

IV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología
XIX Jornadas de Investigación VIII Encuentro de Investigadores en Psicología
del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos
Aires, 2012.

La regulación emocional de ira y tristeza y dimensiones interpersonales de la empatía: un estudio preliminar.

Giuliani, María Florencia y Morales, Franco.

Cita:

Giuliani, María Florencia y Morales, Franco (2012). *La regulación emocional de ira y tristeza y dimensiones interpersonales de la empatía: un estudio preliminar*. IV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XIX Jornadas de Investigación VIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-072/31>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/emcu/T1q>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

LA REGULACIÓN EMOCIONAL DE IRA Y TRISTEZA Y DIMENSIONES INTERPERSONALES DE LA EMPATÍA: UN ESTUDIO PRELIMINAR.

Giuliani, María Florencia - Morales, Franco

Universidad Nacional de Mar del Plata

Resumen

En este artículo se presentan los datos obtenidos en un estudio preliminar con adolescentes y adultos jóvenes, en el que se exploran las relaciones entre las estrategias de regulación de la ira y la tristeza en situaciones de conflicto interpersonal y dos dimensiones de la empatía, seleccionadas porque evalúan el funcionamiento interpersonal: la toma de perspectiva y la preocupación empática. La experiencia emocional es una fuente de información sobre el ambiente y permite la adaptación rápida y ajustada a los contextos dinámicos. Seleccionamos la ira y la tristeza porque son muy frecuentes en situaciones interpersonales y están relacionadas con las competencias sociales. La muestra en estudio estuvo conformada por 60 sujetos -varones y mujeres- de 15 a 25 años de edad de Mar del Plata. Los hallazgos señalan el uso predominante de las estrategias de Búsqueda, Resolución y Expresión, es decir, comportamientos orientados a la resolución proactiva de los problemas interpersonales, tanto en situaciones de ira como de tristeza. Sin embargo, frente al despliegue de esta miríada de recursos, no pudimos establecer que se utilicen estrategias diferenciales para la tristeza y para la ira. Dicha falta de especificidad puede funcionar en detrimento de la adaptación a diversas situaciones sociales.

Palabras Clave

Regulación emocional, empatía, tristeza, ira.

Abstract

EMOTION REGULATION OF ANGER AND SADNESS AND INTERPERSONAL DIMENSIONS OF EMPATHY: A PRELIMINARY STUDY.

This article presents the data obtained in a preliminary study with adolescents and young adults. It explores the relationships between strategies for regulating anger and sadness in interpersonal conflict situations and two dimensions of empathy, selected by their importance in the performance interpersonal. The emotional experience is a source of information on the relationship with the environment and enables rapid adaptation and adjusted to dynamic contexts. Anger and sadness were chosen because the literature indicates that they are very common in interpersonal situations and that they are related to social skills. The sample consisted of 60 men and women, from 15 to 25 years. The findings show that the predominant strategies both in anger and sadness situations are Search, Resolution and Expression, behaviors aimed at proactive resolution of interpersonal problems. However, given the deployment of this myriad of resources, we could not establish the use differential strategies for sadness and anger. This lack of specificity may work to the detriment of adaptation to different social situations.

Key Words

Emotion regulation, empathy, sadness, anger.

Introducción

El presente trabajo consiste en la primera etapa de un proyecto que se desarrollará en los próximos dos años. El diseño marco consiste estudio no experimental, transversal, en que se exploran las diferencias según grupo de edad en la regulación de la ira y la tristeza en escenarios de conflicto interpersonal y su relación con la Preocupación empática y la Toma de perspectiva y la Inteligencia Emocional. En este artículo se presentan los datos obtenidos en un estudio preliminar con adolescentes y adultos jóvenes, en el que se exploran las relaciones entre las estrategias de regulación de la ira y la tristeza en situaciones de conflicto interpersonal y dos dimensiones de la empatía, seleccionadas porque evalúan el funcionamiento interpersonal: la toma de perspectiva y la preocupación empática.

