



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA  
DE MÉXICO**

---

---

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**  
DIVISIÓN DE ESTUDIOS PROFESIONALES

**ESTRATEGIAS DE AUTO-REGULACIÓN EMOCIONAL EN NIÑOS DE  
9 A 12 AÑOS PARA LAS EMOCIONES DE ENOJO, TRISTEZA,  
MIEDO Y ALEGRÍA**

**T E S I S**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
**LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

PRESENTA:

**CARMEN DIANA NÁJERA NÁJERA**



DIRECTOR: DOCTORA DOLORES MERCADO CORONA  
ASESOR METODOLÓGICO: MAESTRA MARQUINA TERÁN GUILLÉN

CIUDAD UNIVERSITARIA, AGOSTO 2011



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## **AGRADECIMIENTOS**

*A la Universidad Nacional Autónoma de México por los conocimientos adquiridos, las valiosas experiencias de mis profesores y compañeros, y por darme las herramientas para formarme como profesional.*

*A la Escuela Primaria “El Pípila”, a las autoridades del plantel, profesores y alumnos, por su ayuda y las facilidades otorgadas que hicieron posible este trabajo.*

*A la Dra. Dolores Mercado por su tiempo y dedicación en la elaboración de este trabajo, además quiero reiterar mi agradecimiento por su paciencia y sus sugerencias en todo este proceso, compartir conmigo su conocimiento y darme la confianza para seguir adelante.*

*A la Mtra. Marquina Terán por el apoyo brindado, sus valiosas contribuciones, su compromiso y su dedicación.*

*A mis sinodales por sus sugerencias, su tiempo y su paciencia, pero sobre todo, por compartir sus experiencias que me ayudaron a mejorar mi tesis.*

## **MÁS AGRADECIMIENTOS**

*A mi familia por apoyarme, por estar siempre conmigo y darme la fuerza para seguir adelante.*

*A mi mamá por ser la persona más importante en mi vida, un gran ejemplo para mí, alguien a quien admiro mucho y que ha me ha brindado mucho amor y comprensión. ¡Gracias mamá!*

*A mi abuela, quien a pesar de su partida la llevó en mi corazón y siempre vivirá en mi recuerdo, por todo el cariño y apoyo, y ser una de mis motivaciones más importantes para continuar.*

*A mi tío Juan quien fue como un padre para mí y a quien extraño mucho desde que se fue, le agradezco sus enseñanzas y sus palabras de aliento que me inspiraron a lograr muchas de mis metas.*

*A mi primita Karime por ser un ángel que llegó a nuestras vidas y ser una inspiración para alcanzar mis sueños.*

*A todas mis amigas Ara, Marisol, Ingrid, Sonia, Anabel y Alita por brindarme su amistad, por compartir conmigo tantos momentos importantes en mi vida y ser parte de este proyecto.*

# INDICE

<b>Resumen</b> .....	<b>1</b>
<b>Introducción</b> .....	<b>2</b>
<b>Capítulo I. Emoción</b> .....	<b>3</b>
1.1. Definición de emoción.....	<b>3</b>
1.2. Teorías de emociones.....	<b>4</b>
1.2.1. Perspectiva fisiológica.....	<b>4</b>
1.2.2. Perspectiva evolutiva.....	<b>5</b>
1.2.3. Perspectiva motivacional.....	<b>5</b>
1.2.4. Perspectiva cognitiva.....	<b>6</b>
1.3. Proceso de emoción.....	<b>6</b>
1.3.1. Conducta.....	<b>6</b>
1.3.2. Cambios fisiológicos.....	<b>7</b>
1.3.3. Cognición.....	<b>8</b>
1.3.4. Experiencia subjetiva o sentimientos.....	<b>9</b>
1.4. Funciones de las emociones.....	<b>9</b>
1.5. Emociones de enojo, tristeza, miedo y alegría.....	<b>10</b>
1.5.1. Enojo.....	<b>11</b>
1.5.2. Tristeza.....	<b>11</b>
1.5.3. Miedo.....	<b>12</b>
1.5.4. Alegría.....	<b>12</b>
<b>Capítulo II. Desarrollo emocional</b> .....	<b>14</b>
2.1. Regulación emocional durante la niñez media.....	<b>16</b>
<b>Capítulo III. Auto-regulación emocional</b> .....	<b>19</b>
3.1. Estrategias de auto-regulación emocional.....	<b>19</b>
3.2. Estrategias de regulación emocional de acuerdo con Gross y Thompson (2007).....	<b>25</b>
3.3. Auto-regulación emocional en enojo, tristeza, miedo y alegría.....	<b>27</b>
3.3.1. Enojo.....	<b>27</b>
3.3.2. Tristeza.....	<b>28</b>
3.3.3. Miedo.....	<b>28</b>
3.3.4. Alegría.....	<b>29</b>
3.4. Factores que influyen en la auto-regulación emocional.....	<b>29</b>
3.5. Problemas de salud y auto-regulación emocional.....	<b>30</b>

<b>Capítulo IV. Metodología.....</b>	<b>33</b>
4.1. Justificación.....	<b>33</b>
4.2. Preguntas de investigación.....	<b>34</b>
4.3. Objetivo general.....	<b>34</b>
<b>4.4. Objetivos específicos.....</b>	<b>34</b>
4.5. Variables.....	<b>34</b>
4.5.1. Definición conceptual de las variables.....	<b>34</b>
4.5.2. Definición operacional de las variables.....	<b>35</b>
4.6. Tipo de estudio.....	<b>35</b>
4.7. Muestreo.....	<b>35</b>
4.8. Participantes.....	<b>36</b>
4.9. Instrumento.....	<b>36</b>
4.10. Procedimiento.....	<b>37</b>

