw-Hill Education. (Obra original publicada en 2015)
- Pascual, A., Conejero, S. y Etxebarria, I. (2016). Estrategias de afrontamiento y regulación emocional en adolescentes: Adecuación y diferencias de género. *Ansiedad y Estrés*, 22(1), 1-4. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2016.04.002>
- Porter, C. M., Ireland, C. A., Gardner, K. J. & Eslea, M. (2016). Exploration of emotion regulation experiences associated with borderline personality features in a non-

- clinical sample [Exploración de experiencias de regulación emocional asociadas con características de personalidad límite en una muestra no clínica]. *Borderline Personality Disorder and Emotional Dysregulation*, 3(8), 1-11.
<https://doi.org/10.1186/s40479-016-0040-6>
- Reeck, C., Ames, D. R., & Ochsner, K. N. (2016). The Social Regulation of Emotion: An Integrative, Cross-Disciplinary Model [La regulación social de la emoción: un modelo integrador y multidisciplinario]. *Trends in cognitive sciences*, 20(1), 47–63. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2015.09.003>
- Rimé, B. (2007). Interpersonal emotion regulation [Regulación emocional interpersonal]. En J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation [Manual de regulación emocional]* (pp. 466–485). The Guilford Press.
- Salters-Pedneault, K., Roemer, L., Tull, M. T., Rucker, L., & Mennin, D. S. (2006). Evidence of broad deficits in emotion regulation associated with chronic worry and generalized anxiety disorder [Evidencia de amplios déficits en la regulación emocional asociados con la preocupación crónica y el trastorno de ansiedad generalizada]. *Cognitive Therapy and Research*, 30(4), 469-480.
<https://dx.doi.org/10.1007/s10608-006-9055-4>
- Scherer, K. R., Schorr, A., & Johnstone, T. (2001). *Appraisal processes in emotion: Theory, methods, research [Procesos de valoración en la emoción: Teoría, métodos, investigación]*. Oxford University Press.
- Seitz, S. (2015). Pixelated partnerships, overcoming obstacles in qualitative interviews via Skype: a research note [Asociaciones pixeladas, superando obstáculos en entrevistas cualitativas a través de Skype: una nota de investigación]. *Qualitative Research*, 16(2), 1-7. <https://doi.org/10.1177/1468794115577011>
- Sheppes, G. (2014). Emotion Regulation Choice: Theory and Findings [La elección de la regulación emocional: teoría y hallazgos]. En J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation [Manual de regulación emocional]* (2ª ed., pp. 126-139). The Guilford Press.
- Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G., Radu, P., Blechert, J. & Gross, J. J. (2012). Emotion Regulation Choice: A Conceptual Framework and Supporting Evidence [Elección de la regulación de la emoción: un marco conceptual y evidencia de apoyo]. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143(1), 163–181.
<https://doi.org/10.1037/a0030831>.
- Slatcher, R. & Pennebaker, J. W. (2007). Emotional Expression and Health [Expresión Emocional y Salud]. En S. Ayers, A. Baum, C. McManus, S. Newman, K. Wallston, J. Weinman & R. West (Eds.), *Cambridge Handbook of Psychology, Health & Medicine [Manual de Cambridge de Psicología, Salud y Medicina]* (2ª ed., pp. 84-86). Cambridge University Press.
- Southward, M. W., Heiy, J. E., & Cheavens, J. S. (2019). Emotions as context: do the naturalistic effects of emotion regulation strategies depend on the regulated emotion? [Las emociones como contexto: ¿los efectos naturalistas de las estrategias de regulación emocional dependen de la emoción regulada?]. *Journal*

of Social and Clinical Psychology, 38(6), 451–474.
<https://doi.org/10.1521/jscp.2019.38.6.451>

- Sullivan, J. R. (2012). Skype: An appropriate method of datacollection for qualitative interviews? [Skype: ¿Un método apropiado de recolección de datos para entrevistas cualitativas?]. *The Hilltop Review*, 6(1), 54-60.
<https://pdfs.semanticscholar.org/a38b/5c503a48517a8a2644e561ac59e8f16e3afa.pdf>
- Tamir, M. (2016). Why do people regulate their emotions? A taxonomy of motives in emotion regulation [¿Por qué las personas regulan sus emociones? Una taxonomía de los motivos en la regulación de las emociones]. *Personality and Social Psychology Review*, 1–24. <https://doi.org/10.1177/1088868315586325>
- Thayer. R. E., Newman. J. R. & McClain. T. M. (1994). Self-regulation of mood: Strategies for changing a bad mood, raising energy and reducing tension [Autorregulación del estado de ánimo: estrategias para cambiar el mal humor, aumentar la energía y reducir la tensión]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(5) 910-925. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.5.910>
- Troy, A. S., Shallcross, A. J. & Mauss, I. B. (2013). A person-by-situation approach to emotion regulation: Cognitive reappraisal can either help or hurt, depending on the context [Un enfoque persona a situación para la regulación de las emociones: la reevaluación cognitiva puede ayudar o dañar, dependiendo del contexto]. *Psychological Science*, 24(12), 2505–2514.
<https://doi.org/10.1177/0956797613496434>.
- Tull, M. T., & Roemer, L. (2007). Emotion regulation difficulties associated with the experience of uncued panic attacks: Evidence of experiential avoidance, emotional nonacceptance, and decreased emotional clarity [Dificultades en la regulación de las emociones asociadas con la experiencia de ataques de pánico no provocados: evidencia de evitación experiencial, no aceptación emocional y disminución de la claridad emocional]. *Behavior Therapy*, 38(4), 378-391.
<https://doi.org/10.1016/j.beth.2006.10.006>
- Van Bockstaele, B., Atticciati, L., Hiekkaranta, A. P., Larsen, H. & Verschuere, B. (2019). Choose change: Situation modification, distraction, and reappraisal in mild versus intense negative situations [Elija el cambio: modificación de la situación, distracción y reevaluación en situaciones negativas leves versus intensas]. *Motivation and Emotion*. 44(4), 583-596.
<https://doi.org/10.1007/s11031-019-09811-8>
- Västfjäll, D., Garling, T., & Kleiner, M. (2001). Does it make you happy feeling this way? A core affect account of preferences for current mood [¿Te hace feliz sentirte así? Una explicación del afecto central de las preferencias por el estado de ánimo actual]. *Journal of Happiness Studies*, 2(4), 337-354.
- Vine, V., Aldao, A. & Nolen-Hoeksema, S. (2014). Chasing Clarity: Rumination as a Strategy for Making Sense of Emotions [Persiguiendo claridad: rumiación como estrategia para encontrar un sentido a las emociones]. *Journal of Experimental Psychology*, 5(3), 229-243. <https://doi.org/10.5127/jep.038513>

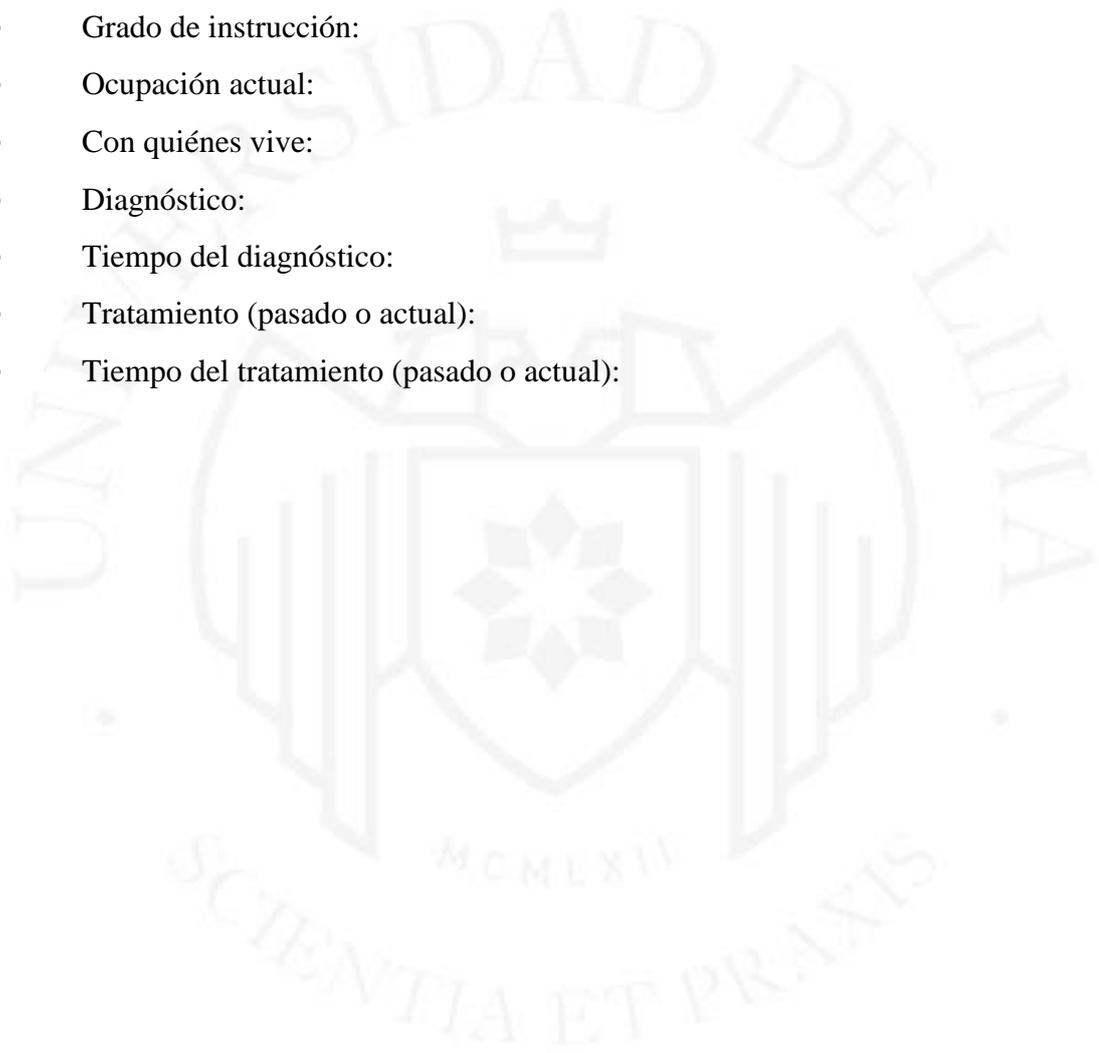
- Webb, T. L., Lindquist, K. A., Jones, K., Avishai, A. & Sheeran, P. (2018). Situation selection is a particularly effective emotion regulation strategy for people who need help regulating their emotions [Selección de la situación es una estrategia de regulación emocional particularmente efectiva para personas que necesitan ayuda regulando sus emociones]. *Cognition & emotion*, 32(2), 231–248. <https://doi.org/10.1080/02699931.2017.1295922>
- Weeks, M., Coplan, R. J. & Ooi, L. L. (2016). Cognitive biases among early adolescents with elevated symptoms of anxiety, depression, and co-occurring symptoms of anxiety-depression [Sesgos cognitivos entre los primeros adolescentes con síntomas elevados de ansiedad, depresión y síntomas concurrentes de ansiedad-depresión]. *Infant and Child Development*, 26(5), 1-16. <https://doi.org/10.1002/icd.2011>
- Wiebe, D. J., & Korb, C. (2003). Defensive denial, affect, and the self-regulation of health threats [Negación defensiva, afecto y autorregulación de las amenazas a la salud]. En L. D. Cameron & H. Leventhal (Eds.), *The self-regulation of health and illness behaviour [La autorregulación de la conducta de salud y enfermedad]* (pp. 184–203). Routledge.
- Williams, L. E., Bargh, J. A., Nocera, C. C. & Gray, J. R. (2009). The Unconscious Regulation of Emotion: Nonconscious Reappraisal Goals Modulate Emotional Reactivity [La regulación inconsciente de la emoción: las metas de reevaluación inconscientes modulan la reactividad emocional]. *Emotion*, 9(6), 847-854. <https://doi.org/10.1037/a0017745>
- Williams, J. C. & Lynn, S. J. (2010). Acceptance: an historical and conceptual review [Aceptación: una revisión histórica y conceptual]. *Imagination Cognition and Personality*, 30(1), 5–56. <https://doi.org/10.2190/IC.30.1.c>
- Willig, C. (2013). *Introducing Qualitative Research in Psychology [Introducción a la investigación cualitativa en psicología]*. (3ª ed.). Open University Press.
- Wilson, K. G. y Luciano, M. C. (2002). *Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). Un tratamiento conductual orientado a los valores*. Ediciones Pirámide.
- Wojnarowska, A., Kobylińska, D. & Lewczuk, K. (2020). Acceptance as an Emotion Regulation Strategy in Experimental Psychological Research: What We Know and How We Can Improve That Knowledge [La aceptación como estrategia de regulación emocional en la investigación psicológica experimental: qué sabemos y cómo podemos mejorar ese conocimiento]. *Frontiers in Psychology*, 11(242), 1-5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00242>
- Wolgast, M. & Lundh, L.G. (2017). Is Distraction an Adaptive or Maladaptive Strategy for Emotion Regulation? A Person-Oriented Approach [¿Es la distracción una estrategia adaptativa o desadaptativa para la regulación de las emociones? Un enfoque orientado a la persona]. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 39(1), 117–127. <https://doi.org/10.1007/s10862-016-9570-x>



ANEXOS

Anexo 1: Ficha de datos personales

- Seudónimo:
- Género:
- Edad:
- Estado civil:
- Grado de instrucción:
- Ocupación actual:
- Con quiénes vive:
- Diagnóstico:
- Tiempo del diagnóstico:
- Tratamiento (pasado o actual):
- Tiempo del tratamiento (pasado o actual):



Anexo 2: Guía de preguntas

I. Experiencia de regulación emocional

1. ¿Qué entiendes por regulación emocional? ¿O lo que es lo mismo, el manejo de las emociones?
2. ¿Recuerdas alguna experiencia en la que hayas regulado o manejado tus emociones? ¿Qué emoción/emociones identificaste que estabas experimentando? ¿Qué querías lograr? ¿Qué hiciste para lograrlo? ¿Te funcionó? *Puedo darle un ejemplo, si no sabe qué responder, o no es consciente de su manejo emocional. “Por ejemplo, si he tenido una discusión con un amigo, y me siento triste, yo podría regular mi tristeza comiendo algo agradable para mí, o también, podría darle un significado a lo que me ha pasado, para lograr sentirme mejor”.*
3. Basándote en tus experiencias personales, ¿qué es lo que quieres lograr cuando buscas regular tus emociones? ¿Puedes brindar algunos ejemplos? En esas situaciones, ¿cómo lidias con las emociones que aparecen?
4. ¿Por qué crees que sea de utilidad el regular nuestras emociones? De manera personal, ¿en qué te ayuda? ¿Puedes brindarme algunos ejemplos?
5. ¿Te apoyas en otras personas para regular tus emociones? ¿Quiénes son estas personas? ¿De qué manera te apoyan?
6. ¿Lo que haces para regular tus emociones te resulta útil? ¿Podrías darme un ejemplo?
7. Basándote en las situaciones que has compartido, ¿consideras que escoges conscientemente las maneras de regular tus emociones? ¿O más bien dirías que haces “lo de siempre” de forma automática? ¿Podrías brindar algunos ejemplos?
8. En los casos en que te das cuenta de esta elección, ¿de qué depende el que escojas una determinada manera de regular tus emociones?
9. ¿Has pensado en regular tus emociones de alguna manera diferente de lo que haces? *Si responde afirmativamente: ¿Cómo? ¿Por qué?*

II. Factores situacionales en la selección de estrategias de regulación emocional

1. ¿Consideras que lo haces para regular tus emociones depende de la situación en la que te encuentras? *Si no sabe a qué se refiere con situación, podría sugerir el encontrarse frente a otras personas, versus el encontrarse solo, a la hora de regular una emoción.* ¿Por qué? ¿Podrías darme un ejemplo?
2. (Si responde afirmativamente la pregunta anterior) ¿Qué situaciones o contextos son más fáciles para regular tus emociones? ¿Y cuáles son más difíciles para ti?
3. ¿Consideras que la intensidad de la situación del momento hace una diferencia en lo que haces para regular tus emociones? ¿Podrías darme un ejemplo?
4. ¿Crees que el entorno y la sociedad en la que has crecido han influido en la forma en que regulas tus emociones? ¿Por qué?