La experiencia emocional es una gran fuente de información sobre la relación con el ambiente y permite lograr la adaptación rápida y ajustada a los contextos dinámicos (Rivers, Brackett, Katulak, & Salovey, 2007). La regulación de las emociones (RE) ha sido estudiada como una habilidad general, parcialmente condicionada por los rasgos de personalidad, por el género, por la cultura, por la experiencia de vida, entre otros (Gross, 1998). Basándose en un enfoque evolucionista y en los resultados de numerosos estudios, se ha comenzado a estudiar específicamente el funcionamiento de la RE para emociones discretas, como la tristeza o la ira. El potencial adaptativo de la RE está relacionado con las situaciones que gatillan las emociones, debido a que éstas son productos de la interpretación que hacen los individuos de la situación en las que se encuentran. Por ejemplo, la ira se produce cuando se percibe una amenaza o una injusticia atribuible a algo o alguien, mientras que la tristeza se gatilla frente a una pérdida que no puede ser atribuida a alguien o algo en particular. A partir de la identificación de estos mecanismos de elicitación emocional, se propone el estudio de estrategias específicas de regulación para los estados de tristeza o ira, entre otros.

Seleccionamos la ira y la tristeza porque la literatura indica que son muy frecuentes en situaciones interpersonales y están relacionadas con las competencias sociales (Rivers, Brackett, Katulak, & Salovey, 2007), ya que una inadecuada regulación de la ira puede generar violencia y maltrato, así como una adecuada expresión y regulación está asociada con resolución de conflictos y cambio positivo en las relaciones (Kennedy Moore & Watson, 1999). Una adecuada regulación de la tristeza está relacionada con el altruismo y la empatía, mientras que el déficit de esta habilidad ha sido asociado con síntomas internalizantes (Zeman, Shipman, & Suveg, 2002) y menor

aceptación por parte de pares (Perry-Parrish & Zeman, 2011). Los estudios sobre diferencias de edad en RE dan cuenta de la influencia de la experiencia vital (Blanchard Fields, 2007) y de la motivación (Charles & Carstensen, 2007; Coats & Blanchard Fields, 2008). Según estos estudios, la RE toma modalidades distintas si se tienen metas instrumentales o relacionadas con el bienestar. Asimismo, a lo largo de la trayectoria vital las situaciones interpersonales pasan de ser percibidas como procesos en lugar de conflictos puntuales, por lo que la RE se vuelve más efectiva y flexible ante las particularidades de la situación (Blanchard Fields, 2007).

Otra variable de central importancia para las relaciones interpersonales es la empatía.

Como capacidad humana ha sido estudiada desde hace mucho tiempo y su estudio ha mostrado un incremento cuantitativo exponencial en las últimas décadas (Fernandez-Ballesteros, 2007). Diferentes hipótesis, teorías y aproximaciones han ido enriqueciendo y desarrollando este concepto. En la actualidad, el modelo Davis (1996) propone una concepción multidimensional de la empatía que integra tanto los aspectos cognitivos como los afectivos. Incluye cuatro componentes, dos afectivos: Preocupación Empática y Aflicción personal; y dos cognitivos: Toma de perspectivas y Fantasía. Este autor pudo unir tanto conceptual como metodológicamente estos dos enfoques que se presentaban como irreconciliables, proponiendo el Modelo Organizacional para explicar los antecedentes (personales y situacionales), procesos (no cognitivos, cognitivos simples y superiores) y consecuencias (intra personales e inter personales -Conducta de ayuda, agresión, conducta social, etc-) de la empatía.

