

IX Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología
XXIV Jornadas de Investigación XIII Encuentro de Investigadores en Psicología
del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos
Aires, 2017.

Dificultades en la regulación emocional y su relación con la restricción alimentaria en una población de San Luis, Argentina.

Rivarola, Maria Fernanda.

Cita:

Rivarola, Maria Fernanda (2017). *Dificultades en la regulación emocional y su relación con la restricción alimentaria en una población de San Luis, Argentina. IX Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXIV Jornadas de Investigación XIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-067/361>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/eRer/ZNo>

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>.

DIFICULTADES EN LA REGULACION EMOCIONAL Y SU RELACIÓN CON LA RESTRICCIÓN ALIMENTARIA EN UNA POBLACIÓN DE SAN LUIS, ARGENTINA

Rivarola, Maria Fernanda
Universidad Nacional de San Luis. Argentina

RESUMEN

Introducción: Las dificultades en modular emociones displacenteras asociadas a la amenaza de la auto-imagen, por ejemplo, enmascara el origen de la ansiedad con la atribución de esos estados negativos al rompimiento de la dieta. Sin embargo el mecanismo no tendría como resultado la eliminación de la ansiedad sino probablemente modifica la sensación de control sobre el evento adverso, de ser una situación incontrolable (el fracaso) a una controlable (la dieta). La restricción alimentaria ha sido destacada como una de las variables más importantes que regulan los patrones de ingesta de los sujetos con trastornos alimentarios y de la obesidad (Herman & Polivy, 1975) y podría ser considerada como una estrategia de afrontamiento frente al miedo a aumentar de peso, generando sentimientos negativos (Rivarola, 2015). **Objetivos:** Describir la relación entre la desregulación emocional y la conducta de restricción alimentaria. Explorar diferencias entre sexo. **Metodología:** Diseño descriptivo-correlacional con 505 sujetos, 368 mujeres y 137 varones. **Instrumentos:** Escala de Dificultades en la Regulación Emocional. (Gonzalo Hervás, 2008). Cuestionario de Restricción alimentaria (Silva, 2009). **Conclusión:** Este grupo se caracteriza por autoimponerse cognitivamente limitar su ingesta, mientras que cuando transgreden, ante la experiencia de emociones negativas, aparece descontrol y rechazo a estos sentimientos, especialmente en las mujeres.

Palabras clave

Desregulación emocional, Restricción alimentaria

ABSTRACT

DIFFICULTIES IN EMOTIONAL REGULATION AND ITS RELATIONSHIP WITH THE RESTRICTION IN A POPULATION OF SAN LUIS, ARGENTINA
Introduction: Difficulties in modulating unpleasant emotions associated with the threat of self-image, for example, masking the origin of anxiety with attribution of these negative states to the breaking of the diet. However, the mechanism would not result in the elimination of anxiety but probably modify the sense of control over the adverse event, from being an uncontrollable situation (failure) to a controllable (diet) (Baumeister, 1991). Been highlighted as one of the most important variables that regulate the eating patterns of subjects with eating disorders and obesity (Herman & Polivy, 1975) and could be considered as a coping strategy against the fear of gaining weight, generating Negative feelings (Rivarola, 2015). **Objectives:** To describe the relationship between emotional deregulation and restriction. Explore differences between sex. **Methodology:**

Descriptive-correlational design with 505 subjects, 368 women and 137 men. **Instruments:** Scale of Difficulties in Emotional Regulation. (Gonzalo Hervás, 2008). Food Restriction Questionnaire (Silva, 2009). **Conclusion:** This group is characterized by cognitively self-limiting their intake, whereas when they transgress, before the experience of negative emotions, there is the lack of control and rejection of these feelings, especially in the female group.