III. Factores individuales en la selección de estrategias de regulación emocional

1. ¿Crees que las emociones que experimentas suelen ser intensas?
2. (Si responde afirmativamente la pregunta anterior) ¿Consideras que esto influye en lo que haces para regular tus emociones?
3. ¿Cómo te sientes manejando tus emociones en tu día a día? ¿Consideras que puedes hacerlo de manera efectiva? ¿Me podrías contar un poco de eso? ¿Consideras que existe alguna relación entre estas experiencias que me comentas y lo que haces para regular tus emociones?
4. ¿Crees que las formas en las que regulas tus emociones son beneficiosas para ti? ¿Puedes darme un ejemplo?

Anexo 3: Cuestionario de validación por juicio de expertos

Señor (a) Especialista.

Me dirijo a usted para solicitarle su colaboración en el proceso de validación de la guía de preguntas, que servirá para recoger información para mi trabajo titulado:

“Percepciones sobre la selección de estrategias de regulación emocional en adultos con trastornos depresivos y de ansiedad de Lima Metropolitana”.

Este proceso de validación es parte del curso **“Seminario I”**, donde elaboraré una guía de preguntas para una entrevista semiestructurada, que me permitirá realizar una entrevista piloto. Este trabajo es supervisado por el Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz, con correo electrónico frosario@ulima.edu.pe.

De antemano le agradezco su colaboración.

Plasencia Saldaña, Carolina Alexandra

20152550@aloe.ulima.edu.pe

A continuación, se presentan algunas especificaciones:

La guía de preguntas persigue **1** objetivo general y **3** objetivos específicos:

General:

- Analizar las percepciones sobre la selección de estrategias de regulación emocional de adultos con trastornos depresivos y de ansiedad.

Específicos:

- Describir las experiencias de regulación emocional de adultos con trastornos depresivos y de ansiedad.
- Describir las percepciones sobre los factores situacionales en la selección de estrategias de regulación emocional de adultos con trastornos depresivos y de ansiedad.
- Describir las percepciones sobre los factores individuales en la selección de estrategias de regulación emocional de adultos con trastornos depresivos y de ansiedad.

A continuación, se encuentran los principales elementos que se tendrán en consideración durante el proceso de validación del instrumento:

Objetivos de la validación	-Evaluar la redacción de las preguntas. -Evaluar el contenido de las preguntas. -Brindar observaciones para mejorar el instrumento cualitativo de recogida de información.
Expertos	Psicólogos con más de 5 años de experiencia
Método de validación	Valoración por Juicio de Expertos. Método individual: Cada experto responde al cuestionario y proporciona sus valoraciones de forma individualizada.

A modo de tener una mejor comprensión del tema se presentan las definiciones de los constructos.

Fenómeno	Definición	Categorías apriorísticas (relacionadas con los objetivos)
Selección de estrategias de regulación emocional	Decisiones o elecciones que las personas llevan a cabo sobre cómo deben regular sus emociones en un contexto determinado, en el que se puede usar más de una opción de regulación emocional.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Experiencia de regulación emocional: Vivencias de regulación emocional de las personas en sus contextos 2. Factores situacionales en la selección de estrategias de regulación emocional: Situaciones externas a la persona que influyen en la elección de determinadas estrategias de regulación emocional 3. Factores individuales en la selección de estrategias de regulación emocional: Experiencias estables en el tiempo que son vivenciadas a nivel personal, además de creencias que la persona tiene acerca de la regulación emocional, que influyen en la elección de determinadas estrategias de regulación emocional.

CUESTIONARIO DE VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Apellidos y Nombre:

Nº de Colegiatura:

Especialista en:

La guía de preguntas permitirá que se pueda realizar la entrevista semi-estructurada a profundidad.

Los participantes son: adultos con trastornos depresivos y de ansiedad.

Se le presentarán 19 preguntas agrupadas de acuerdo con las 3 categorías apriorísticas a explorar: **experiencia de regulación emocional, factores situacionales en la selección de estrategias de regulación emocional, factores individuales en la selección de estrategias de regulación emocional**, estas deberán ser calificadas de acuerdo con los siguientes criterios:

0: Pregunta muy poco aceptable	1: Pregunta poco aceptable	2: Pregunta regularmente aceptable	3: Pregunta aceptable	4: Pregunta muy aceptable
---------------------------------------	-----------------------------------	---	------------------------------	----------------------------------

En el caso de considerar que alguna pregunta es poco o muy poco aceptable se le invita a indicar la razón o su duda en las casillas de “Observaciones”.

Por favor califique las siguientes preguntas respecto a su relevancia y/o representatividad en relación con el fenómeno que se pretende estudiar:

Categoría apriorística 1: Experiencia de regulación emocional		Calificación					Observaciones
		0	1	2	3	4	
1	¿Qué entiendes por regulación emocional? ¿O lo que es lo mismo, el manejo de las emociones?						
2	¿Podrías hablarme de alguna vez en que hayas regulado o manejado tus emociones? ¿Qué querías lograr? ¿Qué hiciste para lograrlo? ¿Te funcionó? <i>Puedo darle un ejemplo, si no sabe qué responder, o no es consciente de su manejo emocional. “Por ejemplo, si he tenido una discusión con un amigo, y me siento triste, yo podría regular mi tristeza recompensándome con una gran comida, o</i>						

	<i>también, podría darle un significado a lo que me ha pasado, para lograr sentirme mejor”.</i>							
3	Basándote en tus experiencias, ¿con qué propósitos sueles regular tus emociones?							
4	¿Crees que regular tus emociones te ayuda a sentirte mejor contigo mismo? ¿A conservar tu trabajo? ¿A mantener amistades? ¿A llevarte “lo mejor posible” con las personas de las que te rodeas? ¿Regular las propias emociones es necesario para “vivir en sociedad”?							
5	En esas situaciones, ¿qué haces para regular tus emociones? ¿qué resultados esperas en dichas situaciones? ¿Puedes brindar algunos ejemplos?							
6	¿Te apoyas en otras personas para regular tus emociones? ¿Quiénes son estas personas? ¿De qué manera te apoyan?							
7	¿Lo que haces para regular tus emociones te resulta útil?							
8	¿Has pensado en regular tus emociones de alguna manera diferente de lo que haces? ¿Por qué?							
9	Basándote en las situaciones que has compartido, ¿consideras que escoges conscientemente las maneras de regular tus emociones? ¿O más bien dirías que haces “lo de siempre” de forma automática? ¿Podrías brindar algunos ejemplos?							
10	En los casos en que eres consciente de esta elección, ¿de qué depende el que escojas una determinada manera de regular tus emociones?							
Categoría apriorística 2: Factores situacionales en la selección de estrategias de regulación emocional		Calificación					Observaciones	
		0	1	2	3	4		
1	¿Consideras que la situación/contexto en el que te encuentras hace una diferencia en la forma en que regulas tus emociones? <i>Si no sabe a qué se refiere con contexto, podría sugerir la situación de encontrarse frente a otras personas, versus el encontrarse solo, a</i>							

	<i>la hora de regular una emoción. ¿Por qué? ¿Podrías darme un ejemplo?</i>						
2	(Si responde afirmativamente la pregunta anterior) ¿Qué situaciones o contextos hacen una diferencia para ti a la hora de regular tus emociones?						
3	¿Consideras que la intensidad de lo que estás sintiendo en el momento hace una diferencia en lo que haces para regular tus emociones? ¿Podrías darme un ejemplo?						
Categoría apriorística 3: Factores individuales en la selección de estrategias de regulación emocional		Calificación					Observaciones
		0	1	2	3	4	
1	¿Cómo experimentas/vives el proceso de regular tus emociones? ¿Cómo relacionas esto con las formas de regulación emocional que utilizas?						
2	¿Crees que tus emociones suelen ser muy intensas?						
3	(Si responde afirmativamente la pregunta anterior) ¿Consideras que esto hace una diferencia en lo que haces para regular tus emociones?						
4	¿Crees que las formas de regulación emocional que llevas a cabo son beneficiosas? ¿Puedes darme un ejemplo?						
5	¿Crees que el entorno y la sociedad en los que has crecido han influido en la forma en que regulas tus emociones? ¿Por qué?						
6	¿Consideras que es posible regular las propias emociones? ¿Por qué?						

Muchas gracias por su colaboración.

Anexo 4: Análisis del juicio de expertos

N°	Preguntas propuestas	Álvaro P.	Álvaro O.	Nataly G.	Claudia P.	Paola L.	Pregunta final
Categoría apriorística 1: Experiencia de regulación emocional							
1	¿Qué entiendes por regulación emocional? ¿O lo que es lo mismo, el manejo de las emociones?					UNA SOLA PREGUNTA, NO UTILIZAR PALABRAS TÉCNICAS (REGULACIÓN EMOCIONAL)	¿Qué entiendes por regulación emocional? ¿O lo que es lo mismo, el manejo de las emociones?
2	¿Podrías hablarme de alguna vez en que hayas regulado o manejado tus emociones? ¿Qué querías lograr? ¿Qué hiciste para lograrlo? ¿Te funcionó? <i>Puedo darle un ejemplo, si no sabe qué responder, o no es consciente de su manejo emocional. “Por ejemplo, si he tenido una discusión con un amigo, y me</i>			Un punto importante es que para que el consultante pueda regular sus emociones primero debe identificar bien su emoción, para luego poder modular experiencia emocional y reacción en base a estrategias. En consecuencia, podría preguntarse. 1. ¿Recuerdas alguna experiencia en la	Podrías comentarme sobre alguna experiencia en la que hayas regulado o manejado (solo aspecto de redacción)	¿podrías hablarme de alguna vez en que sentiste una emoción intensa? ¿cómo hiciste para dejar de sentirla? TRATA DE NO UTILIZAR REGULADO. En el ejemplo la palabra “recompensándome”	¿Recuerdas alguna experiencia en la que hayas regulado o manejado tus emociones? ¿Qué emoción/emociones identificaste que estabas experimentando? ¿Qué querías lograr? ¿Qué hiciste para lograrlo? ¿Te funcionó? <i>Puedo darle un ejemplo, si no sabe qué</i>

<p><i>siento triste, yo podría regular mi tristeza recompensándome con una gran comida, o también, podría darle un significado a lo que me ha pasado, para lograr sentirme mejor”.</i></p>			<p>cual pudiste regular la emoción/emociones que sentías? ¿Qué emoción identificaste que estabas experimentando? / También se sugiere modificar el ejemplo acerca de: “recompensándote con una gran comida”, porque podría ser más que una habilidad para regular sus emociones; una conducta problemática el regular las emociones mediante la comida excesiva, sobre todo en un grupo de pacientes, quizá podría ser más efectivo sugerir; saliendo con amigos, viendo una película, etc., o simplemente modificar GRAN COMIDA por;</p>		<p>como regulador no está claro.</p>	<p><i>responder, o no es consciente de su manejo emocional. “Por ejemplo, si he tenido una discusión con un amigo, y me siento triste, yo podría regular mi tristeza comiendo algo agradable para mí, o también, podría darle un significado a lo que me ha pasado, para lograr sentirme mejor”.</i></p>
--	--	--	---	--	--------------------------------------	--

				comer algo agradable para ti.			
3	Basándote en tus experiencias, ¿con qué propósitos sueles regular tus emociones?	Sugiero cambiar lo de “propósitos” para que sea más comprensible por algo como: “qué es lo que quieres lograr cuando buscas regular tus emociones”	Basándote en tus experiencias personales, ¿qué deseas lograr al momento de intentar regular tus emociones? ¿Para qué intentas manejar tus emociones?		Sugiero modificar la palabra propósitos.	No está clara la pregunta ¿cuál es el objetivo de la pregunta? ¿Evaluar la función de la regulación emocional?	Basándote en tus experiencias personales, ¿qué es lo que quieres lograr cuando buscas regular tus emociones?
4	¿Crees que regular tus emociones te ayuda a sentirte mejor contigo mismo? ¿A conservar tu trabajo? ¿A mantener amistades? ¿A llevarte “lo mejor posible” con las personas de las que te rodeas? ¿Regular las propias emociones es necesario para “vivir en sociedad”?	Sugiero que la pregunta se haga abierta (¿En qué áreas te ha hecho sentir mejor?) con un especificador de indagar por áreas en que ha ayudado a la toma de alguna decisión o un “cambio de	¿Por qué crees que sea de utilidad el regular nuestras emociones? De manera personal, ¿en qué te ayuda? (En el caso que no sepa responder, brindarle las preguntas de soporte especificadas)	Están excelentes las preguntas, pero antes de proponerle o darle sugerencias, quizá se podría preguntar si le encuentra más ventajas que desventajas a tener la capacidad de regular las emociones, y qué ventajas identifica, cuáles son y luego proponerle algunas.	Las preguntas se muestran altamente sugestivas, como que el individuo podría fácilmente responder sí, sugiero modificarla por ¿Regular tus emociones te ha traído algunas experiencias	Evita la palabra regular, es una pregunta que es sugestiva, está clara la respuesta.	¿Por qué crees que sea de utilidad el regular nuestras emociones? De manera personal, ¿en qué te ayuda? ¿Puedes brindarme algunos ejemplos?

		actitud” (ya que a veces el regularse puede funcionar también para renunciar a un trabajo, alejar relaciones que no funcionan, etc.)			agradables? Por ejemplo (contigo misma/o, etc.) Pedir que brinde ejemplos.		
5	En esas situaciones, ¿qué haces para regular tus emociones? ¿qué resultados esperas en dichas situaciones? ¿Puedes brindar algunos ejemplos?	No entendí si se refiere a las situaciones que específicamente citaste en la pregunta anterior. Podría juntarse ambas en una o poner aquí las situaciones y preguntar por sus estrategias particulares.	Solo quedarse con la primera o la segunda, ya que evalúan cosas diferentes. Una evalúa el componente conductual y otra evalúa las consecuencias de la acción. Son componentes diferentes. De repente separar las preguntas.			<p>Cuando pasan estas situaciones ¿cómo lidias con las emociones que aparecen?</p> <p>No entendí la pregunta ¿qué resultados esperas de dichas situaciones?</p>	<p>Se uniría a la pregunta 3: “En esas situaciones, ¿cómo lidias con las emociones que aparecen?”</p> <p>Quedaría así:</p> <p>Basándote en tus experiencias personales, ¿qué es lo que quieres lograr cuando buscas regular tus emociones? ¿Puedes brindar algunos ejemplos?</p> <p>En esas situaciones, ¿cómo lidias con las</p>

							emociones que aparecen?
6	<p>¿Te apoyas en otras personas para regular tus emociones? ¿Quiénes son estas personas? ¿De qué manera te apoyan?</p>					<p>Evita la palabra regular</p> <p>¿Cuándo tienes emociones altas ¿Qué sueles hacer?</p>	<p>¿Te apoyas en otras personas para regular tus emociones? ¿Quiénes son estas personas? ¿De qué manera te apoyan?</p> <p>Pasaría a ser la pregunta 5.</p>
7	<p>¿Lo que haces para regular tus emociones te resulta útil?</p>	<p>Añadir que tal vez pueda dar un ejemplo, ya que puede contestarla con un “sí”</p>		<p>¡Está muy bien! Si buscas aún más precisión, cuando indagamos acerca de las estrategias que emplea un consultante es más frecuente preguntarle, esa estrategia que usaste para regular tus emociones <u>¿te funcionó o funciona para ti?</u> Y también hay que diferenciar en cómo puede funcionar de diferente manera a corto plazo y largo</p>		<p>Trata de hacer preguntas más abiertas</p>	<p>¿Lo que haces para regular tus emociones te resulta útil? ¿Podrías darme un ejemplo?</p> <p>Pasaría a ser la pregunta 6.</p>

				plazo. Muchas veces a corto plazo funciona por una búsqueda de alivio, pero a largo plazo puede causar culpa, tristeza y frustración, etc. Como, por ejemplo, tener como estrategia faltar a clases los días de exposición o pedirle a un compañero que esponga por el sujeto para disminuir o eliminar su ansiedad. En consecuencia, es una estrategia de regulación si identificamos que le funciona a largo plazo.			
8	¿Has pensado en regular tus emociones de alguna manera diferente de lo que haces? ¿Por qué?	Sería bueno también añadir el “¿cómo?”				Evita las palabras técnicas	¿Has pensado en regular tus emociones de alguna manera diferente de lo que haces? <i>Si responde afirmativamente:</i> ¿Cómo? ¿Por qué?