**Capítulo V. Resultados..... 38**

5.1. Conductas y pensamientos por emoción.....	<b>38</b>
5.1.1. Categorías de conductas y pensamientos en la emoción de enojo..	<b>38</b>
5.1.1.1. Categorías de conductas y pensamientos de la emoción de enojo en los niños de 9 años.....	<b>40</b>
5.1.1.2. Categorías de conductas y pensamientos de la emoción de enojo en los niños de 10 años.....	<b>43</b>
5.1.1.3. Categorías de conductas y pensamientos de la emoción de enojo en los niños de 11 años.....	<b>44</b>
5.1.1.4. Categorías de conductas y pensamientos de la emoción de enojo en los niños de 12 años.....	<b>47</b>
5.1.2. Categorías de conductas y pensamientos en la emoción de tristeza .....	<b>49</b>
5.1.2.1. Categorías de conductas y pensamientos de la emoción de tristeza en los niños de 9 años.....	<b>50</b>
5.1.2.2. Categorías de conductas y pensamientos de la emoción de tristeza en los niños de 10 años.....	<b>53</b>
5.1.2.3. Categorías de conductas y pensamientos de la emoción de tristeza en los niños de 11 años.....	<b>55</b>
5.1.2.4. Categorías de conductas y pensamientos de la emoción de tristeza en los niños de 12 años.....	<b>57</b>
5.1.3. Categorías de conductas y pensamientos en la emoción de miedo.....	<b>59</b>
5.1.3.1. Categorías de conductas y pensamientos de la emoción de miedo en los niños de 9 años.....	<b>60</b>
5.1.3.2. Categorías de conductas y pensamientos de la emoción de miedo en los niños de 10 años.....	<b>63</b>

5.1.3.3.	Categorías de conductas y pensamientos de la emoción de miedo en los niños de 11 años.....	<b>64</b>
5.1.3.4.	Categorías de conductas y pensamientos de la emoción de miedo en los niños de 12 años.....	<b>67</b>
5.1.4.	Categorías de conductas y pensamientos en la emoción de alegría.....	<b>68</b>
5.1.4.1.	Categorías de conductas y pensamientos de la emoción de alegría en los niños de 9 años.....	<b>70</b>
5.1.4.2.	Categorías de conductas y pensamientos de la emoción de alegría en los niños de 10 años.....	<b>72</b>
5.1.4.3.	Categorías de conductas y pensamientos de la emoción de alegría en los niños de 11 años.....	<b>74</b>
5.1.4.4.	Categorías de conductas y pensamientos de la emoción de alegría en los niños de 12 años.....	<b>76</b>
5.2.	Estrategias de auto-regulación emocional.....	<b>78</b>
5.2.1.	Categorías de estrategias de auto-regulación emocional de enojo.....	<b>78</b>
5.2.2.	Categorías de estrategias de auto-regulación emocional de tristeza.....	<b>87</b>
5.2.3.	Categorías de estrategias de auto-regulación emocional de miedo.....	<b>96</b>
5.2.4.	Categorías de estrategias de auto-regulación emocional de alegría.....	<b>104</b>
5.3.	Percepción de eficacia de estrategias de auto-regulación emocional.....	<b>112</b>
5.4.	Expresión de la emoción.....	<b>114</b>
5.4.1.	Personas con quienes expresa la emoción.....	<b>114</b>
5.4.2.	Conductas de expresión de la emoción .....	<b>115</b>
5.4.3.	Consecuencias de la expresión de la emoción.....	<b>116</b>
5.5.	Inhibición de la emoción.....	<b>117</b>
5.5.1.	Personas con quienes inhibe la emoción.....	<b>117</b>
5.5.2.	Conductas de inhibición de la emoción.....	<b>118</b>
5.5.3.	Consecuencias de la inhibición de la emoción.....	<b>119</b>
 <b>Capítulo VI. Discusión.....</b>		<b>122</b>
 <b>Bibliografía.....</b>		<b>130</b>

**Anexo**

### RESUMEN

En el presente estudio participaron 84 niños de 9 a 12 años que estudiaban en una Escuela Primaria pública del Distrito Federal. Los datos fueron obtenidos a través de una entrevista semi-estructurada que fue aplicada a cada niño, la cual estaba dividida en dos fases: la primera fase consistió en la utilización de viñetas y la segunda fase en preguntas abiertas que exploraban un evento emocional reciente de la vida cotidiana del niño. Se analizaron los componentes de los procesos de emoción y auto-regulación emocional, clasificados en: conductas, pensamientos, estrategias de auto-regulación emocional, percepción de la eficacia de la estrategia de auto-regulación emocional, expresión de la emoción e inhibición de la emoción. Los resultados muestran que existen diferencias en las estrategias de auto-regulación emocional que dependen de las emociones negativas (enojo, tristeza y miedo) y de la emoción positiva (alegría). Se encontró, que a la edad de 12 años hay un incremento en el uso de estrategias cognitivas, principalmente en la emoción de tristeza.

**Palabras clave:** Estrategias de auto-regulación emocional, niñez media, enojo, tristeza, miedo y alegría.



### INTRODUCCIÓN

En la vida cotidiana, las personas requieren controlar y modular sus estados emocionales por medio de la regulación emocional. El proceso de regulación emocional ocurre antes, durante y después del proceso de emoción, por esta razón, ambos son procesos entrelazados.

La regulación emocional puede ser un proceso no consciente para el individuo, debido a que la emoción es de corta duración y el individuo no percibe como ocurrió el manejo de su estado emocional. Por otro lado, la auto-regulación emocional es un proceso consciente para modular los propios estados emocionales por medio de estrategias que el individuo utiliza antes de que se provoque la respuesta emocional o después de que esta respuesta emocional ha ocurrido.

La auto-regulación de nuestros estados emocionales es una habilidad que consiste en modular o manejar la propia reacción emocional ante situaciones intensas, positivas o negativas. La capacidad de regular las emociones no solo implica la satisfacción con los sentimientos positivos y tratar de evitar y/o esconder nuestros afectos más nocivos, también nos permite percibir, sentir y comprender nuestro estado afectivo, sin ser abrumados por éste.

La auto-regulación emocional es influida por las normas sociales y culturales, para que el individuo ajuste su conducta, de tal manera que sea benéfica para sí mismo y para su grupo social de referencia.

Durante la etapa de desarrollo de la niñez media, el niño necesita de un mayor conocimiento de las normas sociales que en etapas previas para hacer frente a las demandas de su entorno social, por lo que requiere el empleo de técnicas y estrategias de auto-control conductual y emocional (Bronson, 2000). La capacidad para utilizar estrategias de auto-regulación emocional está relacionada con las habilidades cognitivas, sociales y emocionales adquiridas durante el desarrollo del niño (Bronson, 2000 y Santrock, 2007). Los niños comienzan a regular estados emocionales con más estrategias conductuales o externas y conforme crecen adquieren un mayor manejo de estrategias cognitivas e internas.

Una auto-regulación emocional efectiva permite que el individuo tenga: un mejor ajuste socio-emocional, mayor tolerancia a la frustración y una evaluación más realista sobre sus metas y objetivos.