Se han hecho diversos estudios que vinculan la empatía con diferentes variables salugénicas (Antonovsky, 1979). Se ha encontrado que niveles altos de empatía se relacionan con la madurez moral (Casullo & Urquiza, 2005), con ciertas características individuales tales como la asertividad, el auto concepto, la estabilidad emocional infantil y la personalidad creadora (Garaigordobil & García de Galeano, 2006); también se encontró que la empatía es una variable predictora de la conducta prosocial (Casullo & Urquiza, 2005; Fuentes, Lopez, Etxebarria, Ledesma, . R., Oortiz, & Apocada, 1993; Mestre, M. V, Sampur, P. & Tur, A. 2008; Mestre Escrivá, Samper García & Frías Navarro, 2004) y las conductas de ayuda (Fuentes, 1989; Garaigordobil, M. & García de Galeano, P., 2006). Otras variables con las que se relaciona positivamente la empatía son: el liderazgo (Kellett, J. B., Humphrey, R. H. & Sleeth, R. G., 2006); la regulación emocional (Eisenberg, 2000), la responsabilidad y el Altruismo (Fuentes, Lopez, Etxebarria, Ledesma, Ortiz, & Apocada, 1993; Snyder, & Lopez, 2006). A nivel clínico, la empatía resulta una buena variable protectora frente a patologías tales como los Trastornos generalizados de desarrollo (Sharmay-Tsoory et al., 2005), Trastornos límites y narcisistas (Vanaerschot, G., 2004), conductas agresivas (Feshback & Feshback, 1969; Mehrabian, 1997) y el trastorno de personalidad antisocial (Miller & Eisenberg, 1988). Sin embargo, también algunos autores han identificado a la empatía como una variable de riesgo patológico. Bajo la concepción de altruismo patológico propuesto por Barbara Ann Oakley (Oakley; Knafo & McGrath, 2011) podemos interpretar lo que algunos autores han encontrado como aspectos negativos de la predisposición empática. Estas investigaciones afirman que altos niveles de empatía tienen su correlato en personalidades con alto nivel de neuroticismo (Eysenck & Eysenck, 1978; Fernández & López, 2007, Rim, 1974) y ansiedad (Batson, 1991; Davis, 1983; Eisenberg,

Shea, Carlo & Knight; 1991). Esto se fundamenta en el estrés que le genera al individuo el sufrimiento de otra persona.

En cuanto a la relación entre empatía y RE, las investigaciones de Eisenberg (2000) afirma que la primera es la respuesta emocional producto de la comprensión y registro de la situación o estado emocional de otra persona. Esta respuesta, producto de la interpretación, genera una alteración emocional similar –en tipo y rango- a la experimentada por la persona observada, por lo que, empatizar puede generar conductas de RE.

Estos antecedentes dan cuenta del papel central de la RE y la empatía en el ajuste y funcionamiento social general de las personas. A partir de estos, se plantea la presente investigación, cuyo objetivo es explorar la relación de estrategias de regulación emocional de ira y tristeza (Estrategias Pasivas, de Búsqueda, de Resolución de problemas y de Expresión) en situaciones de conflicto de interpersonal, la Toma de Perspectiva y la Preocupación empática en personas de la ciudad de Mar del Plata.

Metodología

Se implementó una investigación de tipo descriptivo. La población en estudio estuvo conformada por varones y mujeres de 15 a 25 años de edad de la ciudad de Mar del Plata. Se muestreó de manera intencional a 60 sujetos (45 mujeres y 15 varones). El promedio de edad fue de 19,8 años (DS 2,83). En cuanto a nivel educativo, 36 sujetos se encontraban cursando estudios terciarios o universitarios, 14 cursaban estudios secundarios, 9 habían completado estudios secundarios y 1 sujeto había culminado formación terciaria.