							Pasaría a ser la pregunta 9.
9	Basándote en las situaciones que has compartido, ¿consideras que escoges conscientemente las maneras de regular tus emociones? ¿O más bien dirías que haces “lo de siempre” de forma automática? ¿Podrías brindar algunos ejemplos?	Permutaría el orden de las preguntas: pondría la 8 después de la 9 y 10			¿consideras que escoges conscientemente las maneras de regular tus emociones? ¿consideras que evalúas las maneras de regular tus emociones? (solo redacción)	Lenguaje muy técnico	Basándote en las situaciones que has compartido, ¿consideras que escoges conscientemente las maneras de regular tus emociones? ¿O más bien dirías que haces “lo de siempre” de forma automática? ¿Podrías brindar algunos ejemplos? Pasaría a ser la pregunta 7.
10	En los casos en que eres consciente de esta elección, ¿de qué depende el que escojas una determinada manera de regular tus emociones?		En los casos que te das cuenta que eliges alguna manera de regular tus emociones, ¿de qué depende esa selección?		En los casos en que eres consciente de esta elección, En los casos en los que evalúas tu elección (por		En los casos en que te das cuenta de esta elección, ¿de qué depende el que escojas una determinada manera de regular tus emociones?

					la corrección anterior)		Pasaría a ser la pregunta 8.
Categoría apriorística 2: Factores situacionales en la selección de estrategias de regulación emocional							
1	¿Consideras que la situación/contexto en el que te encuentras hace una diferencia en la forma en que regulas tus emociones? <i>Si no sabe a qué se refiere con contexto, podría sugerir la situación de encontrarse frente a otras personas, versus el encontrarse solo, a la hora de regular una emoción. ¿Por qué? ¿Podrías darme un ejemplo?</i>	Sugeriría quedarse con la palabra “situación” o “entorno”		Para clarificar un poco más la pregunta podría sugerirse: ¿Consideras que la situación/contexto en el que te encuentras hace una diferencia respecto a las estrategias que eliges para regular tus emociones?			¿Consideras que la situación en la que te encuentras hace una diferencia en lo que haces para regular tus emociones? <i>Si no sabe a qué se refiere con situación, podría sugerir el encontrarse frente a otras personas, versus el encontrarse solo, a la hora de regular una emoción. ¿Por qué? ¿Podrías darme un ejemplo?</i>
2	(Si responde afirmativamente la pregunta anterior) ¿Qué situaciones o contextos hacen una diferencia para ti a la hora de regular tus emociones?		Plantearlo más sencillo: ¿Qué situaciones o contextos son más fáciles para regular tus emociones? ¿Qué situaciones o				(Si responde afirmativamente la pregunta anterior) ¿Qué situaciones hacen una diferencia para ti a la hora de

			contextos son más difíciles para regular tus emociones?				regular tus emociones? <i>Si no sabe qué responder: ¿Qué situaciones o contextos son más fáciles para regular tus emociones? ¿Y cuáles son más difíciles para ti?</i>
3	¿Consideras que la intensidad de lo que estás sintiendo en el momento hace una diferencia en lo que haces para regular tus emociones? ¿Podrías darme un ejemplo?	Aquí se estaría tomando en cuenta la intensidad como factor que determinaría la forma de actuar (y que en la siguiente categoría aparece-lo resalte). Sería entonces una pregunta sobre factores individuales. Si te refieres a la intensidad ligada a un estímulo del ambiente, se				Trata de hacerlo menos técnico, ya que tu muestra no maneja algunos términos	¿Consideras que la intensidad de la situación del momento hace una diferencia en lo que haces para regular tus emociones? ¿Podrías darme un ejemplo?

		podría replantear la pregunta.					
Categoría apriorística 3: Factores individuales en la selección de estrategias de regulación emocional							
1	¿Cómo experimentas/vives el proceso de regular tus emociones? ¿Cómo relacionas esto con las formas de regulación emocional que utilizas?		¿Consideras que exista alguna relación en cómo se experimenten/vivan las emociones y la forma de regularlas? ¿Cómo se relacionan en tu caso?		No comprendo el objetivo de la pregunta y me resulta confusa en la redacción	Cambia la pregunta, creo que alguien que no tiene conocimiento de psicología le va a costar entender	¿Cómo te sientes manejando tus emociones en tu día a día? ¿Consideras que puedes hacerlo de manera efectiva? ¿Consideras que existe alguna relación entre estas experiencias que me comentas y lo que haces para regular tus emociones? Pasaría a ser la pregunta 3.
2	¿Crees que tus emociones suelen ser muy intensas?				¿Crees que las emociones que experimentas suelen ser intensas?		¿Crees que las emociones que experimentas suelen ser intensas? Pasaría a ser la pregunta 1.

3	(Si responde afirmativamente la pregunta anterior) ¿Consideras que esto hace una diferencia en lo que haces para regular tus emociones?	Si la pregunta marcada en la categoría anterior se refiere a factores individuales, se puede fusionar junto con las preguntas 2 y 3 de esta categoría.				Menos técnico	(Si responde afirmativamente la pregunta anterior) ¿Consideras que esto hace una diferencia en lo que haces para regular tus emociones? Pasaría a ser la pregunta 2.
4	¿Crees que las formas de regulación emocional que llevas a cabo son beneficiosas? ¿Puedes darme un ejemplo?	De alguna forma ya se indagó en la primera categoría, o se puede incluir en ella.			¿Crees que las formas en las que regulas tus emociones son beneficiosas para ti? (solo redacción)	Menos técnico	¿Crees que las formas en las que regulas tus emociones son beneficiosas para ti? ¿Puedes darme un ejemplo?
5	¿Crees que el entorno y la sociedad en los que has crecido han influido en la forma en que regulas tus emociones? ¿Por qué?	Esta calzaría mejor en la categoría anterior			*en la que (solo redacción)		¿Crees que el entorno y la sociedad en la que has crecido han influido en la forma en que regulas tus emociones? ¿Por qué?

							Pasaría a ser la pregunta 4 de la categoría 2.
6	¿Consideras que es posible regular las propias emociones? ¿Por qué?	Como la pregunta es de forma impersonal, tal vez vaya mejor en la categoría 1. Veo difícil que alguien crea que no es posible regular sus emociones, quizá puede preguntárseles por el grado de dificultad, para ver qué tan factible consideran regular sus emociones.			Esta pregunta me resulta confusa, ya que venimos observando a través de todas ellas que sí regula sus emociones. ¿Tu objetivo es saber si considera posible regular sus emociones de forma efectiva?		Se anula la pregunta y se agrega una relacionada a la dificultad percibida de regular las emociones, que se incluye en la que pasaría a ser la pregunta 3 de la presente categoría.

Anexo 5: Consentimiento informado

Yo, _____, luego de haber leído y entendido el contenido del documento de presentación remitido por la estudiante Carolina Alexandra Plasencia Saldaña, el mismo que establece que en el marco de la realización de su tesis, bajo la supervisión del asesor Fernando Joel Rosario Quiroz, se realizará una investigación que tiene como finalidad analizar cómo los adultos con trastornos depresivos y de ansiedad regulan sus emociones.

Sé que si acepto participar en esta investigación se me solicitará una entrevista con una duración aproximada de 1 hora, en la cual seré grabado. Además, sé que, debido a la coyuntura actual, esta se llevará a cabo por medio de un soporte tecnológico de videollamadas. En este sentido, me comprometo a proporcionar toda la información solicitada de forma honesta. Si tuviera dudas podré hacer preguntas en cualquier momento de este proceso de investigación. Igualmente, si siento alguna incomodidad durante mi participación, puedo informarlo a la investigadora para recibir orientación o retirarme, sin que ello me perjudique de ninguna forma.

Entiendo que la información recolectada durante esta investigación se usará solo con fines académicos y será anónima. No se me hará una devolución de los datos obtenidos. También, doy mi consentimiento para que algunas de mis verbalizaciones sean transcritas y aparezcan en el informe final junto a las de otras personas con la finalidad de que se muestren los resultados. Me han garantizado que mi nombre no aparecerá en ninguna parte y que nadie podrá identificar que esas transcripciones me pertenecen.

Para cualquier información adicional o consulta relacionada con mi participación en la investigación, puedo comunicarme con el docente responsable al correo electrónico frosario@ulima.edu.pe.

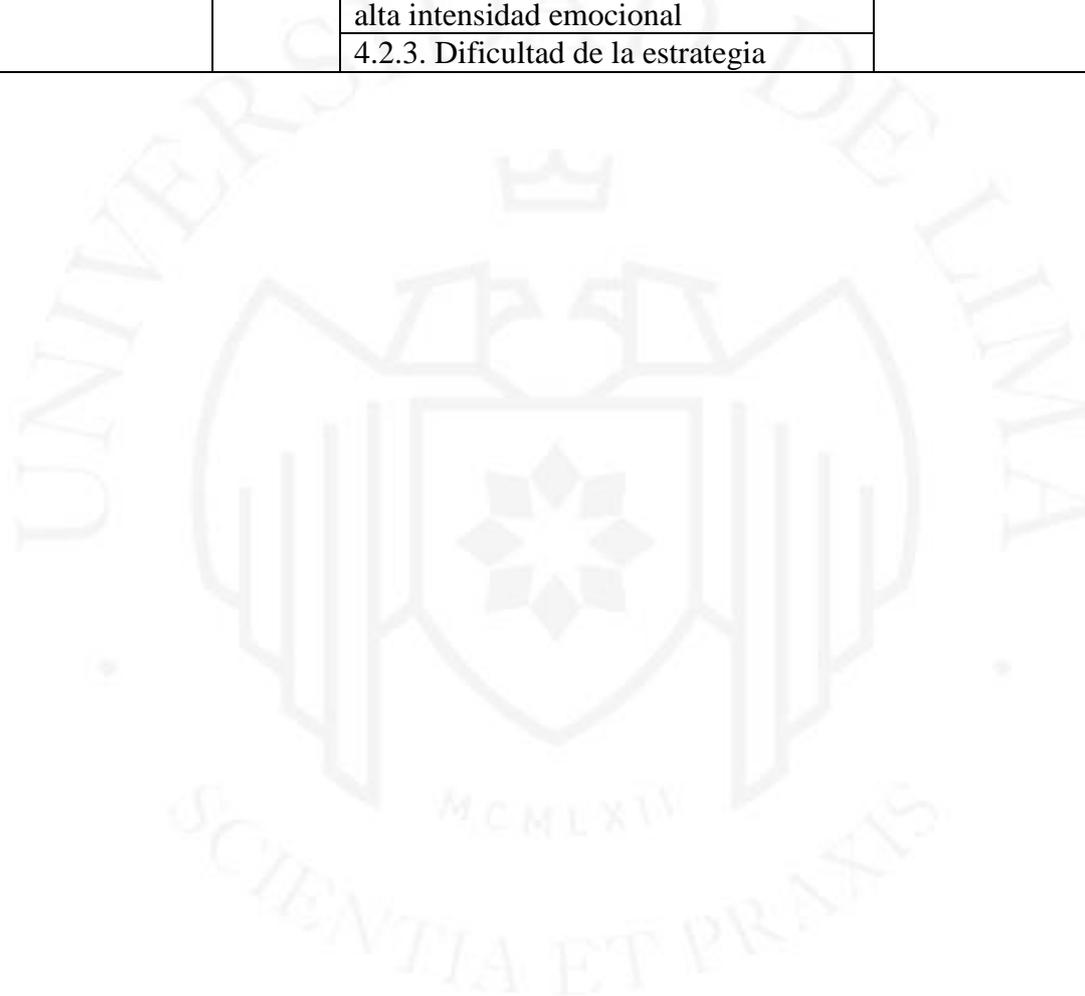
Finalmente, expreso que acepto de manera voluntaria participar en la investigación.
Lima, ____ de _____ del 2020

_____	_____	_____
Nombre completo del participante	Firma	Fecha
_____	_____	_____
Nombre completo de la investigadora	Firma	Fecha

Anexo 6: Libro de códigos

Categoría	Código	Subcategorías	Descripción
Categoría 1: Utilidad percibida del uso de estrategias de regulación emocional	1	1.1. Necesidad de controlar las emociones	Objetivos para los cuáles se busca regular las emociones, y utilidad/beneficio de llevarlo a cabo
		1.2. Funciones de la regulación emocional	
		1.2.1. Función de sentirse mejor	
		1.2.2. Función de mantener relaciones interpersonales	
		1.2.3. Función de realizar actividades con normalidad	
		1.3. Percepción de utilidad y beneficio de uso de estrategias de regulación emocional	
Categoría 2: Percepción del proceso de uso de estrategias de regulación emocional	2	2.1 Identificación de emociones	Aspectos relacionados a cómo se lleva a cabo la regulación emocional
		2.2. Elección mayormente consciente de estrategias de regulación emocional	
		2.3. Uso automático de estrategias de regulación emocional	
Categoría 3: Estrategias de regulación emocional	3	3.1. Tipos de estrategias de regulación emocional	Técnicas o recursos que usan para regular las emociones
		3.1.1. Estrategias de regulación emocional individuales	
		3.1.1.1. Distracción/concentración	
		3.1.1.2. Actividad física	
		3.1.1.3. Respiración	
		3.1.1.4. Hacer una pausa	
		3.1.1.5. Comprobación racional de hechos	
		3.1.1.6. Actitud negativa ante el pensamiento negativo repetitivo	
		3.1.1.7. Llorar	
		3.1.1.8. Supresión	
		3.1.1.9. Solución de problemas	
		3.1.1.10. Aceptación	
		3.1.2. Estrategias de regulación emocional que implican a otros	
		3.1.2.1. Apoyo social	
3.2. Apertura a conocer otras estrategias de regulación emocional			
Categoría 4: Factores percibidos como	4	4.1. Factores externos que influyen en la elección de determinadas estrategias de regulación emocional	Factores que repercuten en la elección de determinadas

influyentes en la elección de la estrategia a usar para regular las emociones	4.1.1. Estar frente a otras personas	estrategias de regulación emocional
	4.1.2. Tiempo como factor que influye en selección de estrategias de regulación emocional	
	4.1.3. Disponibilidad de recursos materiales	
	4.2. Factores internos que influyen en la elección de determinadas estrategias de regulación emocional	
	4.2.1. Utilización de una estrategia para una emoción en específico	
	4.2.2. Encontrarse en situaciones de alta intensidad emocional	
	4.2.3. Dificultad de la estrategia	