## **CAPITULO I. EMOCIÓN**

### **1.1. Definición de emoción**

La emoción es intensa, provoca cambios psicológicos y fisiológicos de breve duración, y motiva el comportamiento (Reidl y Jurado, 2006).

La emoción genera tendencias conductuales encaminadas a la adaptación o el bienestar (Izard, 2009), para cambiar o mantener las interacciones con el ambiente causadas por situaciones evaluadas por el sujeto como relevantes, urgentes o significativas (Frijda, 1986; Gross, Srivastava, Tamir, McGonigal y John, 2009; Reidl y Jurado, 2006); que modifican los estados internos del organismo (Lane y Nadel, 2000).

Existe una interacción entre los procesos de cognición y emoción que permiten la adaptación del individuo. Según Lazarus (1991), **“la cognición precede a la emoción”, por lo tanto, la evaluación cognitiva de la interacción persona-ambiente es suficiente para producir una emoción.** La experiencia emocional previa al acontecimiento emocional, puede influir en la evaluación cognitiva de éste.

Izard (2009) mencionó los siguientes principios para describir el proceso de emoción:

1. La emoción deriva de la evolución y el desarrollo neurobiológico.
2. Las emociones constituyen el componente motivacional primario de las operaciones mentales y la conducta.
3. Las emociones organizan y motivan acciones rápidas que son críticas para las respuestas adaptativas ante desafíos inmediatos, supervivencia o bienestar.
4. La emoción interactúa con la cognición, la experiencia de la emoción, la motivación, y el aprendizaje de habilidades cognitivas, sociales y conductuales.
5. Los esquemas de la emoción distorsionados están relacionados con la psicopatología, son el resultado del aprendizaje de conexiones maladaptativas entre emoción, cognición y acción.

## **Capítulo I. Emoción**

---

La emoción presenta las siguientes características, de acuerdo con la teoría de Frijda (Plutchik, 2002):

1. Las emociones tienen bases biológicas.
2. Las emociones son influidas por factores cognitivos como las normas y los valores.
3. La presencia de las emociones está asociada con la inhibición y el control, principalmente la regulación de emociones.
4. Las emociones difieren unas de otras en la activación, tendencias de acción y respuestas fisiológicas.
5. Las emociones se diferencian unas de otras por la interpretación y evaluación cognitiva.
6. Las emociones son evocadas por eventos significativos en la vida del individuo.

### **1.2. Teorías de emociones**

La emoción es un proceso complejo que se ha estudiado desde distintas perspectivas teóricas: perspectiva fisiológica, perspectiva evolutiva, perspectiva motivacional y perspectiva cognitiva, principalmente.

#### **1.2.1. Perspectiva fisiológica**

En 1894 y 1895, James y Lange propusieron en su teoría que la percepción de un estímulo ambiental precede a la emoción provocando cambios fisiológicos que causan la experiencia de emoción (Oatley, Keltner y Jenkins, 2006; Petri y Govern, 2006), es decir, la emoción es causada por las reacciones corporales ante el estímulo ambiental.

Cannon contradujo la teoría de James-Lange, al considerar que la emoción no es resultado de la activación fisiológica sino que la expresión de las emociones coincide con la activación fisiológica del organismo (Petri y Govern, 2006). Cannon encontró en sus experimentos, la existencia de circuitos y regiones cerebrales relacionadas con las emociones, localizadas en el hipotálamo en asociación con el sistema límbico (Oatley et al., 2006).

## **Capítulo I. Emoción**

---

### **1.2.2. Perspectiva evolutiva**

Darwin influyó en la forma de estudiar las emociones con su teoría, basándose en la observación de expresiones emocionales, tanto en animales como en seres humanos. Darwin afirmó que las emociones son innatas y tienen un nexo con nuestro pasado evolutivo como especie y nuestra infancia (Oatley et al., 2006). Darwin encontró que las formas de expresión emocional de las diferentes especies: 1) tenían un valor de supervivencia en el pasado, 2) sentir emociones contrarias se relacionaba con la expresión de conductas contrarias y 3) algunas expresiones emocionales ocurrían por cambios en la actividad del Sistema Nervioso (Petri y Govern, 2006). Darwin observó que los miembros de una misma especie reconocen en otros, los movimientos y/o expresiones faciales asociados a estados emocionales (Petri y Govern, 2006).

Para Plutchik (2002), la emoción posee intensidad, similitud y polaridad. La intensidad marca las diferencias entre unas emociones con otras. La similitud entre emociones permite la clasificación de emociones similares en categorías dimensionales, que se agrupan de acuerdo con su intensidad. La polaridad de las emociones depende de los significados de algunas emociones que son opuestas o bipolares, por ejemplo, tristeza-alegría.

Izard postula que existen emociones básicas: interés-excitación, alegría, sorpresa, enojo, estrés, desprecio, miedo, vergüenza y culpa (Petri y Govern, 2006; Plutchik, 2002; Izard, 2009).

Zajonc contradujo la teoría de Lazarus, porque menciona que la emoción puede ocurrir antes de la cognición o incluso sin cognición. Zajonc considera que las reacciones afectivas aparecen sin la voluntad del sujeto, porque es difícil modificar las instancias de la emoción y es complicado utilizar la expresión verbal para describir las emociones con palabras (Petri y Govern, 2006).

### **1.2.3. Perspectiva motivacional**

Magda Arnold propuso que las emociones están basadas en la evaluación de los eventos que provoca atracción o repulsión hacia el objeto, posteriormente el sujeto considera a la emoción como positiva o negativa. Arnold clasificó a las emociones como: impulsivas y de contención. Las emociones impulsivas emergen cuando hay una dificultad para enfrentar un objeto o para evitarlo. Las emociones de contención ocurren cuando existen dificultades para actuar (Oatley et al., 2006).

Tomkins consideró 8 emociones básicas: las emociones positivas de interés, sorpresa y alegría; y las emociones negativas de angustia, miedo, vergüenza, disgusto y rabia (Plutchik, 2002). Según Tomkins, las emociones son: amplificadores de las pulsiones de hambre, sed y sexo; intensifican la motivación; y son indispensables para la activación de la conducta (Oatley et al., 2006; Petri y Govern,

## **Capítulo I. Emoción**

---

2006). Las pulsiones necesitan cambios en las expresiones faciales y las señales corporales que son amplificadas por las emociones (Oatley et al., 2006; Plutchik, 2002).

### **1.2.4. Perspectiva cognitiva**

De acuerdo con los enfoques cognitivos, la evaluación de una situación es indispensable para sentir una emoción, sin embargo, los cambios corporales son insuficientes en la experiencia emocional (Petri y Govern, 2006).