Los instrumentos utilizados para la recolección de los datos fueron: 1) Se seleccionaron las subescalas Preocupación Empática (PE) y Toma de Perspectiva (TC), pertenecientes al cuestionario Interpersonal Reactivity Index (Davis, 1980, 1983, versión en español por Mestre Escrivá, Frías Navarro & Samper García, 2004). TC y PE son dos dimensiones centrales de la empatía, responsables de la respuesta empática de mayor madurez, ya que facilita la comprensión del estado emocional de los otros. TC indica los intentos espontáneos del sujeto por adoptar la perspectiva del otro ante situaciones reales de la vida cotidiana. PE mide las reacciones emocionales de las personas ante las experiencias negativas de los otros. Cada subescala agrupa 7 reactivos, con cinco opciones de respuesta (1= No me describe bien a 5= me describe muy bien). El instrumento ha sido validado en España (Mestre Escrivá, et al., 2004). 2) De la versión original de 8 Viñetas de conflictos interpersonales de Coats y Blanchard-Fields (2008) se seleccionaron para su aplicación 2 de ellas. Las mismas proveen un escenario estandarizado de conflicto interpersonal que elicitara ira o tristeza. Luego de leer cada viñeta, los sujetos deben contestar el Cuestionario de Estrategias de Regulación Emocional (Ibidem). Tanto las viñetas como el cuestionario fueron diseñados a partir de investigaciones cualitativas. Las estrategias evaluadas son: 1) Afrontamiento Pasivo, 2) Expresión emocional, 3) Búsqueda de apoyo y 4) Resolución de problemas. Las opciones de respuesta varían desde 1 (No haría esto para nada) hasta 4 (Definitivamente haría esto). La primer dimensión incluye comportamientos de evitación y negación, supresión emocional y aceptación de la

situación. La segunda la expresión y comunicación de las emociones, la tercera la comprensión y búsqueda de apoyo y consejo y la cuarta la planificación y resolución del problema. Se efectuó un análisis cuantitativo de los datos mediante paquetes estadísticos informatizados, se aplicó la correlación bivariada r de Pearson para explorar relaciones entre las variables.

Resultados

Para explorar las relaciones entre las variables se realizó un análisis de correlación bivariada aplicando r de Pearson. A partir de este, se pudieron identificar conjuntos de relaciones entre las distintas estrategias de regulación de la ira y la tristeza y las dimensiones interpersonales de la empatía según Davis (1980) (ver Tabla 1). En primer lugar, pudimos ver que el uso de estrategias Pasivas para regular la ira correlacionó positiva y moderadamente con la utilización de la misma estrategia para la situación de tristeza y, estas dos, correlacionaron negativa y levemente con la habilidad de Toma de perspectiva. De esta forma, podemos afirmar que a mayor frecuencia de utilización de estrategias Pasivas de RE en conflictos interpersonales, menor es la capacidad de pensar acerca del estado emocional de las otras personas involucradas.

Se encontró, también, que el uso de la Expresión como forma de regular la ira se encuentra asociado positivamente a otras estrategias y recursos. Se relacionó levemente con la implementación de Búsqueda y de manera moderada a Resolución directa del problema, ambas en situaciones de ira. También está asociada de manera positiva y moderada al uso de Expresión y Búsqueda en la situación de tristeza. Asimismo, el uso de la Expresión en la situación de ira correlacionó en igual sentido e intensidad con Toma de perspectiva y Preocupación Empática. Respecto de la implementación de recursos de Búsqueda, encontramos que las personas que usan este recurso en la situación de ira también utilizan en la situación de tristeza –asociación positiva y moderada/elevada- y se implican en comportamientos de Resolución para regular ambas emociones –correlación positiva y leve-. Este tipo de comportamientos también presentó una asociación positiva moderada con Toma de perspectiva y leve con Preocupación Empática. En cuanto a los comportamientos de Búsqueda en situaciones de tristeza, estuvieron asociados de manera moderada con las estrategias de Expresión y leve con Resolución y Toma de Perspectiva y Preocupación Empática. Finalmente, el uso de la estrategia de Resolución en la situación de tristeza se relacionó con la Preocupación Empática.

Tabla 1: Correlaciones entre Estrategias de Regulación Emocional de Ira y Tristeza y Toma de Perspectiva y Preocupación Empática.