Key words

Emotional deregulation, Food restriction

Fundamentación:

La regulación emocional comprende aquellos “procesos externos e internos responsables de monitorizar, evaluar y modificar nuestras reacciones emocionales para cumplir nuestras metas” (Thompson, 1994, p. 27-28). Según Gross (1998), son “aquellos procesos por los cuales las personas ejercemos una influencia sobre las emociones que tenemos, sobre cuándo las tenemos, y sobre cómo las experimentamos y las expresamos” (p.275). Estos procesos, no sólo permiten volver al estado de ánimo previo con mayor o menor celeridad, sino que además, parecen estar involucrados en la aparición y mantenimiento de diferentes problemas físicos y psicológicos (Hervás & Vázquez, 2006). Gratz y Roemer (2004) conceptualiza a la regulación de las emociones como: a) lo que implica el conocimiento y la comprensión de las emociones, b) la aceptación de las emociones, c) la capacidad de controlar las conductas impulsivas y comportarse de acuerdo con los objetivos deseados cuando experimentan emociones negativas, y d) la capacidad para utilizar las estrategias de regulación emocional de forma flexible para modular las respuestas emocionales como desee con el fin de cumplir con los objetivos individuales y las demandas del contexto. La ausencia relativa de cualquiera o todas estas capacidades indicarían la presencia de dificultades en la regulación de las emociones, o desregulación emocional. La desregulación afectiva se caracteriza por un déficit en la activación y/o efectividad de ciertas estrategias de regulación ante estados afectivos negativos (Hervás & Vázquez, 2003). En esta concepción de desregulación emocional se distingue dos vías, por una parte, la ausencia o retardo en la regulación, que implicaría un déficit en la activación de estrategias y por otra, las dificultades en la regulación que se refieren concretamente a los problemas para modular un estado de ánimo, aun poniendo en funcionamiento estrategias de regulación. La restricción alimentaria ha sido destacada como una de las variables más importantes que regulan los patrones de ingesta de los sujetos con trastornos

alimentarios (Herman & Mack, 1975; Herman & Polivy, 1975). A mediados de los años setenta surgió un modelo teórico que pretendía poner de manifiesto las posibles y estrechas relaciones existentes entre las conductas restrictivas y la ingesta compulsiva: la «teoría de la restricción» desarrollada inicialmente por Herman y colaboradores (Herman & Mack, 1975) y que derivó en el modelo de los límites de la regulación de la ingesta desarrollado por Herman y Polivy (1984, 1988). Siguiendo a estos autores, los estudios sobre las diferentes tácticas restrictivas como también los obstáculos para el éxito de las dietas, basadas en el interjuego entre la inhibición y desinhibición de la conducta de comer, han incrementado en las últimas décadas. El síndrome de restricción alimentaria se refiere a la situación que se produce cuando se sigue una alimentación restrictiva, que aporta una cantidad insuficiente de calorías en relación a las necesidades. A diferencia del ayuno completo, el hambre y el malestar persisten, tanto físicos como psicológicos, provocando la aparición sentimientos negativos como la irritabilidad, ansiedad y depresión (Rivarola, 2015).

Objetivos: la presente investigación pretende:

- Describir las estrategias de desregulación emocional y el grado de restricción alimentaria en la población total;
- Explorar la relación entre las dificultades en la regulación emocional y la restricción alimentaria;
- Indagar la existencia de diferencias entre las variables de estudio según el sexo.

Metodología:

El tipo de investigación corresponde a un diseño des-criptivo-co-relacional donde se utilizó metodología cuantitativa.

Participantes:

La muestra del estudio correspondió a un muestreo no probabilístico de tipo accidental y estuvo compuesta por un total de 505 participantes, 368 mujeres (72,8%) y 137 varones (27,1%), de la ciudad capital de San Luis, Argentina. La media de edad de la muestra total fue de 19 años, con un rango de 18 a 39 años. Instrumentos: Se utilizó la **Escala de Dificultades en la Regulación Emocional** (DERS) de Gratz y Roemer (2004). Adaptación española de Gonzalo Hervás (2008). Esta escala evalúa diversos déficits que pueden afectar a una óptima regulación emocional, representados en 5 factores: *Descontrol Emocional; Confusión Emocional; Desatención Emocional; Rechazo Emocional e Interferencia Emocional*. De acuerdo a los autores, a mayor puntuación mayor dificultad en la regulación emocional. Y la **Escala Revisada de Restricción Alimentaria Versión Española** (ERA) de Silva (2009). Es una escala de auto-reporte breve, que consta de 10 ítems tipo Likert, agrupados en dos sub-escalas, cuyo objetivo es obtener un indicador psicométrico del constructor de restricción alimentaria. Las sub-escalas son *Preocupación por la Dieta y Fluctuación del Peso*.