Lazarus afirmó que la cognición era necesaria y suficiente para provocar la emoción, y que ésta precede a la emoción. La evaluación cognitiva ocurre por la interpretación de los estímulos o situaciones en relación al nivel de inteligencia, habilidades sociales, estilos de afrontamiento y formas de pensamiento del sujeto (Plutchik, 2002).

Frijda afirma que las emociones son tendencias hacia la acción asociadas con impulsos de huida, ataque y cercanía. Las emociones nos ayudan para actuar en situaciones de emergencia y para evaluar la relevancia de los eventos (Plutchik, 2002).

### **1.3. Proceso de emoción**

La emoción es un proceso complejo e interactivo, en el cual intervienen los siguientes componentes: conducta, cambios fisiológicos, cognición y experiencia subjetiva. Estos componentes que conforman el proceso de emoción están sincronizados y coordinados entre sí (Shcherer, 2004).

#### **1.3.1. Conducta**

La motivación proporciona la energía necesaria para preparar al organismo de los cambios corporales que ocurren en el Sistema Nervioso Autónomo, durante el comportamiento emocional (Frijda, 2004).

La emoción prepara al organismo para reaccionar rápidamente ante las emergencias con diferentes conductas dirigidas hacia la evitación, la aproximación, el ataque, el interés y el aislamiento (Lane y Nadel, 2000).

La emoción está encaminada a la consecución de una meta emocional. La meta emocional influye en la elección de una conducta sobre un repertorio conductual, para llevar a cabo la conducta más congruente con la obtención la meta (Gross y Thompson, 2007; Frijda, 2004).

## **Capítulo I. Emoción**

---

La conducta es una acción dirigida hacia el objeto (Russell, 2003), con un balance de costo-beneficio sobre las consecuencias que tendrá para el individuo en relación: a la relevancia del acontecimiento, la sensibilidad a la censura social, la búsqueda de aceptación de otros y las normas sociales (Frijda, 2004).

La conducta es flexible e interactúa con el ambiente para permitir al individuo la adaptación a diferentes circunstancias o situaciones.

El componente conductual es observable, por medio de la expresión emocional a través de la conducta verbal y/o la conducta motora, en forma de: lenguaje verbal, expresión facial (Petri y Govern, 2006) y postura del cuerpo.

### **1.3.2. Cambios fisiológicos**

Los cambios corporales tienen una duración corta de unos cuantos segundos (Oatley et al., 2006), sin embargo, son indispensables en el proceso de la emoción porque actúan en la regulación de las funciones vitales del organismo, proporcionándole la energía necesaria para llevar a cabo conductas de supervivencia.

La emoción está asociada con un incremento o disminución en la actividad del Sistema Nervioso Autónomo (SNA) provocando cambios en la actividad cardíaca, la vasodilatación y la respiración. El SNA está dividido en Sistema Nervioso Parasimpático (SNP) y Sistema Nervioso Simpático (SNS). El SNP disminuye el latido cardíaco, la presión sanguínea e incrementa los procesos digestivos, opera principalmente, cuando estamos tranquilos y relajados. El SNS incrementa el latido cardíaco, la presión sanguínea y disminuye la actividad de los procesos digestivos, ayuda al individuo a adaptarse a sus demandas físicas preparándolo para el ataque o la huida (Oatley et al., 2006; Petri y Govern, 2006). El SNA permite al organismo responder adaptativamente con conductas ligadas a la emoción ante los diferentes eventos externos, por medio de la conducta de defensa, agresión y conducta sexual.

Durante la emoción ocurre la activación de algunos mecanismos cerebrales del Sistema Límbico, principalmente la amígdala. La amígdala es una estructura que se encarga de producir y controlar la expresión de las emociones (Petri y Govern, 2006). La amígdala mantiene conexiones con diferentes áreas del cerebro: la corteza orbital frontal, la corteza cingulada, el tallo cerebral, el hipotálamo y el tálamo. La asociación entre el núcleo basal de la amígdala y la corteza visual, modula el procesamiento sensorial que permite detectar las expresiones faciales emocionales de los demás, principalmente, la expresión facial de la emoción de miedo (Duncan y Barret, 2007). La conexión de la amígdala con el hipotálamo, crea la ruta necesaria de los cambios autonómicos que se producen en situaciones emocionales. La conexión entre el tallo cerebral y la amígdala, influye en las reacciones esqueléticas relacionadas con la emotividad (Petri y Govern, 2006). La conexión entre el tálamo y la corteza sensorial con la amígdala, permite que individuo actúe de forma automática sin procesar la información en la corteza (Petri y Govern, 2006). La conexión de los lóbulos frontales con el sistema límbico, juega un papel muy

## Capítulo I. Emoción

---

importante en la regulación de la emoción, debido a que los procesos cognitivos de la emoción ocurren en el área subcortical y la corteza prefrontal (Duncan y Barret, 2007). La región orbitofrontal se relaciona con la regulación del comportamiento social (Oatley et al., 2006).

### 1.3.3. Cognición

La emoción activa los procesos cognoscitivos de atención, memoria y aprendizaje (Petri y Govern, 2006; Duncan y Barret, 2007) que permiten al sujeto: a) identificar emociones en otras personas, b) reconocer los estímulos y etiquetas emocionales sobre la importancia social o personal de los eventos, y c) aprender las pautas de conducta y los contextos en que es apropiado o inapropiado expresar la emoción (Reidl y Jurado, 2006).

La cognición es parte del proceso emocional, porque es posible experimentar la emoción después de la evaluación cognitiva de una situación (Petri y Govern, 2006).

La evaluación cognitiva es subjetiva, y se basa en las normas, los valores, las expectativas socioculturales del grupo de referencia (Scherer, 2004) y las relaciones interpersonales que modulan las experiencias emocionales (Whitesell y Harter, 1996). La evaluación cognitiva influye en la intensidad de la emoción al maximizar, minimizar y modular las reacciones emocionales (Petri y Govern, 2006), y es determinada por la evaluación subjetiva del significado y consecuencias de un evento para el individuo (Scherer, 2004). La evaluación cognitiva permite la preparación y flexibilidad conductual, porque ofrece opciones de comportamiento que se adapten a la situación o evento emocional. Los componentes de la evaluación cognitiva de la situación son: la relevancia del evento para el sujeto, las consecuencias en términos de bueno o malo, con respecto a la repercusión en las metas, normas sociales y actitudes personales, y el afrontamiento potencial de cómo adaptarse a las consecuencias (Scherer, 2004; Lane y Nadel, 2000).