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|--------------------------|---|--------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|
| 1. Ira- Expresión | 1 | ,590** | ,300* | -,235 | ,037 | ,401** | ,013 | ,525** | ,448** | ,372** |
| 2. Ira- Solución | | 1 | ,483** | -,235 | ,012 | ,378** | ,402** | ,350** | ,419** | ,441** |
| 3. Ira - Búsqueda | | | 1 | -,099 | -,142 | ,692** | ,364** | ,312* | ,400** | ,288* |
| 4. Ira - Pasivo | | | | 1 | ,552** | -,059 | ,19 | -,062 | -,474** | -,19 |
| 5. Tristeza- Pasivo | | | | | 1 | -,148 | -,075 | -,236 | -,397** | -,162 |
| 6. Tristeza - Búsqueda | | | | | | 1 | ,300* | ,483** | ,384** | ,366** |
| 7. Tristeza- Solución | | | | | | | 1 | 0,233 | 0,211 | ,320* |
| 8. Tristeza -Expresión | | | | | | | | 1 | ,221 | ,156 |
| 9. Toma de Perspectiva | | | | | | | | | 1 | - |
| 10.Preocupación Empática | | | | | | | | | | 1 |

Discusión

Los resultados presentados permiten discutir una serie de cuestiones. En primer lugar, los antecedentes señalan que el uso predominante de las estrategias de Búsqueda, Resolución y Expresión, es decir, comportamientos orientados a la resolución proactiva de los problemas interpersonales, han sido relacionados con estados emocionales positivos (Greenglass & Fiksenbaum, 2009), buenos recursos psicológicos como el sentido de control personal, alta autoestima y optimismo (Aspinwall & Taylor, 1997). Los resultados obtenidos en este estudio señalan una relación positiva con otros recursos salúgenicos, como la capacidad de pensar acerca de la experiencia emocional de los otros –Toma de perspectiva- y de sentir compasión frente a quienes están sufriendo –Preocupación empática-. Este hallazgo coincide con investigaciones previas, que señalan la relación entre la regulación emocional y la empatía y sus componentes (Eisenberg, 2000).

Otro aspecto a resaltar es que la asociación entre las diversas estrategias -Búsqueda, Expresión y Resolución- tanto en las situaciones de ira como en las de tristeza y entre ellas. Esto indicaría que los sujetos implimentan una variedad de recursos para regular sus emociones en una misma situación, dando cuenta de una potencial flexibilidad en el afrontamiento. Sin embargo, frente al despliegue de esta mirada de recursos, no pudimos establecer que se utilicen estrategias diferenciales para la tristeza y para la ira, lo que contradice los resultados hallados previamente por Rivers, Brackett, Katulak, & Salovey (2007), entre otros. Dicha falta de especificidad puede funcionar en detrimento de la adaptación a diversas situaciones sociales. Un posible factor explicativo es que la muestra estuvo integrada por adolescentes y adultos jóvenes, es decir, sujetos que no tienen una trayectoria y experiencia vital que les permita generar estrategias específicas para las situaciones puntuales y emociones determinadas (Blanchard Fields, 2007). A este mismo factor puede atribuírsele que las estrategias Pasivas se utilicen tanto en la regulación de la tristeza como de la ira y que, debido a su relación inversa con la capacidad de reflexionar sobre la vivencia del otro, parezcan señalar dificultades para la adaptación. En los sujetos de mayor edad el uso de estrategias pasivas está relacionado con el uso simultáneo de estrategias de resolución de problemas (Coats & Blanchard Fields, 2008) y mayor efectividad en la resolución de problemas interpersonales (Blanchard Fields, 2007), por lo que constituye, en este grupo étnico, un recurso positivo.

Los próximos pasos de esta investigación consisten en la incorporación de medidas de inteligencia emocional y la comparación de estos tres conjuntos de recursos –Inteligencia Emocional, Empatía y Regulación de la ira y la tristeza- en grupos de adolescentes, adultos jóvenes, adultos de mediana edad, adultos mayores jóvenes y adultos mayores mayores.