Procedimiento:

Los cuestionarios fueron administrados en forma individual y grupal por la autora del trabajo, previo se les leyó el Consentimiento Informado para Estudios de Investigación (de acuerdo al art. 7 de

la Ley Nacional de Salud Mental N° 26.657) donde se describía el propósito de esta investigación, enfatizando en el anonimato y la confidencialidad de los resultados como la voluntariedad de participar en el estudio.

Análisis de datos y resultados:

El índice de Cronbach de ambos cuestionarios mostró una adecuada validez y fiabilidad (DERS, $\alpha=0,92$ y ERA, $\alpha=0,78$). En primer término se aplicó la prueba de bondad de ajuste de Kolmogorov-Smirnov cuyos valores describieron una distribución no normal, en consecuencia, se decidió utilizar pruebas estadísticas no paramétricas. Los valores hallados mostraron que en el grupo total presentaron dificultades en la regulación de los estados emocionales, como el *Rechazo y el Descontrol emocional*. Además, se observó niveles más altos en relación a la mediana en *Preocupación por la Dieta y Fluctuación en el Peso* (ERA). La prueba de Spearman mostró correlaciones positivas estadísticamente significativas entre las sub-escalas *Rechazo emocional e Interferencia* (DERS) con la de *Preocupación por la Dieta* (ERA) ($r=0,23$; $r=0,161$, $p=0,00$). Para corroborar si existía diferencias según el sexo, se aplicó la prueba U de Mann-Whitney y se encontró que se rechaza la hipótesis nula (igualdad de variables) en el factor *Preocupación por la Dieta* (ERA), a favor de las mujeres (p -valor= $0,00$), mientras que en la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional no se encontró diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres.

Conclusión:

De acuerdo a los objetivos planteados, se concluye que la población total mostró fallas en la capacidad de controlar conductas impulsivas y comportarse con las metas deseadas y rechazo a experimentar emociones negativas como respuestas a las propias reacciones emocionales, lo que sería un indicativo de la falta de aceptación de la experiencia emocional global. Se podría considerar que frente a la vivencia de dietar, se experimentaría con ansiedad caracterizando al grupo con mayor tendencia a restringir su alimentación y el temor a ganar de peso, en mayor grado en las mujeres. Se podría observar que la conducta de autoimponerse cognitivamente limitar su dieta por temor a ganar de peso, evento que se comportaría como otra estrategia de afrontamiento, además de la huida y/o evitación de situaciones internas y externas evaluadas como amenaza hacia la integridad del self.

BIBLIOGRAFÍA

- 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. *Journal Psychopathology Behavior Assessment* ; 26:41-54.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271 – 299.
- Herman, C. P. & Polivy, J. (1975). Anxiety, restraint and eating behavior. *Journal of Abnormal Psychology*, 84, 666-672
- Herman, C.P. & Mack, D. (1975). Restrained and unrestrained eating. *Journal of personality*, 43, 647-660.
- Herman, C.P. & Polivy, J. (1984). A boundary model for the regulation of eating. En A. J. Stunkard y E. Stellar (dirs.), *Eating and its disorders* (141 -156). Nueva York: Raven Press.

- Herman, C.P. y Polivy, J. (1988). Studies of eating in normal dieters. En B.T. Walsh (dir.) Eating behavior in eating disorders (pp. 97-111). Washington D.C.: American Psychiatric Association Press.
- Hervás, G. & Vázquez, C. (2006). La regulación afectiva: Modelos, investigación e implicaciones para la salud mental y física. Universidad Complutense de Madrid.
- Hervás, G. y Vázquez, C. (2003). Personalidad y regulación del estado de ánimo: ¿Cuál es el mejor predictor de la tendencia a reparar estados de ánimo negativos?. Póster presentado en el II Congreso Nacional de la Sociedad Española para el Estudio de las Diferencias Individuales. Barcelona, 23 - 26 de Abril de 2003.
- Rivarola, M. F. (2015). Procesos motivacionales y emocionales en dietantes crónicos. Una propuesta de intervención. Tesis doctoral.UNSL