Anexo 7: Matriz de análisis

Categoría	Subcategoría	Federico	Yeriko	Patricia	Luis
<p>Categoría 1: Utilidad percibida del uso de estrategias de regulación emocional</p>	<p>1.1. Necesidad de controlar las emociones</p>	<p><i>“Controlar la situación o tus sentimientos para no llegar a episodios críticos”</i></p>	<p>-</p>	<p><i>“Que estoy aprendiendo a controlar mis impulsos, mayormente los impulsos...”</i></p>	<p><i>“Yo entiendo por el manejo de emociones, cómo saber controlar nuestras emociones...”</i></p> <p><i>“Es algo muy bueno, por ejemplo, el miedo, el miedo a veces te puede salvar de muchas cosas. Por decir, ejemplos, si afuera en el mercado puede haber una balacera, si yo tengo miedo, corro de inmediato a esconderme, o a echarme, entonces hace que yo me escape de eso, pero si yo no tengo miedo, entonces me puede caer una bala y me muero. Entonces las emociones son muy buenas, me salvan de una cosa, y también, si uno no sabe</i></p>

					<i>controlar sus emociones, también eso es malo</i>
1.2. Funciones de la regulación emocional					
1.2.1. Función de sentirse mejor	<i>“Lo que pasa es que yo soy bien sensible y me dejo llevar mucho por mis emociones. O sea, si yo siento mucha felicidad, todo va a ser feliz, y todo se va al diablo... me suelo ir a los extremos...”</i>	<i>“Tranquilizarme, calmarme, respirar profundo, que esto va a pasar, que es parte de lo que tengo”</i>	<i>“Quiero lograr estar bien, yo sé que con todo el mundo no voy a estar bien, pero es que lo único que quiero lograr, es estar tranquila...”</i>	<i>“Buscaba estar tranquilo, no nervioso, ni exaltarme, tratar de tranquilizarme...”</i>	
1.2.2. Función de mantener relaciones interpersonales	<i>“... a no gritar, a no responder esos mensajes como “desaparezcan y no me vuelvan a hablar... Me ayuda a tener mejores relaciones...”</i>	<i>“Ya no discuto con mi jefe, y nada, escucho primero, y tal vez me calmo más, respiro un poco, he aprendido respirar bien, si se puede decir, y para mí regular mis emociones es evitar un poco de problemas, de no hablar de más, de no opinar de más, y saber escuchar, saber dialogar...”</i>	<i>“...también a veces porque uno no piensa en que de repente la otra persona también necesita ayuda, y también tenemos que tener en cuenta eso ¿no? Antes de hablar tenemos que, también tomar en cuenta a la otra persona, y tratar de calmarse”</i>	<i>“Para estar como una familia feliz, estar ahí, comer bien, conversar, reírse, ver una película, lo que yo no hice”</i>	
1.2.3. Función de realizar actividades con normalidad	<i>“A no renunciar en media pandemia” “Y lo mismo hago en otras situaciones, cuando sé que me va a llevar por esa espiral en que ya, empiezo a</i>	<i>“Intentaba, intentaba, intentaba hacer cosas que me distrajeran, siempre me ponía hacer trabajos en la compu, pero nada, cosas que me distraían antes, y esta vez no. Mi cabeza</i>	<i>“...estoy ahí deprimida, que no quiero salir, estar en pijama nada más”</i>		-

		<i>perjudicarme, en no poder pararme de la cama, estar echado...”</i>	<i>estaba tan hecha... no sé... tan desconectada, que simplemente no funcionaba. No me concentraba en nada, y simplemente sentía ansiedad”</i>		
	1.3. Percepción de utilidad y beneficio de uso de estrategias de regulación emocional	<i>“No es un método científicamente comprobado, y que lo vaya a recomendar a todo el mundo, pero a mí sí me sirve poner un poco de pausa y después reaccionar” “A corto plazo, sí. Tengo que meterle también chamba de largo plazo. Si hago eso sí, en general sí.” “Tranquilo, o sea, bien”</i>	<i>“Sí, sí me resulta útil. Las pocas veces que me están dando los ataques, los estoy calmando con las cosas que he aprendido con mi psicólogo” “¿Si las cosas que yo hago, los métodos que yo utilizo, son beneficiosos para mí? Obviamente que sí...”</i>	<i>“Sí” (Respuesta a la pregunta: “¿este tipo de cosas ¿te resultan útiles para poder controlar tus emociones, tus impulsos?”) “Sí, el hacer ejercicio, salir a correr, hacer mis cosas, escuchar música, todo eso para mí está bien”</i>	<i>“Sí, son muy útiles” “Sí, muy beneficiosas” “Yo manejando mis emociones me alegro por mí, me siento contento, porque antes no sabía manejarlo, me exaltaba, me amargaba, y cuando me voy mejorando, me voy sintiendo contento...”</i>
Categoría 2: Percepción del proceso de uso de estrategias de regulación emocional	2.1. Identificación de emociones	<i>“Por eso la segunda vez que me escribieron me tomó por sorpresa, pero como ya sabía cómo me había puesto, pero ya era más como cólera, una molestia. Tengo que despejar mi mente, me puse a hacer más ejercicio”</i>	<i>“Pero mientras más avanzaba, sentía más nervios, me sentía más ansioso de bajarme e irme al hospital a ver qué tenía, sentía pánico de estar en el bus y querer bajarme, que nadie me vea, que nadie me viera, que me pasaba algo en el carro”</i>	<i>“Por ejemplo, en esta situación en la que estamos ahorita, la verdad que me he estresado demasiado, he cambiado demasiado, que no quiero estar en mi casa...”</i>	<i>“En otras, cuando no sabía, me asustaba, me ponía más nervioso, pensaba otras cosas, asu, ahí sí se me complicaba...”</i>

	2.2. Elección mayormente consciente de estrategias de regulación emocional	-	<i>“tengo que estar consciente de poder estar al 100%, no estar pensando en otras cosas, sí, tengo que hacerlo conscientemente, sino, creo que no me va a funcionar”</i>	<i>“Sí” (Respuesta a la pregunta: ¿tú crees Patricia que escoges conscientemente las formas en que tú manejas tus impulsos?)</i>	<i>“Sí” (Respuesta a la pregunta: ¿usted considera que escoge conscientemente las técnicas para regular sus emociones?)</i>
	2.3. Uso automático de estrategias de regulación emocional	<i>“La mayoría de veces es como una decisión que tomo, consciente. Pero sí me he dado cuenta que, poco a poco es más automático. Por ejemplo, antes de ayer me levanté entre el clima, un poco bajoneado, sonó la alarma, me paré de la cama, y salí a correr. Ni siquiera tuve el tiempo de pensarlo porque estaba medio dormido”</i>	<i>“No escuchar la música, no, sino el entorno, desde que está pasando alguien, desde que una señora está criticando a alguien, todo eso, es una función automáticamente inconscientemente... mi cuerpo ya lo ha tomado automático”</i>	-	-
Categoría 3: Estrategias de	3.1. Tipos de estrategias de regulación emocional				
	3.1.1. Estrategias de regulación emocional individuales				

regulación emocional	3.1.1.1. Distracción/concentración	<p><i>“Concéntrate únicamente en lo estás haciendo. Ocupo mi mente en otra cosa. Solamente en el trabajo, ya sea leyendo, ya sea viendo una serie...dejo mi celular en otro lado, bloqueo mis entradas de información externa y me concentro en una sola cosa. Y con eso lo cambio”</i></p>	<p><i>“...siento que mi mejor medicina es trabajar, distraerme en mi trabajo...”</i></p>	<p><i>“...y como no se puede salir, me pongo a veces a ver televisión, a leer, tengo que estar haciendo algo, porque si me concentro en una sola cosa, no, no me ayuda...”</i></p>	-
	3.1.1.2. Actividad física	<p><i>“El ejercicio resetea mi cabeza. Me concentro tanto en el ejercicio, que todo lo demás desaparece”</i></p>	-	<p><i>“...cuando hago mis ejercicios también, me pongo a hacer mis ejercicios con música, y me siento bien, me siento con más energía, me siento con más ánimo”</i></p>	-
	3.1.1.3. Respiración	-	<p><i>“Estoy practicando el tema de respirar bien, de tranquilizarme, a mí me funciona, sí me ha funcionado y me sigue funcionando”</i></p>	-	<p><i>“Cuando me siento nervioso, o escucho un problema, me pongo a un costado donde no me ven, inhalo, exhalo, y digo</i></p>

					<i>tranquilo, esto va a pasar. Ya no estoy con esa angustia de estar bostezando, me voy tranquilo, inhalo, exhalo, inhalo, exhalo, eso me ha resultado”</i>
	3.1.1.4. Hacer una pausa	<i>“Si trato de no responder inmediatamente, sino ok, dale un tiempo. Y a veces me ha pasado que le he dado hasta una semana. Y ahí recién puedo afrontar el tema bien”</i>	-	<i>“Cuando me envían un mensaje que no me agrada, lo único que hago es dejar el mensaje en visto, después ponerme a pensar en lo que me han dicho. Después, responder, no agresivamente, sino pasivamente ¿no? Eso es lo que más me ayuda a mí”</i>	-
	3.1.1.5. Comprobación racional de hechos	<i>“Es como, ok, ¿tengo que estar triste con eso? ¿tengo que estar furioso con eso, o es como... tiempo perdido? Pero me da ese espacio para poder después razonabilizarlo, para ver si vale la pena o no”</i>	-	-	-
	3.1.1.6. Actitud negativa ante el pensamiento negativo repetitivo	<i>“O al menos, a veces no es como no quiero sentirlo al</i>	-	<i>“...cuando yo estoy en mi casa, más me pongo a pensar en</i>	<i>“Mi hermana también me decía, tienes que estar tranquilo, no te</i>

		<i>completo, a veces es como, no quiero, bueno, pero igual lo siento. Pero ya sé que no puedo darle mil vueltas al asunto”</i>		<i>cosas, y más me duele la cabeza, es mejor que salga a veces a caminar un poco, para no estar pensando”</i>	<i>preocupes, porque de todo me preocupaba, de las guías, de la factura, del carro, de todo me preocupaba, era un mundo”</i>
	3.1.1.7. Llorar	<i>“Yo soy de las personas que digo, si sientes que estás muy estresado y tienes que llorar, ok, está bien, tienes que llorar... ¿Cómo puedes llorar? Ok, quizá tienes que ponerte un poquito triste para llorar, poner una canción triste, ver una película triste, abre esa puerta, llora todo lo que tengas que llorar, y sigue. Si tienes que estar feliz, ok. Y te cuesta estar feliz, Ok. Abre esa puerta para estar feliz, ponte súper feliz todo el tiempo que tengas que estarlo, y regresa al estado normal”</i>	-	<i>“Simplemente desfogue todo lo que tenía, todo lo que me había guardado en ese momento, y de ahí me sentí bien, cuando empecé a desfogar llorando”</i>	-
	3.1.1.8. Supresión	-	-	<i>“...en el trabajo, que me pasó con un</i>	-

				<p><i>compañero, que no pude responderle, porque en ese momento había mucha gente, o sea, me dejaron el trabajo a mí sola, cuando él tenía que apoyarme, en ese momento a mí me dio como, me enciendo, me da cólera, en ese momento quiero desfogar gritando, pero no podía, y eso se me fue acumulando. Eso es lo más difícil que me había pasado”</i></p> <p><i>“...las que no debo de hacer son, aguantarme mucho, porque eso se acumula...”</i></p>	
	3.1.1.9. Solución de problemas	-	<p><i>“...por ejemplo, discuto con alguien, tengo un problema con alguien, y eso me produce un poco de ansiedad, buscar la solución...”</i></p>	<p><i>“... a veces, cuando tengo problemas que puedo controlar, no desfogo llorando, lo único que hago es resolverlos”</i></p>	<p><i>“...pero me tranquilicé, y resolví bien el problema con el chofer, ya no me puse exaltado, amargado, sino me tranquilicé, y le hablé de buena forma, y bueno entendió, y lo hizo”</i></p>

	3.1.1.10. Aceptación	<p><i>“O al menos, a veces no es como no quiero sentirlo al completo, a veces es como, no quiero, bueno, pero igual lo siento...es una cosa tan impactante, tan fuerte, que, igual vas a llorar, igual vas a ser feliz, igual vas a estar como tengas que estar, pero eres consciente que tampoco es para tanto”</i></p>	<p><i>“...no llego al punto de desesperarme y salir corriendo, como antes le hacía no le huyo al dolor, me concentro, y no es el hecho que lo enfrente, enfrentarlos es una batalla perdida, sino que esperar que pase, que se me vaya así como vino, que se vaya tranquilo, nada es eso, esperar a que se me pase nomás, porque sé que va a pasar”</i></p>	-	<p><i>“Tenía que asumir esas sensaciones, no desesperarme, todo esto va a pasar, tranquilo, a veces me quería desesperar, me quería sanar lo más rápido, no quería sentir esa sensación, es más me martirizaba, pero bueno fui aceptando todas estas sensaciones, y aceptando que siento algo...”</i></p>
	3.1.2. Estrategias de regulación emocional que implican a otros				
	3.1.2.1. Apoyo social	<p><i>“Cuando está pasando, hablo con la hermana de mi papá, tengo una buena relación con ella. No vive acá, pero al menos la puedo llamar. Si me contesta bien, sino bueno. Si le voy a pedir un consejo crítico, usualmente le pregunto a ella”</i></p> <p><i>“...cuando me escribieron y me demoré un montón</i></p>	<p><i>“Tú te dices “voy a respirar, voy a respirar”, pero a veces no te puedes contener, necesitas a alguien, para que al menos te vaya hablando, te distraiga un poco”</i></p> <p><i>“Déjame decirte que yo siempre he sido de esas personas que intentan solucionar sus problemas solo, no intento meter a nadie, ni a mi familia, mi familia ni a nadie, si tengo un problema intento</i></p>	<p><i>“Cuando converso con mi hermana, hablamos de cosas de nosotras, eso también me ayuda”</i></p>	<p><i>“...mi hija me apoyó, me dijo, como a veces yo no podía dormir y no podía estar tranquilo, me sentía angustiado con esas sensaciones, me dijo, haber practica el yoga, para que te relajés y practique desde el celular, y bueno me quedaba dormido, buen tiempo”</i></p>

		<p><i>en responderles también es porque antes de responderles yo quería hablar con ella. Entonces, en lo que ella me respondía también, o sea que me responda me ayuda a entender otra perspectiva y me da la seguridad de responder lo que yo quiera responder. Entonces, sí me ayuda a controlarme un poco. Porque también me ayuda a entender, ojo, eso está bien que lo sientas, pero ojo que tampoco está bien que lo digas”</i></p>	<p><i>salirme de ese problema solo”</i></p> <p><i>“bien que se preocupen mi familia... yo siento que solo con escucharme ya me ayudan bastante, solo escucharme, preguntarme, qué tal, cómo estás, para mí ya me ayudan bastante...”</i></p> <p><i>“...volví a trabajar con los amigos de mi chamba, obviamente en mi trabajo les dije que sí sufría de esto, porque sí nos tenemos confianza, porque yo voy a trabajar con ellos, y porque si me da un ataque, para que me tranquilicen. Como una vez que me pasó, cuando estaba trabajando”</i></p>		
	3.2. Apertura a conocer otras estrategias de regulación emocional	<p><i>“... la decisión es me voy a abstraer... no está premeditado, no está linkeado directamente a uno, podría cambiar de actividad. Puede ser que después empiece</i></p>	-	-	<p><i>“...no he pensado en utilizar otras, pero si las conozco sería bueno, porque ayudaría, como estas que me han ayudado”</i></p>