Lazarus (1991) plantea dos tipos de evaluación cognitiva de las emociones: evaluación primaria y evaluación secundaria. La evaluación primaria se refiere a qué tan relevante considera un individuo un acontecimiento para sí mismo y cómo le afecta, esta evaluación incluye tres componentes: la relevancia de la meta, la congruencia o incongruencia de la meta, y la participación en la meta. La evaluación secundaria se refiere a las opciones de afrontamiento: afrontamiento potencial o evaluación de los propios recursos para enfrentar la situación y expectativas futuras.

Existen diferencias individuales en el funcionamiento cognitivo o estilos de evaluación cognitiva que afectan la evaluación de la situación y sus reacciones emocionales.

## Capítulo I. Emoción

---

### 1.3.4. Experiencia subjetiva o Sentimientos

El componente subjetivo es la integración de toda la información relacionada con los sentimientos, creencias, deseos y sensaciones corporales (Clore y Ortony citado en Lane y Nadal, 2000; Scherer, 2004).

La experiencia subjetiva de la emoción, proporciona información relevante acerca del estado interno del organismo en su interacción con el ambiente, registra la urgencia de una situación, provee información y revisa las prioridades (Lane y Nadal, 2000), por medio de la percepción de un acontecimiento emocional. La percepción de un acontecimiento emocional altera la experiencia, la intensidad y la duración de la emoción; además la percepción de estados emocionales propios y en otras personas, se relaciona con el aprendizaje de las situaciones que provocan determinadas emociones.

La experiencia subjetiva es expresada mediante el lenguaje con la descripción del estado emocional como un sentimiento (Scherer, 2004). El sentimiento es el componente motivacional de los procesos mentales y conductuales (Izard, 2009). La transmisión cultural influye sobre el sentimiento relacionado con el acontecimiento emocional, mediante el ejemplo social (Frijda, 2000).

En la experiencia subjetiva influyen los significados emocionales y las creencias acerca de un evento u objeto, es complementada con sentimientos placenteros o de dolor (Frijda, 2000). La experiencia emocional comienza con juicios cognitivos acerca de la emoción y sus expresiones, y depende de la introspección (Kuebli, 1994).

### 1.4. Funciones de las emociones

Las emociones cumplen con diferentes funciones, de acuerdo con el tipo de emoción y las consecuencias, tomando en cuenta al individuo, a la especie o a la sociedad.

- Las emociones son *motivadores* que fomentan la acción para evitar el dolor y estados displacenteros (Frijda, 2004). Las emociones permiten la flexibilidad conductual, porque el repertorio conductual puede ser específico al tipo de emoción y adaptarse a diferentes situaciones.
- Las emociones dirigen la *atención hacia situaciones relevantes en la obtención de metas individuales* (Gross y Thompson, 2007). Si el sujeto obtiene la meta o la situación es congruente con la meta experimentará emociones positivas como la alegría, el orgullo o el amor; en cambio, si existen obstáculos o la situación es incongruente con la meta experimentará emociones negativas como el enojo, el miedo, la ansiedad, la tristeza o el disgusto (Lazarus, 1991).



## Capítulo I. Emoción

---

- Las *emociones negativas* permiten al organismo la preparación ante retos y desafíos que afectan la supervivencia o el bienestar del individuo. Las *emociones positivas* permiten el mantenimiento del afecto positivo, reparan las consecuencias de las emociones negativas, incrementan la motivación, fomentan evaluaciones más favorables acerca de una situación (Isen y Reeve, 2005), fortalecen los recursos físicos, intelectuales y sociales de un individuo (Reidl y Jurado, 2006), y alivian la tensión de la vida cotidiana.
- Las emociones estimulan los *procesos cognitivos de memoria, percepción y atención*, que intervienen en la solución de problemas y en la toma de decisiones, para que el individuo sea capaz de enfrentarse a las distintas circunstancias de la vida cotidiana.
- Las emociones *permiten la comunicación social y modulan las interacciones sociales* (Whitesell y Harter, 1996), porque motivan conductas de ayuda, empatía y reciprocidad entre los miembros de una sociedad. Los seres humanos somos seres sociales y nuestra supervivencia se encuentra dentro de las relaciones sociales, por lo tanto, las emociones son adaptaciones a soluciones de problemas relacionados con crear, mantener o disolver las relaciones sociales (Reidl y Jurado, 2006; Reeve, 2005).
- Las emociones *comunican nuestro estado emocional a los otros*. El lenguaje verbal y corporal favorece la comunicación de nuestros estados emocionales a los otros por medio de la expresión facial, el contacto físico y el tono de voz (Oatley et al., 2006). Además por la comunicación del estado emocional, podemos entender el significado de las emociones de otras personas, lo que facilita las interacciones sociales con los demás (Reeve, 2005).
- Las emociones nos *permiten la adaptación a la sociedad*. Aprender las reglas y normas sociales, determina que situaciones y emociones son o no apropiadas para la expresión emocional dentro del contexto cultural. El control de la expresión emocional, le permite al individuo la aceptación de otros miembros de su grupo social (Petri y Govern, 2006).
- Las emociones *influyen en la construcción de creencias*, a partir de la evaluación de un acontecimiento emocional ocurre la formación de nuevas cogniciones o creencias. Existe un nexo entre creencias y emociones, las creencias pueden anteceder a las emociones, y los eventos que anteceden a las emociones pueden estar relacionados con las creencias del sujeto previas al acontecimiento emocional (Frijda, 2000).

### 1.5. Emociones de enojo, tristeza, miedo y alegría

Las emociones de enojo, tristeza, miedo y alegría, presentan patrones específicos en: las tendencias de acción, activación fisiológica, causas que las provocaron, la evaluación de la situación y la experiencia subjetiva o sentimiento. El enojo, la tristeza y el miedo son emociones negativas que nos advierten de la existencia de un

## **Capítulo I. Emoción**

---

problema y nos motivan a realizar conductas para enfrentarnos o alejarnos de los objetos (Arnold, 1970); por otro lado, la alegría es una emoción positiva que nos motiva a acercarnos a un objeto agradable (Arnold, 1970).