Bibliografía

Antonovsky, A. (1979). *Health, Stress and Coping: New Perspectives on Mental and Physical Well-being*. San Francisco: Jossey-Bass.
Aspinwall, L.G., & Taylor, S.E. (1997). A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*, 121, 417-436.
Batson C. D. (1991) *The altruism question: Toward a social psychological answer*. Hillsdale, NJ, Lawrence Erlbaum.
Blanchard-Fields, F. (2007) *Everyday problema solving and emotion –An*

adult developmental perspective. *Current Directions in Psychological Science*, 16, 26-31.
Casullo, M. M. & Urquiza, V. (2005) *empatía, razonamiento moral y conducta Prosocial en adolescentes*. En *Anuario de Investigaciones de la UBA*, 8, 297-302
Charles, S.T. y Carstensen, L.L. (2007). *Emotion regulation and aging*. In J.J. Gross(Ed.), *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press.
Coats, A. H., & Blanchard-Fields, F. (2008). *Emotion regulation in interpersonal problems: The role of cognitive-emotional complexity, emotion regulation goals, and expressivity*. *Psychology and Aging*, 8, (23), No. 1, 39–5
Coke, J., Batson, C. y McDavis, K. (1978) *Empathetic mediation of helping: A two-stage model*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 752-766.
Eisenberg, N. (2000). *Emotion, regulation, and moral development*. *Annual Review of Psychology*, 51, 665-697
Eisenberg, N., Shea, C. L., Carlo, G. y Knight, G. P. (1991). *Empathy-related responding and cognition: A “chicken and the egg” dilemma*. En Kurtines, W. M. y Gewirtz, J. L., *Handbook of moral behavior and development*(pp. 63-88). Hillsdale, NJ, England: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
Eysenck, S. B. G., y Eysenck, H. J. (1978). *Impulsiveness and venturesomeness: Their position in a dimensional system of personality description*. *Psychological Reports*, 43, 1247-1255.
Fernández, I. & López, B. (2007). *Cuestionario de Empatía Cognitiva y Afectiva: Una medida alternativa*. Ponencia presentada en el I Congreso Internacional de Inteligencia emocional. Málaga
Fernandez-Ballesteros, R. (2007). *Luces y sombras en el estudio del potencial humano: el ejemplo de la psicogerontología*. En Aspinwall, L. G. & Staudinger, U. M. (Eds.), *Psicología del Potencial Humano* (pp. 183-203). Gedisa, Barcelona
Fuentes, M. J. (1989) *Análisis evolutivo de la empatía y la ansiedad como variables mediadoras del comportamiento de ayuda*. *Infancia y aprendizaje*, 48, 65-78.
Fuentes, M. J.; Lopez, F.; Etxebarria, I.; Ledesma, A. R.; Oortiz, M. J. & Apocada, P. (1993) *Empatía, Role-taking y concepto de ser humano, como factores asociados a la conducta prosocial/altruista*. *Infancia y Aprendizaje*. 61, 73-87
Garaigordobil, M. & García de Galeano, P. (2006) *Empatía en niños de 10 a 12 años*. *Psicothema*. Vol. 18, nº 2, pp. 180-186
Greenglass, E. R., & Fiksenbaum, L. (2009). *Proactive Coping, Positive Affect, and Well-Being: Testing for Mediation Using Path Analysis considerations*. In J. P. Ziegelmann & S. Lippke (Eds.), *Invited paper in European Psychologist, Special section on theory-based approaches of stress and coping*, 14, 29-39.
Gross, J.J. (2007) (Ed.). *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.
Igartua, J. J. y Páez, R. D. (1998) *Validez y Fiabilidad de una escala de empatía e identificación con los personajes*. *Psicothema* 10 (2), 423-436.m
Kellett, J. B., Humphrey, R. H. & Sleeth, R. G. (2006) *Empathy and the emergence of task and relations leaders*. *The Leadership Quarterly*. 17 146– 162.
Kennedy-Moore, E. & Watson, J. (1999). *Expressing emotion. Myths, realities and therapeutic strategies*. New York: Guilford Press.
Mehrabian, A. (1997). *Relations among personality scales of aggression, violence and empathy: Validation evidence bearing on the Risk of Eruptive Violence Scale*. *Aggressive Behavior*, 23, 433-445.
Mestre Escrivá, M. V., Samper García, P., & Frías Navarro, M. D., (2004) *La medida de la empatía: análisis del Interpersonal Reactivity Index*. *Psicothema*, 16, 2, 255-260
Mestre Escrivá, Samper García, P y Frías Navarro, M. (2002) *Procesos*