		<p><i>a correr tabla y descubra que correr tabla me funciona mejor, o me ponga a hacer natación, y justo el estar en la piscina, el estar bajo el agua me ayuda mejor. Sí es algo que me gustaría probar en su momento, pero como ahorita no es parte de mi día a día, no tengo esa opción”</i></p>			
<p>Categoría 4: Factores percibidos como influyentes en la elección de la estrategia a usar para regular las emociones</p>	<p>4.1. Factores externos que influyen en la elección de determinadas estrategias de regulación emocional</p>				
	<p>4.1.1. Estar frente a otras personas</p>	<p><i>“Por ejemplo, he discutido con mi abuela cuando he estado corriendo, en la mañana. Me mandó una cosa, y empezamos a discutir de un tema, y para mí eso fue tan pesado, que dejé de correr y regresé. Si yo no hubiera estado en la calle, probablemente, lo hubiese controlado mejor, y de hecho, hubiera salido a correr”</i></p> <p><i>“...Es el público”</i></p>	-	<p><i>“No puedo llorar delante de mis padres”</i></p>	-

	<p>4.1.2. Tiempo como factor que influye en selección de estrategias de regulación emocional</p>	<p><i>“...Por ejemplo, cuando se murió mi bisabuela. Se murieron y dije, ok, tengo que llorar, pero me acuerdo que fue un martes, el miércoles fue el velorio, y tenía que trabajar jueves y viernes, tenía reuniones. Pero yo sabía que no tenía que llorar jueves y viernes. Pero dije ok, ya, guárdalo ahorita ...así, fui dilatando la situación, hasta el sábado, que dije, no ok, sí vale la pena que llore, y empecé a llorar, y lloré lo que tenía que llorar y, me puse triste lo que tenía que estar triste, y se acabó”</i></p>	-	-	-
	<p>4.1.3. Disponibilidad de recursos materiales</p>	-	<p><i>“...en mi cuarto no hay un entorno, no escucho nada, estoy viendo tele, o lo que hago para no pensar en eso es jugar el play un rato, o a veces llego cansado, abro mi laptop un rato, y estoy diseñando algo,</i></p>	-	-

			<i>viendo algunas cosas, o sea distraerme en otras cosas, porque estoy sintiendo algo, por ejemplo en las mañanas cuando siento eso hago el tema del entorno...”</i>		
4.2. Factores internos que influyen en la elección de determinadas estrategias de regulación emocional					
4.2.1. Utilización de una estrategia para una emoción en específico	-	-	-	-	-
4.2.2. Encontrarse en situaciones de alta intensidad emocional	<i>“Hay un punto previo a que llegue a sentir esa emoción, a veces me doy cuenta y digo ok, si pasa, digo si seguimos en esta conversación, ya no me voy a poder controlar, y a veces no me doy cuenta y seguimos, o a veces también me doy cuenta que es más que esto, que ya no puedo controlar esta emoción”</i>	<i>“De qué depende, del grado en que esté sintiendo la ansiedad. Por ejemplo, en la mañana sentí algo leve, por ejemplo de un 10 es un 3 máximo, y solo con mi entorno, como que me siento bien, relajado, pero ya cuando llega un punto de 4, tal vez un 5, que yo soy más consciente de que esto se puede alargar, no solo me va a funcionar con el entorno, tengo que respirar, calmarme, y seguir con eso, me voy a calmar, y nada eso me ayuda para controlar los grados, y si sigo para adelante, si sigo subiendo, ya tendría que concentrarme en otra técnica, como por</i>	<i>“Mayormente cuando me pasa un problema grave, ahí sí lloro, pero de ahí no”</i>	<i>“Sí, sí, habría una diferencia” (Respuesta a la pregunta: ¿Entonces usted considera que una situación fuerte haría una diferencia en lo que usted hace para controlar sus emociones?)</i>	

			<i>ejemplo en un solo objetivo, por ejemplo, tal vez me agarre, me pellizque un dedo, y me concentre en solo en ese pequeño dolor”</i>		
	4.2.3. Dificultad de la estrategia	-	-	<i>“...lo más fácil es llorar, irte a llorar, simplemente y desfogas, pero aguantar, simplemente eso es más difícil, porque ahí se te queda, y no desfogas, no puedes estar bien” “Sí” (Respuesta a la pregunta: ¿Y por eso es que haces más una que otra?)</i>	-

Código de segundo orden	Código de primer orden	Beatriz	María	Eddy	Paula
Categoría 1: Utilidad percibida del uso de estrategias de regulación emocional	1.1. Necesidad de controlar las emociones	-	-	-	<i>“...entiendo que es cuando tengo ciertas herramientas que me ayudan a poder controlar mis emociones cuando hay este hay algún factor externo que me está afectando, o sea, tengo algún detonante y ese detonante saca algo en mí y con esas herramientas, que me</i>

					<i>las dieron en terapia, puedo controlarlo, o sea saber manejar para no tener una mala reacción, o para no caer en un episodio depresivo”</i>
1.2. Funciones de la regulación emocional					
1.2.1. Función de sentirse mejor	<i>“...normalmente me pasa que las emociones que se me desbordan, cuando estoy triste o llorando, o cuando estoy muy alegre, en ese tipo de emociones es como que a su máxima expresión...”</i>	<i>“...uso todos estos métodos para poder mantenerme en calma, para poder estar bien, creo que es lo mejor manera que tengo para decirlo, para poder estar bien claro y sentirme en calma, sentirme feliz”</i> <i>“...no me gustaba esa parte de mí en la que yo, como que tenía un pensamiento, y le daba vueltas y le daba vueltas y le ponía mucha importancia a cosas que a veces son importantes, pero no tanto como para que estés pensando en eso todo el tiempo, mientras que otros amigos y</i>	<i>“Lo que busco es sentirme lo mejor posible. En mi trastorno ansioso siempre han habido momentos de inseguridad, momentos de miedo y eso obviamente me hace sentirme un tanto inseguro, y con esa regulación yo busco sentirme bien...”</i>	<i>“...hace que no le metas tanta intensidad a las cosas, hay cosas que no necesitan, o sea, un poco más chill, más relajada, y que, o sea, sin tomarse a pecho todo, entonces el poder regular hace que tú digas, bueno, al carajo el resto, al carajo lo que pasó, y entonces es eso, al final hace que tengas una vida menos intensa, menos preocupada por todo...”</i> <i>“...siempre han sido muy intensas, o sea uno de mis problemas desde que llegué a terapia fue:, Paula, hay demasiada intensidad en ti”</i>	

			<p><i>compañeros, ya pasó, y ya, seguían con su vida. Yo quiero hacer eso, ¿por qué no puedo hacer eso? Entonces, creo que hay gente que simplemente aprende a regularlas mejor, o le da menos intensidad, menos importancia... siento que esto más ayuda, es una herramienta, para las personas que justo, tienen problemas para regular sus emociones, porque son muy intensas”</i></p>		
	1.2.2. Función de mantener relaciones interpersonales	-	<p><i>“el regular sus emociones hace que no las repriman, ... y que también evita que salgan de manera que te hagan daño a ti o hagan daño a los demás”</i></p> <p><i>“...había noticias acerca de que el virus iba a ponerse peor, de que van a haber saqueos, un montón de cosas, y también había</i></p>	<p><i>“Sobre todo, no lastimar ni tampoco decir algo que me pueda arrepentir, algo hiriente, y para vivir de una forma sana ...”</i></p>	<p><i>“el hecho de yo regularme hace que ellos también tengan una amistad un poco más llevadera conmigo, o sea, no lo hago simplemente por mí, también lo hago por ellos...la experiencia general es mejor, porque ellos tienen más confianza en mí, ellos saben que pueden decirme cosas sin el miedo de que yo me vaya a alterar, a</i></p>

			<p><i>inestabilidad en los trabajos. Entonces, en el caso, por ejemplo, de mis papás, estaba bastante preocupada de que los enviaran a trabajar, mis papás tampoco no querían, y era como bueno, pero si no trabajan, ellos mismos decían, cómo los vamos a mantener. Era todo un asunto. Después, ya cuando comenzaron las clases, al menos yo sí los pude ayudar un poco a poder adecuarse a lo virtual, pero también es más difícil cuando todos estamos conviviendo en la casa, todo el tiempo. Me acuerdo que también habían más discusiones, al menos al inicio”</i></p>		<p><i>molestar, a que me vaya a dejar llevar por las emociones”</i></p> <p><i>“...sobre todo porque ahora por el tema de la pandemia, el estar con tus familiares 24 horas al día, 7 días de la semana, puede sacarte de quicio bastante...”</i></p>
	1.2.3. Función de realizar actividades con normalidad	<p><i>“Claro, imagínate que todo el tiempo esté llorando, o que esté triste, o que incluso que esté en algún momento de</i></p>	<p><i>“En el caso del ruido blanco, concentrarme únicamente en el examen, o sea, en lo que estoy viendo, en resolver los</i></p>	<p><i>“En hacer mis actividades, normal...”</i></p> <p><i>“...tenía que valorar lo más importante, mi trabajo, mi</i></p>	<p><i>“...antes la ansiedad era tanta que no me permitía hacer ni siquiera una tarea, entonces no tenía buena nota, paraba</i></p>

		<p><i>euforia o alegría, solamente podría basarme en eso, nada más, cada situación tiene su momento, entonces tenemos que estar en un estado de equilibrio para continuar, para seguir lo que tengamos que hacer”</i></p> <p><i>“Como cuando fue el inicio de mi terapia... estaba todo el día en mi cama”</i></p>	<p><i>ejercicios, en las preguntas ...”</i></p> <p><i>“...siento que es una cosa clave para que te dé depresión, es que te tires al abandono, o sea, de manera involuntaria, claro, pero como que ya dejás de tratar...”</i></p>	<p><i>investigación, mi esfuerzo que le puse a eso, y hacer caso a eso, más que el propio miedo...”</i></p> <p><i>“...los pensamientos, como te contaba, son poderosos, y los que son más complicados, más complejos, y pues creo que los míos están llenos de eso, y creo que un pensamiento muy grande, muy negativo sobre ti, entonces llegan a ser un obstáculo, no vas a poder realizar tus actividades con normalidad, y te va a traer problemas”</i></p>	<p><i>jalando cursos, entonces ahora que ya tengo todos estos métodos, nunca en la vida me ha ido tan bien en la universidad...”</i></p>
1.3. Percepción de utilidad y beneficio de uso de estrategias de regulación emocional	<p><i>“Sí, bastante útiles... Cuando uno se pelea con la realidad a uno no le sirve de nada... en cambio cuando uno la acepta...puede elegir vivir mucho mejor, cuando acepta las emociones, al igual de lo que nos toque vivir en ese</i></p>	<p><i>“...la mayoría de cosas que he intentado como estas me resultan útiles y por eso las continúo haciendo”</i></p> <p><i>“Sí, sí, porque hasta ahora todas me han funcionado y han mostrado ser eficaces”</i></p> <p><i>“...por lo general me</i></p>	<p><i>“...ha sido un ensayo y error, buscar las técnicas que me ayuden a mí”</i></p> <p><i>“...me hacen tener una convivencia más sana con todos en general, ayuda mucho a actuar de la forma más adecuada según la</i></p>	<p><i>“...porque para mí es como que encontré ciertas maneras y con las maneras en las que me siento más cómoda son las que uso, entonces tengo toda mi cajita de herramientas, entonces tengo esta emoción, saco esta cosa...”</i></p> <p><i>“Sí, definitivamente sí,</i></p>	

		<p><i>momento”</i> <i>“...es muy beneficioso, porque creo que lo estoy haciendo de la mejor manera, y no dañándome, sino cuidándome, creo que, el yoga, el mindfulness, la meditación, son actividades muy provechosas”</i> <i>“Me gusta, me agrada, porque soy consciente, y eso me agrada un montón, creo que tener consciencia de algo que antes desconocías es fundamental, es como que ya tienes de cierta manera, como que uno puede ya sobrellevar, o aprender a vivir mejor...”</i></p>	<p><i>siento bien, incluso a veces cuando no llego a sentirme como quisiera sentirme, al menos digo, bueno, al menos lo estoy intentando...”</i></p>	<p><i>circunstancia, y sí, siento eso sí me ayuda”</i></p>	<p><i>totalmente. O sea, creo que he encontrado buenas herramientas, y me están funcionando, y sí, definitivamente son beneficiosos”</i> <i>“...el regular hace que me sienta en otro mundo, o sea, me siento tan feliz, tan pacífica, tan calmada, o sea, sí, tengo mis momentos en que obviamente soy como cualquier persona, exploto, me da cólera, me da ganas de pegarle a todo el mundo, pero son muy poquitos, o sea, la Paula de ahora es muy distinta a la Paula de la que hablé antes de empezar la terapia”</i> <i>“...para mí es un orgullo, realmente nunca en mi vida me he sentido tan orgullosa de algo como cuando aprendí a regular mis emociones, o sea, siento que es el mayor logro que he tenido en mi vida...”</i></p>
--	--	---	--	--	---

Categoría 2: Percepción del proceso de uso de estrategias de regulación emocional	2.1. Identificación de emociones	<i>“Lo que pasa es que ahorita estoy aprendiendo, y lo que me ha enseñado mi psicólogo, es que cualquiera de las emociones que nosotros tenemos, primero es identificarlas, y luego dejarlas estar” “Se supone que regulación es estar equilibrados, en cuanto a nuestras emociones, o tal vez ser consciente de nuestras emociones”</i>	<i>“Y me ponía, me ponía mal, comenzaba a ponerme más ansiosa, y la verdad que eso sí perjudicó al menos uno de mis primeros exámenes, luego ya lo comencé a mejorar, con, como le digo, con el ruido blanco, pero sí al inicio me ponía muy ansiosa”</i>	<i>“...mi mamá sobre todo, con la que vivo, me dice, o me recalca otra vez las cosas, pero a veces lo hace de una manera un poco tosca, un poco como llamándome la atención, y eso es algo que a mí me molesta mucho, pero también entiendo que es mi madre, entonces trato de manejar un poco ese enojo...”</i>	<i>“Entonces sí me ha pasado que estando en mi casa es como que quiero regular y no sé una tristeza, y viene mi hermana a molestar, entonces encima que estaba triste, me cae la rabia, entonces ahí es como que tengo que lidiar con dos cosas a la vez...”</i>
	2.2. Elección mayormente consciente de estrategias de regulación emocional	-	<i>“...siempre es consciente...”</i>	<i>“...soy bastante reflexivo, veo la situación y pienso en lo que voy a hacer...”</i>	-
	2.3. Uso automático de estrategias de regulación emocional	<i>“...a veces no porque levantarme todos los días a hacer yoga se vuelve parte de una rutina, entonces sin darte cuenta ya estás ahí, porque ocurre eso generalmente con las rutinas, porque uno ya se va acostumbrando, y nuestro cerebro actúa de manera automática...”</i>	<i>“..., en el caso de la respiración, llegué a un punto en el que me acostumbré tanto que se diría que comencé a hacerlo casi de manera automática. Como que mi cuerpo ya comenzaba a hacerlo nada más”</i>	<i>“actualmente no es como que, yo ya lo pienso, ya está un poco más insertado en mi cabeza, y es algo más involuntario”</i>	<i>“...entonces al final del día he entrenado mi cerebro como para que haga todas estas cosas inconscientemente, o sea, ya no es como que yo siento que estoy mal y digo, ay, me siento horrible, voy a poner a escribir, es como que me siento mal y estoy molesta, me vengo a mi cuarto,</i>