### **1.5.1. Enojo**

El enojo es producido por un estímulo, situación externa o la incapacidad del propio individuo, que obstaculiza la ejecución de una meta o la obtención de un objeto material o no material (Palmero, Fernández, Martínez y Chóliz, 2002). Las causas de enojo son: a) la desaprobación de una acción censurable, o la conducta de ofensa o injusticia por parte de otra persona relacionada con la violación de normas (Ortony, Clore, y Collins, 1996); b) la percepción de control social de terceras personas hacia uno mismo (Nugier, Niedenthal, Brauer y Chekroun, 2007); y c) la percepción de que una tercera persona actuó de forma maliciosa para herir nuestra sensibilidad (Lazarus, 1991). El enojo es provocado por las acciones de terceras personas que afectan las relaciones interpersonales (Whitesell y Harter, 1996). Una consecuencia del enojo en la interacción con otras personas, puede ser la ruptura de relaciones dañinas (Reeve, 2005).

Las funciones del enojo son: a) la defensa y la protección ante la injusticia o violación de códigos éticos por parte de terceros para reparar el propio ego (Lazarus, 2000), y b) la destrucción de obstáculos ambientales que afectan la consecución de una meta.

El enojo provee de energía al organismo para la conducta de ataque, preparándolo para la acción y existe un sentimiento de poder (Izard, 1991).

Es la emoción con mayor impulso, por esta razón el individuo necesita de un entrenamiento y una regulación óptima de las conductas instrumentales, como la conducta agresiva. El sentimiento de enojo puede ser modulado por medio de evaluaciones cognitivas o atribuciones, y conductas de expresión de la emoción aprendidas por la socialización (Izard, 1991).

### **1.5.2. Tristeza**

La separación, la pérdida, la desilusión y el fracaso en una meta son las principales causas de la tristeza (Izard, 1991).

La tristeza tiene una función social, porque fomenta la conducta altruista o de ayuda de otros miembros del grupo social al ser interpretada como una petición o demanda de ayuda hacia el individuo quien experimenta esta emoción (Palmero et al., 2002). Otra función de la tristeza es que permite al individuo la reflexión, la introspección, y el análisis personal acerca de su situación, su futuro y su vida en general (Palmero et al., 2002).

## **Capítulo I. Emoción**

---

La evaluación de la situación influye en la intensidad de la tristeza, porque el individuo acepta los hechos ocurridos con resignación (Lazarus, 1991) y cree que poco o nada puede hacer para cambiarlos o resolverlos.

El nivel de tensión de la tristeza es menor que en otras emociones negativas (Izard, 1991), ocurriendo una disminución en: los niveles de motivación, la actividad para la recuperación del dolor (Frijda, 2004) y la actividad mental para resolver problemas. Por esta razón, la tristeza induce a la apatía y al llanto.

Los sentimientos de tristeza influyen en el autoconcepto y la percepción del mundo con una visión pesimista acerca de uno mismo y el mundo.

### **1.5.3. Miedo**

La emoción de miedo ocurre cuando un estímulo, evento o situación es evaluado por un individuo como una amenaza o peligro físico, psicológico o social (Palmero et al., 2002).

La función principal del miedo es la supervivencia. El miedo motiva la defensa y la protección de la integridad del yo, por medio de la conducta de huida o evitación del estímulo percibido como peligroso (Reeve, 2005). Sin embargo, cuando no es posible la conducta de huida o evitación, el sujeto utiliza respuestas de afrontamiento para enfrentar el objeto temido (Reeve, 2005), en un intento por disminuir las consecuencias negativas de la situación.

El miedo activa las respuestas de alerta, incrementando la atención del sujeto hacia las señales de peligro de un objeto o situación (Izard, 1991).

El miedo favorece el aprendizaje, porque el sujeto aprende que estímulos pueden ser peligrosos y como utilizar respuestas adaptativas para enfrentar el peligro (Izard, 1991; Reeve, 2005). Los procesos cognitivos de memoria y anticipación son suficientes para activar el miedo (Izard, 1991).

El sentimiento de inseguridad es resultado del miedo, porque se genera a partir de una situación que afecta nuestra seguridad (Izard, 1991).

### **1.5.4. Alegría**

La alegría incrementa la capacidad individual, fortaleciendo la autoestima y la auto-eficacia. La alegría está asociada con sentimientos de confianza, competencia (Izard, 1991) y expectativas positivas en el futuro (Lazarus, 1991). El individuo tiene un pensamiento más optimista acerca de los sucesos que ocurren en su vida y toma una actitud más positiva hacia sí mismo y hacia el mundo (Izard, 1991).

La alegría es una emoción positiva que permite ampliar la cognición, la atención y la acción (Reidl y Jurado, 2006). Además ayuda a aliviar los efectos de las emociones negativas al contrarrestar las experiencias negativas de frustración y

## **Capítulo I. Emoción**

---

disgusto, permite la recuperación del estrés y la tensión diaria, y la preservación del bienestar psicológico (Palmero et al., 2002; Reeve, 2003; Reidl y Jurado, 2006).

Las funciones de la alegría son: a) motivar la conducta del individuo para la obtención de metas, b) incrementar la socialización y c) mantener las relaciones sociales.

La expresión emocional de la alegría es mediante la risa y la sonrisa.

### CAPITULO II. DESARROLLO EMOCIONAL

Conforme el niño crece, aparecen diferentes emociones que aumentan en complejidad y cantidad para satisfacer las demandas de adaptación y de supervivencia.

Durante el período de la niñez media, los niños entienden emociones complejas como la vergüenza, la culpa y el orgullo (Santrock, 2003; Palmero et al., 2002). Las emociones de culpa y vergüenza se consolidan por la internalización de normas sociales y morales, ayudando al niño en el control de emociones desagradables o negativas en las situaciones sociales. Las emociones de culpa y vergüenza se integran como parte del sentido de responsabilidad personal (Santrock, 2003; Petri y Govern, 2006). Las emociones de vergüenza y orgullo afectan la opinión que tienen los niños de sí mismos (Papalia, Wendkos y Duskin, 2005).

A la edad de 6 a 11 años, los objetos o situaciones que provocan la emoción de miedo son: la enfermedad, el daño físico (Bauer, 1976 citado en Oatley et al., 2006), el fracaso escolar, la desfiguración, la pobreza o la muerte (Barrio, 2002).

Además, ocurren cambios en el autoconcepto y la autoestima. El autoconcepto es una evaluación, basada en el proceso de comparación social acerca de las propias capacidades y las capacidades de sus compañeros (Petri y Govern, 2006; Palmero et al., 2002). La autoestima es una evaluación con un valor positivo o negativo de uno mismo, en la cual influyen factores como el desempeño académico, la opinión de otras personas acerca de sí mismo, el éxito o el fracaso en sus actividades y la apariencia física (Craig, 2001; Papalia et al., 2005).