					<p>saco esto y me pongo a escribir, ya sin pensar hago las cosas, entonces tan consciente no creo que sea, creo que ya lo hago por un poco de inercia”</p> <p>“...siento que el hacerlo de manera más automática lo convierte más en parte de tu vida a que si tú lo hicieras de manera consciente...”</p>
Categoría 3: Estrategias de regulación emocional	3.1. Tipos de estrategias de regulación emocional				
	3.1.1. Estrategias de regulación emocional individuales				
	3.1.1.1. Distracción/concentración	<p>“... no necesariamente uno se tiene que sentir bien o equilibrado para hacer las cosas, igual las tenemos que hacer. Ha habido varias veces en las que me levantado con esa tristeza, o con esa pena, o con esos recuerdos de tener una pareja, e igual he podido hacer las cosas que necesito para mí, que son valiosas para mí”</p>	<p>“...he intentado otras veces como que, distraerme con otra cosa, ver un vídeo, cualquier cosa, entrar a las redes sociales para dejar de pensar en eso, pero no funciona, es más como que, ver el vídeo, y mientras veo el vídeo estoy pensando en el vídeo, pero acaba el vídeo y de nuevo, de vuelta a lo mismo...es justo por eso, porque de alguna manera es</p>	<p>“Me gusta hacer música, cantar y tocar, entonces también es una forma para mí de, como lo anterior, aislarme un poquito, pero también es una forma de, tal vez ya no pensar tanto, sino en relajarme, eso es una forma de buscar una solución, hacer lo que me gusta y calmarme, tranquilizarme”</p> <p>“...y cambia también</p>	<p>“...pero luego de eso, dije ya, haber cálmate ... ponerme a escuchar, no sé, una canción que me alegre, después me puse un rato a dibujar antes de salir de mi habitación...”</p>

			<p><i>una distracción que es pasajera, o sea, el vídeo que ves, es justo de entretenimiento o algo así, entonces no, más que nada cuando es un vídeo, cuando es algo audiovisual, el cerebro no está trabajando justo en este momento, no es como ponerme a leer un libro, en donde sí, mi cerebro se pone a trabajar y comienza a pensar en lo que está pasando en el libro...</i></p>	<p><i>mis emociones, me deja en un estado un poco más neutral, después puedo ir de forma más asertiva hacia el problema”</i></p>	
	3.1.1.2. Actividad física	-	<p><i>“... ir al gimnasio me ayudaba bastante, o sea, yo sentía que en esa una hora fuera de trabajar para mejorar mi salud física, era una hora en donde no pensaba en nada, solamente en hacer ejercicio y terminaba sintiéndome bastante bien, o sea bastante calmada, bastante en paz, y me gustaba esa sensación...”</i></p>	-	-

	3.1.1.3. Respiración	<i>“...Cuando estoy en una situación crítica, regreso a mí y empiezo a respirar, para de cierta manera, regular lo que está pasándome”</i>	<i>“Entonces, usualmente uso la respiración para que mi mente, como que se quede en blanco, y estar en el presente, y no pensar en cosas que o no tienen sentido, que me preocupen, o sí, pero me afectan en mis emociones, me hacen sentir mal...”</i>	<i>“...cuando yo estuve en terapia, siempre me recomendaron que cuando esté en un momento ansioso, siempre tratara de respirar y tratara de sentirme de la forma más cómoda posible”</i>	<i>“Creo que lo que he hecho bastante es respirar... y estar como que calmada...”</i>
	3.1.1.4. Hacer una pausa	<i>“...me voy del lugar, y ya, claro, no se puede hacer nada”</i>	-	<i>“...tratar de aislarme un poco de la situación, y estar así un momento, hasta que un poco más tranquilo le pueda responder...”</i>	<i>“...con mi familia, lo que lo que hago es irme del lugar...”</i>
	3.1.1.5. Comprobación racional de hechos	<i>“...al final ese tipo de pensamientos son sólo suposiciones, no es algo real, no se puede basar en hechos reales necesariamente”</i>	-	-	<i>“...entonces lo que hago es hacer un listado, o sea, como yo le digo a poner tu duda en un tribunal, ... pones Paula se sienta ansiosa porque tiene miedo de que los profesores le digan que no lo va a hacer bien, entonces pongo a la izquierda, razones para creer que eso es real, y razones para creer que eso es mentira, es como que</i>

					<p><i>el abogado que defiende, y el abogado que ataca, entonces hago todo un listado, por qué ese tema no tiene fundamento, por tal motivo, porque sí tiene, entonces sopeso, y al final me doy cuenta que las razones por las que soy buena en eso son mayores que por las que son malas, entonces, yo misma me digo a mí misma, por qué dudas de ti, qué es lo que te pone ansiosa, si te das cuenta que lo negativo es muy poquito comparado con todo lo positivo...”</i></p>
	<p>3.1.1.6. Actitud negativa ante el pensamiento negativo repetitivo</p>	<p><i>“Los pensamientos que tengo, son, por qué encontrarle algún sentido a por qué terminó mi relación, por qué, el famoso por qué, encontrarle algún tipo de sentido, hacer suposición en base a eso, tal vez porque no hice bien esto, o sí lo hice, o fue así, ese tipo de pensamiento...”</i></p>	<p><i>“... sino cuando comienzo a tener pensamientos rumiantes, por así decirlo, creo que así se llaman, cuando piensas en una cosa y le das vueltas, y le das vueltas, y más vueltas. Entonces, usualmente ... para que mi mente, como que se quede en blanco, y estar en el</i></p>	-	<p><i>“...entonces es eso, al final hace que tengas una vida menos intensa, menos preocupada por todo...”</i></p>

			<p><i>presente, y no pensar en cosas que o no tienen sentido, que me preocupen, o sí, pero me afectan en mis emociones, me hacen sentir mal”</i></p>		
	3.1.1.7. Llorar	-	<p><i>“A veces cuando tengo pensamientos, más que pensamientos, tristes, o una mezcla de ambos, o solo tristes, a veces yo misma me digo, bueno, voy a darme el tiempo para pensar en esto, y si lloro, está bien voy a llorar ... Pero sí siento que me ayuda, porque una vez que llore, siento que he dejado a la emoción ser, la he vivido, por así decirlo, le he dado su espacio, su tiempo, y ya como que, puedo continuar, y al toque ya me comienzo a sentir mejor y más animada”</i></p> <p><i>“... a veces me pongo canciones tristes, específicamente</i></p>	-	<p><i>“O sea me ha pasado que cuando siento que por ejemplo, me pasa mucho, la cólera es demasiado, ya es algo que a veces intento canalizar, pero la única manera de canalizar que me sale es llorando”</i></p>

			<i>porque quiero estar más triste y sentir que funcionan más, por así decirlo, más rápido”</i>		
	3.1.1.8. Supresión	<i>“...algunas amistades, no sé si por curiosas, por no decirlo de otra manera más grotesca, o quieren saber, digamos, por qué se terminó la relación ... más se preocupan por la noticia, por el chisme...si me vuelve a pasar algo con esa persona, o con ese tipo de personas, yo actuaría totalmente de otra manera, y sí, controlaría o eludiría mis emociones...”</i>	-	-	<i>“...más que todo lo que hago es ignorar en el momento, o sea, si hay algo que está molestándome como que lo puedo ignorar o guardarlo y resolverlo después, lo que he aprendido a hacer mucho es, como que decir ahorita no tengo tiempo para lidiar con esta emoción, la guardo, y lidio con esta emoción después”</i>
	3.1.1.9. Solución de problemas	<i>“Bueno en el trabajo trato de si hay algo, porque el trabajo me genera bastante estrés, y trato de manejarlo, sobrellevarlo, ahí en ese caso, trato de buscar soluciones, no es como que estoy ahí, como dándome cuenta...”</i>	<i>“...lo que yo hacía con las caminatas era dedicarme a veces a pensar, o sea, como que ya, tengo este problema, a veces tengo este pensamiento que le doy vueltas y vueltas y vueltas, y no me doy el tiempo para poder desarrollarlo, o sea para poder</i>	<i>“Reflexiono, sobre todo, veo las alternativas, veo los pros y los contras, es como que veo todo el problema. Trato de buscar la mejor solución para las cosas...”</i>	-

			<i>verlo como quisiera, ... entonces lo que hacía era, bueno, voy a caminar y ahora sí le voy a dedicar tiempo, a ver a dónde va, a dónde llega, a darle una solución, para dejar ya de pensar en eso y nada, seguir con mi vida. Entonces siento que sí es otro método, es como que más bien enfocarte ya en, no lo sé, si tienes un problema, enfrentarlo”</i>		
	3.1.1.10. Aceptación	<i>“Si por ejemplo estoy triste, no me tengo que pelear por como yo estoy, sino simplemente, abrazar la emoción que tengo en ese momento, y ya poco a poco se va a ir”</i>	<i>“...sirve para preocupaciones que sientes que no tienen sentido, o cosas que ya las pensaste, pensaste, pero no hay una solución, o algo que no está dentro de tu círculo del control, por así decirlo, no es algo que tú puedes controlar, simplemente lo dejes ir...”</i>	-	-
	3.1.2. Estrategias de regulación emocional que implican a otros				
	3.1.2.1. Apoyo social	<i>“...yo creo que la única que puede hacerse cargo de sus</i>	<i>“...justo cuando me pasaron este tipo de cosas, también me</i>	<i>“Mi psicóloga, mi mamá, pero no hay más allá, siempre he</i>	<i>“...la idea es que tú vayas descubriendo qué es lo que te</i>

		<p><i>emociones soy yo. No creo que me base en otras personas, porque muchas veces con mi hermana, la considero bastante, pero muchas veces no tomo en cuenta sus opiniones, al final, son eso, ¿no? Opiniones”</i></p> <p><i>“Cuando tengo una situación difícil, yo sé que algo no está bien, y tengo que actuar, tengo que hacer algo, para mí, lo principal siempre es pedir ayuda, y por ahí alguien nos va a ayudar...”</i></p> <p><i>“...me apoyo en mi familia bastante, todo este tiempo de cuarentena, el duelo en que yo estoy atravesando mi familia también ha sido muy importante, todos estaban pendientes de mí... mi mamá también, al punto de que coma, porque a veces ni apetito tenía, mi papá</i></p>	<p><i>encontré a otros amigos que también habían pasado por lo mismo, no necesariamente exactamente lo mismo, pero que también, parecido, también habían tenido que ir al psicólogo, al psiquiatra, siento que siempre de alguna manera también ayuda a que otras personas estén pasando por algo parecido a lo tuyo porque le quita el estigma, de tener ese tipo de cosas, porque hay gente que no lo conoce y no lo tiene y, lo juzgan fácilmente”</i></p> <p><i>“...te puedes apoyar con tu compañero, a veces como que sabes, esto me está sirviendo a mí, le preguntaba, tienes algún psicólogo que me puedas recomendar, algo así”</i></p>	<p><i>sido una persona, me ha gustado resolver mis problemas solo, y eso de alguna forma me ha hecho fuerte, hacer frente a las circunstancias y adversidades que puedo ir afrontando con el tiempo”</i></p> <p><i>“...mi mamá más que todo fue la que se dio cuenta que tenía este tipo de problema, me ayudó mucho en el sentido de, de alguna forma darme cuenta que algo estaba mal, ...me dijo las cosas, y me propuso que yo pueda llevar terapia, y eso me ayudó, ese fue su apoyo más importante”</i></p>	<p><i>funciona, no conozco a otra persona que tenga la facultad de poder decirme cómo hacerlo, entonces es como que estoy sola por ahora, así como que la ovejita negra de mi círculo, o sea yo soy la única que va a terapia, la única que aprende estas cosas, entonces como soy la única que sabe no puedo refugiarme en alguien más”</i></p>
--	--	--	---	---	--

		<i>también, en su manera de ser, con su forma, pero también apoyándome...</i>			
	3.2. Apertura a conocer otras estrategias de regulación emocional	<i>"...aprender unos pasos de baile, o por ejemplo cuando todo esto termine me quiero meter a unas clases de clown, porque siempre he tenido esa curiosidad por meterme, no lo podía hacer"</i>	<i>"Estaría abierta a poder implementar nuevas técnicas..."</i>	<i>"Yo sé que debe haber más herramientas, más ejercicios que incluso pueden ser más efectivos de los que yo hago, y en algún punto me gustaría también aprender eso, no sé, incluso podría atreverme a hacer algo diferente de lo que hago ahora"</i>	<i>"...pero siempre creo que está bien el hecho de ir probando cosas nuevas, porque ¿qué pasa si por alguna razón estás en el medio del bosque, estás triste y no tienes un papel y un lapicero? Entonces es como que nunca está de más tener herramientas que poder usar, entonces creo que todavía estoy en el proceso de poder encontrar otras formas de poder regular mis emociones, o sea las que tengo me funcionan, pero no hay por qué quedarse aquí, hay que seguir buscando qué más puede funcionar"</i>
Categoría 4: Factores percibidos como influyentes en la elección de la estrategia a usar para regular las	4.1. Factores externos que influyen en la elección de determinadas estrategias de regulación emocional				
	4.1.1. Estar frente a otras personas	<i>"Depende de las situaciones, porque por ejemplo, ya me ha pasado, que algunas amistades, no sé si por curiosas, por no"</i>	<i>"...creo que la razón por la que más escogía yo el tema de la respiración fuera de que podía hacerlo por así decirlo, en"</i>	<i>"Cuando son cercanos tú siempre quieres que salga de la mejor forma posible... entonces siempre eres más"</i>	-

emociones		<p><i>decirlo de otra manera más grotesca, o quieren saber, digamos, por qué se terminó la relación, o por qué, qué pasó exactamente, cómo fue, y en vez de preocuparse por mí, por lo que yo podría estar pasando, más se preocupan por la noticia, por el chisme, y con esa clase de personas no pueden para mí despertar mis sentimientos sinceros...”</i></p>	<p><i>cualquier contexto, era que podía hacerlo frente a otras personas...”</i></p>	<p><i>cuidadoso, no quieres que con ellos nada se dañe, no quieres que se lastimen, entonces por eso yo al menos soy muy cuidadoso, cuando elijo mi forma de tranquilizarme ... En cambio, en otras circunstancias, cuando tal vez no sea una persona tan cercana, es diferente, me doy menos tiempo para pensar y soy más automático con mis emociones también ... eso no quiere decir que actúe mal, pero soy menos cuidadoso en ese aspecto”</i></p>	
	4.1.2. Tiempo como factor que influye en selección de estrategias de regulación emocional	<p><i>“...el tiempo es importante porque a veces no he podido hacer yoga cuando estoy de prisa, o cuando tengo que salir y hacer algo...”</i></p>		<p><i>“Es un poco mezclado, hay situaciones en las cuales te dan un poco de margen para pensar, pero otras no, entonces en las que son más rápidas, simplemente es más automático, es una reacción automática que es justamente para eso, te dan las</i></p>	<p><i>“...lo que he hecho siempre que así ya estoy con que, cero tiempo, es, mínimo respirar, mientras hacía otra cosa estaba respirando, con la respiración pausada, inhalando con tiempos, exhalando con tiempos, eso es lo que he hecho cuando, por ejemplo, tenía una</i></p>

				<i>herramientas, las terapias, los ejercicios. Y claro, si a mí, obviamente, si me das a elegir, pues obviamente elegiría la que te da un poco de margen...</i>	<i>entrega súper importante, estaba llegando tarde y en el carro tenía que seguir arreglando lo que iba a entregar...</i>
4.1.3. Disponibilidad de recursos materiales	-	<i>“Del contexto, diría yo, primero del contexto, como por ejemplo antes de un examen, obviamente no puedo ponerme a hacer yoga, pero, o sea, lo que sí puedo hacer es, escuchar ruido blanco, o la respiración”</i>	<i>“Muchas veces es por lo que tengo a la mano, porque digamos estoy en un lugar, en la universidad, o tal vez en un lugar, en el cine, entonces no tengo muchas herramientas como para elegir, digamos que me gusta escuchar música o tocar música, entonces no podría elegir, es un poco más circunstancial, y lo que yo considere mejor en ese momento que me pueda ayudar”</i>	<i>“Creo que lo que he hecho bastante es respirar, recuerdo que me han pasado cuando estado cuando estaba haciendo prácticas estaba en la oficina, era como que no tenía, estaba en un ambiente con personas, entonces de todas maneras fue como que salir un rato al patio de la oficina, y poder respirar y estar como que calmada...”</i>	
4.2. Factores internos que influyen en la elección de determinadas estrategias de regulación emocional					
4.2.1. Utilización de una estrategia para una emoción en específico	-	<i>“...en el caso de más que todo la preocupación relacionada con el miedo, es todo lo que le he dicho, lo del</i>	<i>“...mis emociones mismas, me dan a elegir una forma para yo regularlas también. La tristeza, por ejemplo, es un</i>	<i>“...una cosa no me sirve para una emoción y otra cosa no me sirve para la otra emoción, lo he intentado y no me</i>	

			<p>ruido blanco, yoga, y respiración, más que todo respiración y ruido blanco. Ahora en el caso de la tristeza, el yoga y a veces, bailar”</p>	<p>sentimiento bastante fuerte, algo que me marca mucho, entonces creo que estar solo no es una opción para mí, preferiría buscar a alguien con quien hablar, o tal vez estar un ratito buscando un momento feliz...”</p>	<p>funciona, o sea, yo cuando estoy súper triste tengo que escribir, no puedo dibujar, porque me sigo sintiendo igual de fatal...”</p>
4.2.2. Encontrarse en situaciones de alta intensidad emocional	<p>“La verdad es que no me doy cuenta qué cosas más hago, pero lo que sí es que estoy más a la defensiva de que tengo que, si hay situaciones fuertes o difíciles que las tenemos que hacer, o se tienen que superar, estoy más alerta”</p>	<p>“...creo que si es un pensamiento, o una emoción causada por algo que, yo sé que es relativamente pasajero, o que ya estoy, o sea, como que ni bien lo pienso, ya lo estoy tratando, lo que utilizo obviamente es algo más rápido, como lo de la respiración, pero cuando ya es algo que, por ejemplo, ya he estado pensando muchos días, o incluso una semana, o más de una semana, así como en el caso, por ejemplo, de la tristeza, ahí diría como que, ya es suficiente, voy a</p>	<p>“...hay momentos en los cuales yo puedo estar ya sobrecargado por mis cursos, o por mi propio estado emocional, que me resulta complicado sobrellevar.”</p>	<p>“... cuando estoy con mucha rabia, así como ya con demasiada demasiada, así que ya ni con el lettering, lo que hago es salir a caminar, tengo que salir a caminar y caminar, y puedo caminar durante una hora, hora y media, dos horas, y hasta que no se me va esa cólera, no regreso a mi casa...”</p> <p>“...siento que por ejemplo, me pasa mucho, la cólera es demasiado, ya es algo que a veces intento canalizar, pero la única manera de canalizar que me sale es llorando”</p>	

			<p><i>darle su tiempo, y bueno pues, voy a llorar, por así decirlo. Por lo general, la respiración suele ser suficiente con respecto a lo del miedo, pero si, como que digo, no, quiero ir un poco más allá, voy a hacer yoga”</i></p>		
	4.2.3. Dificultad de la estrategia	<p><i>“...a veces se me olvida, en cada momento, incluso estar en el carro, comiendo, trabajando, es complicado, a mí me resulta complicado, porque toda mi vida no he tenido consciencia de esto, y que ahora la tenga, se me complica bastante, ahora de que yo me ponga hacer en un periodo de tiempo, en una hora, trato de hacerlo, pero no es que lo hago siempre”</i></p>	-	<p><i>“la he intentado desde el principio, pero sentía que se me hacía más complicado imaginar un mundo ... entonces creo que con el tiempo la dejé de usar y ahora es una estrategia que recién empleo, entonces eso ha influido a que no sea la mejor estrategia que tenga presente”</i></p>	<p><i>“Obvio, porque si ves mi cuaderno de lettering y si ves mi cuaderno de diario, el de lettering está así, y el otro está así. Entonces, ahí te das cuenta de qué es lo que más fácil se te hace, y lo que más difícil se te hace, o sea, sabes que este chiquito es más efectivo, pero igual está chiquitito porque es difícil, entonces sí, o sea, a veces yo miro y digo, tú deberías estar más gordito, pero qué puedo hacer, o sea, es un proceso...”</i></p>
Código de segundo	Código de primer	Daniela	Diego	Jessie	Sofía

orden	orden				
Categoría 1: Utilidad percibida del uso de estrategias de regulación emocional	1.1. Necesidad de controlar las emociones	<i>“Quiero lograr una estabilidad, no que las emociones me controlen a mí, si no yo controlar a las emociones...”</i>	<i>“Tu capacidad de controlar tus propias emociones, cómo te afectan las cosas y cómo respondes”</i>	-	<i>“Entiendo como analizar lo que sientes, o sea, en un momento y en vez de simplemente reaccionar analizarlo y, o sea, poder controlarlo”</i>
	1.2. Funciones de la regulación emocional				
	1.2.1. Función de sentirse mejor	<i>“...me ayuda a... tener una vida más tranquila y sin tantos dramas, o sea, es normal sentir tristeza y molestia y ansiedad, ya lo acepto, vivo con eso, pero no me hago tantos dramas...”</i>	<i>“No llegar a sentirme mal...”</i>	<i>“...también dentro de todo busco estar bien yo”</i>	<i>“Creo que es útil porque así puedes evitar...sufrir...”</i>
	1.2.2. Función de mantener relaciones interpersonales	<i>“Que me puedo llevar mejor con las demás personas, tanta con mi círculo cerrado como con mi círculo abierto, con mis papas, con mi entorno, con mis amigos, o sea, me puedo relacionar mejor”</i>	<i>“...constantemente me daba cuenta que estaba alejando a la gente porque yo mismo no manejaba mis emociones, me dejaba deprimir muy rápido, o buscaba aislarme para evitar confrontar, para evitar exponerme a estímulos negativos...”</i>	<i>“A no hacer sentir mal a las personas que me importan en mi círculo, porque antes sí explotaba un montón, mandaba lejos a todo el mundo, así, sin importarme nada...”</i>	-
1.2.3. Función de realizar actividades con normalidad	<i>“... cuando uno está triste no tiene ganas de hacer nada, pero toca hacer cosas,</i>	<i>“...lo que quisiera en adelante es que no me vuelva a pasar en sentirme como que ok,</i>	-	<i>“...puedo seguir con mi vida, porque siento que cuando sigo con el problema ahí, no</i>	

		<p><i>como trabajar, como pararse de la cama, que es algo tan simple, pero que también cuesta mucho”</i></p>	<p><i>mi vida está determinada por si ese día me siento bien, o ese día me siento mal, sino que está determinado por mis acciones...”</i></p> <p><i>“O sea, para la mayor cantidad de tiempo de mi vida, siempre estoy como a merced de mi condición, entonces era como que, qué tan productivo, o qué tan social, o qué tantas cosas podía hacer estaba limitado a cómo me sentía ese día, si realmente me levantaba y me sentía fatal, ok, ese día no voy a ver amigos, no voy a trabajar, no voy a estudiar, no tengo energía, no puedo hacerlo...”</i></p>		<p><i>puedo hacer nada, no puedo leer, no puedo hacer mis trabajos, no puedo dormir...”</i></p> <p><i>“...antes era diario, o sea, antes, los primeros meses no salía de cama, no comía nada...”</i></p>
1.3. Percepción de utilidad y beneficio de uso de estrategias de regulación emocional	<p><i>“...he probado con tantas cosas que ya sé que me funciona para cada momento”</i></p> <p><i>“Sí”</i></p> <p><i>(Respuesta a la pregunta: ¿Crees que las dinámicas o maneras que tú tienes</i></p>	<p><i>“Pero ahora lo principal es saber qué funciona para ti...”</i></p> <p><i>“...estoy llegando a un punto en el que estoy con solamente maneras positivas, o al menos ahorita yo sí diré que están en un</i></p>	<p><i>“Sí, cuando estoy triste sí me ayuda dormir...En ataques de pánico sí me funciona respirar, concentrarme en la respiración. Y cuando estoy molesta, hablar con</i></p>	<p><i>“Sí...” (Respuesta a la pregunta: ¿Todo este tipo de cosas que tú haces te resultan útiles para controlar tus emociones?)</i></p> <p><i>“Sí, creo que sí”</i></p> <p><i>“Mejor, me siento mejor”</i></p>	

		<i>para controlar tus emociones son beneficiosas para ti?) “Mejor, me siento tranquila...”</i>	<i>balance, es considerablemente más positivo que negativo”</i>	<i>otras personas sí porque siento que me desahogo en cierta manera, y cuando me dan la razón me siento mejor” “Sí, creo que la gran mayoría sí”</i>	
Categoría 2: Percepción del proceso de uso de estrategias de regulación emocional	2.1. Identificación de emociones	<i>“cuando me daban crisis de ansiedad muy fuertes y no podía respirar, y me sentía nerviosa, asustada, y hay muchas cosas, intentaba relajarme, respirar, calmar las emociones, tratar de controlarlas” “...a veces las ignoro, porque cuesta aceptarlas...”</i>	<i>“Es una mezcla entre sentirme ansioso, también triste, y un toque molesto, enojado, creo que esas son las tres emociones con las que suelo lidiar...”</i>	<i>“... primero sí me dio cólera, rabia, me deprimí un toque, o sea, normalmente lo que hago cuando me deprimó es dormir”</i>	<i>“ Yo creo que es lo principal, identificar lo que siento para entender por qué y regularlas.”</i>
	2.2. Elección mayormente consciente de estrategias de regulación emocional	<i>“Las analizo, qué actividad me puede ayudar con lo que estoy pasando...”</i>	<i>“...siempre estoy consciente de esas cosas, de qué herramienta elijo...” “...trato de evaluar qué funciona y qué no funciona...”</i>	-	<i>“De hecho, siento que todo es consciente, porque en el momento inconscientemente no hay una ni una parte de mí que quiera salir, sino mi inconsciente está en la tormenta, y yo tengo que sacarlo de ahí”</i>
	2.3. Uso automático de estrategias de regulación emocional	<i>“Como cuando estoy muy triste, y en vez de pensar porque</i>	-	<i>“La mayoría de veces no, o sea, lo mío no es como que</i>	-

		<i>estoy triste o serlo, simplemente apreto el Spotify y escucho música”</i>		<i>en el momento digo, ah, me siento mal, tengo que dormir, sino que prácticamente como si ya supiera qué hacer, si estoy triste, ya, me echo, me quedo ahí un rato hasta dormir, pero no es como que lo pienso de manera de que, voy a dormir para regularme...”</i>	
Categoría 3: Estrategias de regulación emocional	3.1. Tipos de estrategias de regulación emocional				
	3.1.1. Estrategias de regulación emocional individuales				
	3.1.1.1. Distracción/concentración	<i>“Creo que van de la mano, o sea, porque de alguna manera me distraen, y hago algo, o sea, ponte, para pintar necesito concentración en la actividad que estoy haciendo, pero para esa concentración tengo que librar mi atención de lo que me está pasando”</i>	<i>“...una cosa es como que activamente distraerme por un segundo del tema y luego afrontarlo cuando esté más tranquilo, es decir, me dijeron tal cosa, o hice tal cosa mal, o pasó aquello, no voy a pensarlo ahorita porque ahorita yo sé que si me pongo a pensar, lo voy a ver no de manera imparcial, voy a pensar que todo es mi culpa, que es por mis capacidades, no voy a hacer eso, voy a</i>	<i>“Veo películas, series”</i>	<i>“...simplemente lo que hice fue decirle cómo me sentía y dejar el mensaje ahí, y yo traté de distraerme, como que ver una serie de comedia, tomar un poco de agua, y dejar el tema de lado”</i> <i>“...lo que busco es distraerme, porque siempre cuando digo “no voy a pensar en esto” es peor, entonces simplemente de una manera indirecta hace que el</i>

			<p><i>pasar las siguientes par de horas en otro tema, y luego voy a racionalizar esto cuando ya tenga la cabeza más fría...”</i></p> <p><i>“...lo que antes hacía era como que, ok, mi vida se está cayendo a pedazos, me voy a llenar de proyectos, me voy a llenar de cosas que hacer...Entonces era completamente evitar cualquier tipo de pensamiento, estaba en negación de lo que me estaba pasando, no, no, estoy bien, estoy bien, voy a estar trabajando a pesar de que me estaba muriendo por la ansiedad, no lo afrontaba, en vez de pensar en lo que estoy sintiendo, voy a trabajar, voy a ir a esta clase, voy a entrenar, lo que sea, y como que me cansaba para no pensar, pero, la ansiedad seguía ahí...”</i></p>		<p><i>pensamiento se vaya a un lado, y puedo seguir con mi vida, entonces, luego cuando ya pasa el tiempo, me doy cuenta que quizás eso que me molestaba mucho no es tan malo, o eso que me ponía súper triste, no es tanto, o sea, siendo como que también a quizás a exagerar, y eso me ayuda también a calmarme”</i></p>
	3.1.1.2. Actividad física	-	<i>“...lo que hago yo es</i>	<i>“...me fui a correr o</i>	<i>“...cada vez que</i>

			<p><i>levantamiento de pesas, y lo hago como deporte, compito en eso, entonces, una de las cosas que me gusta principalmente es que vacía tu mente, en el sentido de que voy a levantar algo y no quiero tener mis pensamientos en la cabeza, que puede ser, que vengan, y eso es lo que me ayuda un montón, porque claro, es como una disciplina también, entrenar a no pensar en un millón de cosas que puedes pensar cuando vas yendo a la barra, a levantarla...</i></p>	<p><i>a montar bicicleta, que también es una de las cosas que hacía antes, cuando comencé la terapia, hacía Muay thai, y me funcionaba porque yo hacía deporte y estaba más relajada...</i></p>	<p><i>sentía cólera, no molestia, sino cólera o impotencia hacía ejercicio, así un poco de boxeo, o cosas así, o bailaba...</i></p>
	3.1.1.3. Respiración	<p><i>"...inhalo y exhalo muy lento, y lo repito hasta que me pase..."</i></p>	<p><i>"...llegaba a puntos donde tenía que parar de trabajar, e iba al baño de la oficina, a encerrarme a solamente respirar..."</i></p>	<p><i>"...trabajar la respiración, eso es lo único que me ayuda a dormir, pero normalmente intento respirar cuando me dan los ataques de pánico"</i></p>	-
	3.1.1.4. Hacer una pausa	<p><i>"..., cuando estoy molesta, puedo cantar, me tomo un tiempo, me hago una pausa, pero me encierro en mí"</i></p>	<p><i>"...busco estar solo, y despejar mi mente, o sea, no pensar en nada por un tiempo, o al menos no pensar en el tema por un tiempo, y"</i></p>	<p><i>"...estoy de mal humor, muy de mal humor y sé que voy a incomodar al comer porque voy a estar con mi cara así,"</i></p>	-