En la niñez media, es mayor el autoconocimiento emocional, porque los niños aprenden que la intensidad de las emociones puede variar por distintas circunstancias, observan que los acontecimientos posteriores a la emoción influyen en la intensidad de la emoción, y descubren que tanto en las emociones positivas como en las emociones negativas disminuye la intensidad progresivamente con el paso del tiempo o por la presencia de otra emoción contraria.

En esta etapa, el niño puede: a) inferir el carácter emocional de una situación nueva basándose en su experiencia previa (Saarni, Mumme, y Campos, 1998); b) muestra una mayor tendencia a tomar en cuenta todos los eventos que producen reacciones emocionales y asociarlos con diferentes estados de ánimo (Barrio, 2002); y c) reflexiona acerca de relaciones complejas entre las emociones y las situaciones, entiende que el mismo evento puede provocar distintos sentimientos en diferentes personas y que en ocasiones los sentimientos persisten mucho tiempo después de los eventos que los causaron (Santrock, 2007). El niño es capaz de analizar su estado emocional (Santrock, 2007), al atribuir que sus interacciones con otras personas pueden provocar la emoción (Oatley et al., 2006) y experimentar otra emoción diferente por la evaluación de la situación (Whitesell y Harter, 1996).

## Capítulo II. Desarrollo emocional

---

El niño adquiere más habilidades sociales y cognitivas que le permiten iniciar y mantener relaciones interpersonales con otros niños y adultos. El desarrollo cognitivo influye en las habilidades emocionales de empatía, comprensión de la emoción y regulación emocional, que ocurren dentro de las relaciones interpersonales (Ortiz, 1999).

El lenguaje y las interacciones con otros, favorecen la comprensión de la emoción (Kuebli, 1994). A la edad de 6 a 11 años, mejora la comprensión de emociones múltiples o ambivalencia emocional (Kuebli, 1994; Whitesell y Harter, 1996). A la edad de 10 a 12 años, aumenta en el niño la comprensión emocional de la propia experiencia emocional y de la de los demás, porque entiende que puede existir una combinación de emociones positivas y negativas lo que le permite integrar emociones opuestas o sentimientos contradictorios al mismo tiempo (Ortiz, 1999), para la misma situación y en el mismo sujeto (Palmero et al., 2002). Este logro en la comprensión emocional es esencial en las relaciones afectivas estables (Ortiz, 1999), porque permite: un incremento de las interacciones con otros niños, aceptación social de sus iguales, (Palmero et al., 2002), mejor manejo de las propias emociones para utilizar estrategias auto-iniciadas o de auto-regulación emocional para dirigir los sentimientos (Kuebli, 1994, Eisenberg, Hofer y Vaughan, 2007), y la resolución de conflictos emocionales al comprender las emociones ajenas y las propias (Ortiz, 1999).

La empatía es una habilidad que requiere la comprensión de la emoción en otra persona, ayuda al niño a distinguir entre el yo y los demás facilitando el establecimiento de amistades (Ortiz, 1999). La empatía se incrementa en el período de la niñez media, ayudando al niño a socializar más con otros niños y adultos, y a mostrar conductas prosociales con los demás (Papalia et al., 2005). Las conductas prosociales como compartir, ayudar y cooperar con otras personas, se relacionan con la empatía y la competencia social de los niños (Wentzel, Filisetti y Looney, 2007), las cuales son indispensables en el ajuste psicológico del niño.

Aunque la familia continúa siendo importante, la escuela y los compañeros de clase comienzan a tener una influencia más marcada (Bronson, 2000) en la vida social del niño. Durante el período preadolescente de 8 a 11 años, comienzan las relaciones de intimidad y reciprocidad entre los niños con otros niños, formando apegos muy fuertes con sus amigos. En las relaciones de amistad, los niños comienzan a utilizar estrategias de negociación, principalmente en la emoción de enojo, con la finalidad de preservar la relación (Whitesell y Harter, 1996). Se observa, una mayor tendencia a intentar preservar las relaciones interpersonales en las niñas que en los niños. En esta etapa, la aceptación de los iguales es crucial para el niño porque influye en su ajuste psicológico durante la adolescencia (Pedersen, Vitaro, Barker y Borge, 2007). Por el contrario, el rechazo de los pares está asociado con dificultades psicológicas durante la niñez y la adolescencia, debido a que los niños rechazados tienen dificultades para iniciar amistades con otros niños, porque son evitados en situaciones sociales. El niño es más susceptible de los juicios que hacen de sí mismo sus pares que los adultos, por esta razón el niño busca una mayor aceptación de sus iguales, para conseguirlo muestra un comportamiento

## **Capítulo II. Desarrollo emocional**

---

socialmente adecuado para establecer y mantener buenas relaciones con sus compañeros (Bronson, 2000; Eisenberg et al., 2007).

Durante este período, los niños son más responsables de sus acciones y pensamientos. El control emocional y la habilidad para cumplir con las reglas de conducta son indispensables para su adaptación social, porque socializa más con otras personas que en etapas previas de su desarrollo. Los niños pueden dirigir su conducta de acuerdo con sus percepciones acerca de la conducta de otras personas (Bronson, 2000).

Una tarea evolutiva de esta etapa, es que el niño aprenda a expresar la emoción de tal manera que tenga consecuencias satisfactorias para sí mismo y para los demás. El lenguaje es una habilidad consolidada que le permite al niño expresar sus emociones en forma verbal, por esta razón tiende a ser más reflexivo y estratégico con su vida emocional (Santrock, 2007).

A la edad de 10 años, los niños son capaces de evaluar su emoción desde la perspectiva social y anticipar el impacto que la expresión de sus emociones tendrá sobre los demás (Saarni et al., 1998).

Saarni (1979 citado en Saarni et al., 1998) realizó un estudio con niños en edad escolar y encontró que los niños manejan la expresión de sus emociones por las siguientes razones: a) la evitación de resultados negativos; 2) la protección de la autoestima; 3) el mantenimiento de las interacciones con los demás, cuidando aspectos que son concernientes para el bienestar de los otros; y 4) las normas y convenciones sociales, que son las reglas culturales de manejo emocional dentro de una sociedad.