		<i>cuarto, busco un lugar solo y tranquilo, a veces dibujo, o leo algo”</i>	<i>claro, parte de estar solo es ponerme a evitar que se acumule más a la situación...”</i>	<i>molesta, que me hablan y voy a ser cortante, prefiero no bajar”</i>	
	3.1.1.5. Comprobación racional de hechos	<i>“...por ejemplo, si mi mamá me dice que no coma eso, entonces digo ah, es porque estoy gorda, le pregunto a mi mamá, ¿cuál es tu intención de decirme eso? ...”</i>	<i>“...racionalizar lo que está pasando, si viene un sentimiento o pensamiento, en vez de aceptarlo, decir como, eso no es correcto, ya, he pensado esta cosa, hay que desarmar esto, hay que deconstruirlo y ver qué fundamento tiene, el cual, normalmente no tiene fundamento, salvo irracional, ok, tengo que descartar eso”</i>	<i>“Me digo tranquila, trato de pisar realidad, porque ya siento que me voy a morir, que es lo peor del mundo lo que me ha pasado, y he tenido problemas así hace tiempo, entonces ahora que pasó eso, es como que, me sentía afligida, y luego recordé, ya no los veo, no voy a ver sus caras en la universidad, relájate. Me hacía decir cosas que sí son conscientes y que en realidad están pasando...”</i>	<i>“...había quedado, o sea, mi mejor amiga es la única que viene a mi casa, y yo no la había visto desde hace ya, un mes, entonces habíamos quedado en vernos, pero ella, vino tarde y me dijo que se había quedado dormida. Entonces, yo normalmente creo que si una persona quiere, puede, entonces empecé a sentir, no, quizás no le importo, o sea, pensamientos negativos, que no tengo a nadie y estoy sola, y en parte a eso... traté de pensar que simplemente tenía que hacer, y fácil sí se quedó dormida, o sea, yo soy mi propia cachetada de la realidad...”</i>
	3.1.1.6. Actitud negativa ante el pensamiento negativo repetitivo	<i>“...a veces pienso mucho, y a veces puedo ser muy mala conmigo misma, y me agobio con los</i>	<i>“...inmediatamente cuando me estoy sintiendo triste empieza porque algo x que me pasó, que me</i>	-	<i>“...yo soy una persona que sobre piensa mucho, mucho, mucho desde niña, si pasaba algo malo lo</i>

		<p><i>pensamientos, por eso a mí me ayuda mucho hacer actividades que me distraigan, evadir ciertos pensamientos me ayuda mucho, a que no me afecten, a veces sobre pensar las cosas también hace mal”</i></p>	<p><i>sentir mal, y en vez de seguir haciendo mi actividad normal, entonces ya, estoy en la computadora, y no estoy haciendo nada, no sé, solo estoy viendo la pantalla, y voy pensando, voy rumiando la idea, esto me pasó, me hizo mal, hice mal esto de acá, hice más de esto, con razón estas cosas malas me pasan, voy a pensamientos negativos, y luego como que paso a hacer otras cosas más deprimentes aún, como de nada me pongo a escuchar música triste que reafirma eso por horas, lo cual es aún peor porque luego en un abrir y cerrar de ojos, de la nada son las dos de la mañana, no puedo dormir porque estoy lleno de pensamientos, escuchando música que me deprime aún más, y recordando momentos que aún reafirman más esta</i></p>	<p><i>pensaba y lo pensaba, entonces esto no me deja concentrarme en nada...”</i></p>
--	--	--	--	---

			<i>emoción...</i>		
	3.1.1.7. Llorar	-	-	-	<i>"...termino escuchando canciones tristes, o viendo películas tristes, porque siento que necesito soltar toda la tristeza, puedo llorar tres horas, y lo saco todo"</i>
	3.1.1.8. Supresión	<i>"...por ejemplo, si estoy molesta por algo que me dijo el profesor, respetuosamente, tengo dos opciones, o ponerme a discutir con él, todo tranquilamente, o la segunda es callarme y seguir con mi actividad que es estudiar, más es la segunda"</i> <i>"Quiera o no, luego me hace daño"</i>	<i>"...trato de lidiar con una manera que pueda pasar caleta, o algo que pueda simular, o que pueda completamente ocultar"</i> <i>"...en el momento sí, pero a la larga me perjudica"</i>	<i>"Por ejemplo, me peleo con mi enamorado, y no es como que estoy así, irritada, luego me siento mal, intento guardar la calma y la compostura de decir, no puedo hacer una escena"</i> <i>"...luego termino con más cólera, más resentimientos, también, me acumulo"</i>	<i>"...siento que es lo peor, o sea, no sé si se llama hipocresía, pero yo lo siento así, yo siento que el hecho de que yo realmente estoy súper triste y vaya y sonría, ya, puedo ser cortés, pero si estoy súper triste, estar un buen tiempo sonriendo, fingiendo que estoy bien, o sea, me hace sentir peor"</i>
	3.1.1.9. Solución de problemas	<i>"...me siento triste porque siento que entiendo nada y porque me considero bruta, porque puede pasar, y es completamente normal, pero no dejo que eso me</i>	-	-	<i>"..., trataba de siempre encontrar una solución, llamaba o le hablaba, y llegar a un punto medio o solucionarlo, era mi manera de regularlo, porque así veía una serie o lo que sea, no</i>

		<i>desmotive, entonces hago una actividad tan simple como alzar la mano y preguntar ... o le pregunto a alguien, a mi compañero del costado”</i>			<i>estaba tranquila hasta que solucione”</i>
	3.1.1.10. Aceptación	<i>“...entender lo que me está pasando es aceptar lo que me ha pasado, aceptar que tengo un dolor que no lo puedo quitar, y así aceptar cuál es el fin del dolor, qué es lo que trae, que me está ayudando a madurar, cuáles son las cosas buenas y malas, en vez de pensar por qué estoy sufriendo, no debería sufrir, y en encontrarme solo en el por qué, más es el para qué, cuál es el fin, y aceptarlo, no siempre voy a estar feliz, y la tristeza es parte, soy humana, es normal sentir cada emoción, y eso me ayuda a aceptar</i>	-	-	<i>“Entonces lo que logro es darme cuenta que tengo que aceptar, o sea, creo que esa es la palabra, aceptar, no cambiar, no solucionar, simplemente aceptar”</i>

		<i>todo esto, lo que me pasa, y lo que pasó, me ayuda mucho a relajarme, y a no pensar de más, e inculparme y así”</i>			
3.1.2. Estrategias de regulación emocional que implican a otros					
3.1.2.1. Apoyo social	<p><i>“No soy de compartir mucho mis problemas, pero cuando lo hago, sí me aconseja, o sea, de mi papá y mi mamá, les comparto más mis problemas a mi mamá”</i></p> <p><i>“Mis amigos me motivan, me escuchan, me hacen reír, rezan por mí, me acompañan a rezar, y así”</i></p>	<p><i>“...en nuestro círculo de amigos no es aceptable. Entonces, sí pues, no, no podría hacerlo, y en el caso de mi casa, no conocen las herramientas como para decirme cosas constructivas, o que puedan ser útiles, o sea, en el caso de mi mamá, por ejemplo, ella todavía no sabe cómo lidiar con el tema, entonces no quiero poner una carga extra, sé que no va a poder ayudarme”</i></p> <p><i>“...compartir mis sentimientos, o también escuchar a otras personas, o sea, simplemente hablar de las cosas que siento, y también que me cuenten, o que lea, porque por ejemplo, algo que también he hecho antes es entrar a</i></p>	<p><i>“Cuando estoy muy molesta, lo primero que hago a contarle a mi mejor amiga lo que ha pasado, contarle y hablarlo me hace relajarme más...”</i></p>	<p><i>“Sí, influye, incluso con mis papás, siento que no les tengo la confianza a nadie, o sea, soy una persona un poco cerrada con ese tema, nunca nadie me ha visto llorar, solo mi mejor amiga y esta x persona...”</i></p>	

			<p><i>foros de gente con depresión, que cuentan sus experiencias, y como que saber que esas cosas no solo me pasan a mí sino que le pasa a un montón de gente, y se puede solucionar, ayuda un montón, alivia un montón, contraria a pensar esto me solamente a mí, y es más, como que hace que aceptar que así soy yo, y que va a ser un tema que lidiar durante toda mi vida y que nunca voy a mejorar, no, sino leer experiencias y compartir cosas, me está ayudando bastante...”</i></p>		
	<p>3.2. Apertura a conocer otras estrategias de regulación emocional</p>	<p><i>“...estoy abierta a conocer otras maneras”</i></p>	<p><i>“...siempre estoy dispuesto a aprender cosas nuevas, en lo que sea, siempre estoy en búsqueda de cosas que puedan ser útiles, o que la gente recomiende, o cosas así...”</i></p>	<p><i>“...estoy abierta a la posibilidad de intentar otras cosas por el mismo hecho de que todavía no he encontrado el balance, tampoco me he dado el tiempo de averiguarlo. O sea, sé que hay otras maneras de regular mi estado de ánimo,</i></p>	<p><i>“...siempre dispuesta, o sea, lo que sea es bienvenido, siento que si alguien me dice toma este té que te regula, yo lo tomo”</i></p>

				<i>pero no las encuentro, pero sí estoy abierta a la posibilidad de hacer otras cosas, pero no lo hago porque no he tenido la iniciativa de buscarlo”</i>	
Categoría 4: Factores percibidos como influyentes en la elección de la estrategia a usar para regular las emociones	4.1. Factores externos que influyen en la elección de determinadas estrategias de regulación emocional				
	4.1.1. Estar frente a otras personas	<i>“Porque las personas que no conozco no me pueden criticar, o llevarse una mala idea, o hacerme preguntas, porque no me conocen, no les importa mi vida, pero esas personas que me conocen pueden afectar, tanto mi relación profesional como personal, y todo eso”</i>	<i>“...sí afecta un poquito con quien estoy, pero con algunas personas, no me afecta tanto si estoy con conocidos o desconocidos, sí me afecta con personas íntimas, sí me comporto de manera diferente con pocas personas, yo diría mi familia cercana, y mi pareja. Eso sí me afecta y es más complicado porque no quiere mostrar ese nivel de vulnerabilidad.”</i>	<i>“...cuando estoy con personas que no tengo mucha confianza, me controla, sí, pero me aflige yo, o sea, yo me siento incómoda internamente...”</i>	<i>“...por ejemplo, me fui una semana a la casa de mi tía, durante la temporada de Covid, y durante también un momento crítico de esta situación que me afectó mucho, pero como estaba en la casa de mi tía no podía ni llorar, o sea, era horrible porque no quería preocupar porque yo sabía que me iban a preguntar, entonces simplemente era sonreír y tener que fingir, y siento que eso me hace el triple de daño, llegué a mi casa una semana después y sacaba todo”</i>
	4.1.2. Tiempo como factor que influye en selección de estrategias de regulación	-	-	<i>“Si puedo, porque a veces tengo trabajo que hacer y no puedo</i>	<i>“...no sé, creo que otras que me recomendaban como</i>

	emocional			<i>dormir porque tengo que entregar trabajo, entonces avanzo lento, influye el que, si me van a pagar por un trabajo, no es como que, ah ya, decida ir a dormir, sino ya opto por hablar con mis amigos, por expresarme mientras estoy haciendo mi trabajo”</i>	<i>anotar mis sentimientos, pero normalmente, o sea, una vez traté de hacerlo y terminé escribiendo 20 hojas así, y perdí todo mi tiempo, así que dije no, o sea, no me las puedo dar de escritora ahorita, tengo que hacer, así que preferí no”</i>
	4.1.3. Disponibilidad de recursos materiales	<i>“...hay dinámicas que no funcionan en un área abierta, como por ejemplo, si estoy fuera de mi casa, no puedo escuchar música, o no puedo escuchar mi cajita musical, o no puedo tocar el ukelele porque no lo tengo, pero sí puedo caminar, puedo buscar un lugar cerrado donde calmarme y tener mi lugar privado, puedo hablar con alguien, puedo distraerme viendo lo que está pasando a mi alrededor”</i>	<i>“...si es que tengo algún pendiente, o estoy físicamente disponible para hacer algo, si estoy en mi casa, y puedo hacer algo, trato de hacerlo, y si no, si estoy como que, en la calle caminando, o no tengo nada que hacer en particular, es solamente pensar...”</i>	<i>“Cuando he estado en el carro, cuando he estado en reuniones, creo que es más que todo cuando no puedo dormir...”</i>	<i>“También de los recursos, por ejemplo, es raro, pero a mí también me encanta ir de compras, así sea para comprar pan o un chicle, entonces, por ejemplo, estos días me fui de compras con mi mamá y salió a la venta, entonces podía comprar cosas, ese sentimiento de poder me ayudó bastante, y me encantaría hacer esto todos los días, pero obviamente, no se puede, o sea, más que todo por los recursos...”</i> <i>“... o sea, me siento</i>

					<i>mejor cocinando, por ejemplo, entonces si tengo las cosas para hacerlas, las hago, o me siento bien alquilando una casa de campo, entonces mi mamá acepta y ahorramos, nos vamos un fin de semana, entonces lo que se pueda”</i>
4.2. Factores internos que influyen en la elección de determinadas estrategias de regulación emocional					
4.2.1. Utilización de una estrategia para una emoción en específico	<i>“Cuando estoy molesta, es un poco más también el calmarme y buscar algo que hacer que me ayude a desfogar ese sentimiento. Cuando estoy triste es hacer nada, o hacer algo que no demande hacer mucho, como ver una película, como escuchar una canción, o cantar, que me ayuda a desfogar esa tristeza...”</i>	<i>“... Todas las herramientas que te he dicho son más que todo para depresión ...”</i>	<i>“...cuando estoy triste opto por dormir, por lo menos me ayuda. Cuando estoy muy molesta, lo primero que hago a contarle a mi mejor amiga lo que ha pasado, contarle y hablarlo me hace relajarme más, y cuando estoy con ataque de pánico, que ya no me dan hace meses, lo que normalmente intento hacer es respirar...”</i>	<i>“Si estoy molesta, o sea, más que todo con cólera o impotencia, bailo, o hago tipo aeróbicos que son tipo más soltar la mano, así como si estuvieras golpeando a alguien, ... si siento tristeza, normalmente, siendo que a veces yo soy como un poco masoquista, porque termino escuchando canciones tristes, o viendo películas tristes, porque siento que necesito soltar toda la tristeza, puedo llorar tres horas, y lo saco todo”</i>	
4.2.2. Encontrarse en situaciones de alta intensidad	-	<i>“...en los casos intensos es como que,</i>	<i>“Depende de qué tan a flor esté mi</i>	<i>“Y ese día así, entré en un cuadro de</i>	

	emocional		<p><i>ya ni siquiera busco herramientas para lidiar con el tema, solamente calmarme, y llegar a un nivel en el que pueda racionalizarlo”</i></p>	<p><i>sentimiento. Cuando ya estoy muy molesta o incómoda, por así decirlo, me nublo y estoy por explotar entonces, digo ya, calma, relájate, y ahí es cuando a veces digo, tengo que contarle a alguien, o ya, voy a dormir, me va a ayudar, estas cosas”</i></p>	<p><i>pánico, no podía respirar, ansiedad, no dejaba de temblar, y en el momento no podía pensar en nada... creo que fue el peor día así de emociones, y no podía, o sea, trataba de autorregular, no podía, veía mi serie de comedia, no podía. ... o sea, de verdad, salí a pasear, salí a comprar, nada, o sea, nada me salía en ese momento...”</i></p>
4.2.3. Dificultad de la estrategia	<p><i>“... lo hago cuando ya no me quedan más recursos, o sea, por ejemplo, tomar anís lo puedo hacer con más frecuencia, porque es una actividad más sencilla que regular mi respiración”</i></p>	-	<p><i>“Quizás la de ignorar, o sea, la de tratar de, por así decirlo, minimizar los problemas que tengo, yo misma trato de, ya una vez que lo siento ya muy a flor el sentimiento, trato de bajarlo, diciéndome, ya, no es para tanto, eso sí me cuesta”</i></p>	<p><i>“...obviamente creo que en el momento cuando tú te sientes triste o tienes muchas emociones, optas como que por lo que es más fácil, y el yoga por eso mismo no lo practico mucho”</i></p> <p><i>“es más difícil para mí, por ejemplo, practicar yoga, aunque no lo creas, la meditación también, porque soy muy inquieta, o sea, soy floja, no hago ejercicios porque</i></p>	

				<p><i>estoy floja, pero soy inquieta, entonces yo de por sí estar sentada en una silla más de una hora, y ya me desespero, entonces sí, me cuesta bastante, pero una vez que ya lo hago creo que como que lo vale”</i></p> <p><i>“..., lo primero que hago es prender el televisor y la serie de comedia, porque es lo más fácil.”</i></p>
--	--	--	--	--