Los niños adquieren las reglas de su cultura para la expresión emocional (Papalia et al., 2005), es decir, aprenden a modular la expresión emocional con diferentes situaciones al comprobar las consecuencias de sus respuestas emocionales en experiencias previas.

### **2.1. Regulación emocional durante la niñez media**

La regulación que proporcionaron los cuidadores así como los procesos cognitivos, permiten el desarrollo de recursos conductuales y mentales cada vez más eficaces para modular la intensidad, la duración y la expresión de la emoción (Ortiz, 1999). En esta etapa inicia una transición a la corregulación, en la cual los padres y el niño comparten el poder en la toma de decisiones, es decir, el padre supervisa al niño en el cumplimiento de reglas y normas de conducta, permitiendo que el niño adquiera mayor capacidad de juicio y resolución de conflictos en su vida cotidiana (Papalia et al., 2005). La relación entre padres e hijos es muy importante, porque las conductas de soporte emocional o frente al conflicto que los padres tienen hacia sus hijos, influyen en las estrategias de regulación emocional y en la expresión de las emociones de los niños (Eisenberg, Smith, Sadovsky y Spinrad, 2004). La socialización parental caracterizada por aceptación, entrenamiento y solución de

## Capítulo II. Desarrollo emocional

---

problemas está asociada positivamente con respuestas adaptativas de sus hijos frente a la emocionalidad negativa, debido a que los padres dialogan y le explican a sus hijos sobre las emociones positivas o negativas transmitiéndoles habilidades de control emocional. En cambio, un clima familiar hostil en la interacción madre-hijo, puede dificultar el desarrollo adaptativo de habilidades de regulación emocional (Yap, Allen y Ladouceur, 2008).

Durante la niñez media, los niños demuestran una conciencia creciente del control y manejo de las emociones de acuerdo con los estándares sociales (Santrock, 2007), surge la habilidad para regular emociones que es el mayor logro del desarrollo social (Garber y Dogde, 1991 citado en Buss y Goldsmith, 1998) y son capaces de emplear un mayor número de estrategias de auto-regulación emocional (Esquivel, 2010). El niño ya ha adquirido habilidades cognitivas que le permiten emplear técnicas o estrategias de auto-control conductual y/o emocional consciente (Bronson, 2000). La auto-regulación tiene una función protectora para el niño, facilita el afrontamiento aún en un ambiente estresante y conflictivo (Saarni, et al., 1998).

Fernández y Reidl (2005) realizaron un estudio con niños de 9 a 11 años acerca de estrategias regulatorias para la emoción de vergüenza, encontraron que las siguientes estrategias de regulación emocional eran las más comunes: 1) la instrumental, 2) la agresiva, 3) el hacer nada y sonrojarse, 4) el desahogo emocional, 5) la evitación/distracción y 6) la autodevaluación.

Los niños de 10 a 11 años perciben la expresión emocional como una forma de regular la emoción. Los niños son capaces de distinguir cuando hay control sobre la emoción y las circunstancias o cuando la emoción es muy intensa y difícil de controlar (Saarni et al., 1998). Los niños utilizan la expresión emocional para sentirse mejor, llamar la atención de otros, conseguir ayuda (Saarni et al., 1998) y expresar sus verdaderos sentimientos.

Los niños aprenden a encubrir sus emociones para eliminar u ocultar reacciones emocionales (Palmero et al., 2002; Santrock, 2007). Los niños enmascaran principalmente las emociones de enojo, miedo y dolor. La emoción de enojo se oculta para evitar consecuencias negativas (Underwood y Hurley, 1999) con otras personas, se ha observado que los niños tienden a enmascarar más esta emoción con sus maestros que con sus compañeros (Saarni et al., 1998). Las emociones de dolor y miedo son encubiertas para evitar la vergüenza o la burla de los demás por revelar vulnerabilidad en los sentimientos (Saarni et al., 1998).

Los niños de edad escolar, son progresivamente más capaces de regular su vida emocional controlando las situaciones a las que se enfrentan. La estrategia de modificación de la situación actúa directamente sobre la situación que provocó el estado emocional (Harris, 1989). En las relaciones sociales, los niños modifican la situación al elegir los tipos de juego y los compañeros para jugar, evitando situaciones que puedan generar temor o cólera (Ortiz, 1999).

Los niños de 6 a 12 años de edad, cuando no tienen control de una situación comienzan a utilizar estrategias de auto-regulación emocional internas (Saarni et al., 1998). En los años escolares, el niño disminuye el uso de estrategias de auto-regulación conductuales y aumenta el uso de estrategias mentales internas y



## **Capítulo II. Desarrollo emocional**

---

cognitivas de auto-regulación (Berk, 2001; Eisenberg et al., 2007). Las estrategias cognitivas se incrementan con la edad, (Saarni et al., 1998) a partir de los 10 años, los niños son conscientes del uso de estrategias cognitivas para disminuir una emoción negativa y llevar a cabo una actividad para distraerse del estado emocional negativo (Harris, 1989), al redirigir sus sentimientos con el empleo de pensamientos de distracción (Santrock, 2007). Los preadolescentes usan la estrategia de distracción social, para sentirse mejor mientras interactúan con sus amigos (Underwood y Hurley, 1999).

La estrategia de apoyo social es utilizada principalmente con los padres, sin embargo, a partir de los 8 a 10 años los compañeros y amigos empiezan a ejercer esta función por las relaciones de amistad y esperan el apoyo de sus amigos cuando lo necesitan (Underwood y Hurley, 1999). Esta estrategia es más utilizada por las niñas que por los niños.

Cuando surgen conflictos interpersonales con personas cercanas como los amigos, los niños utilizan estrategias de auto-regulación emocional, con el fin de preservar la estabilidad de la relación con sus compañeros o iguales (Underwood y Hurley, 1999).

El uso adecuado de estrategias de regulación emocional permite un incremento en la competencia social. La competencia social incluye: la comprensión del propio estado emocional, discriminación de los estados emocionales de otras personas, manejo del lenguaje de los términos emocionales, conocimiento de las normas culturales, regular emociones negativas haciéndolas menos aversivas, comprensión de que las relaciones cercanas requieren reciprocidad en una expresión emocional genuina, y auto-eficacia emocional (Saarni, 1990 citado en Underwood y Hurley, 1999).

## **CAPITULO III. AUTO-REGULACIÓN EMOCIONAL**

Eisenberg (2002/2004) define la regulación emocional como “el proceso de iniciar, evitar, inhibir, mantener o modular la ocurrencia, forma, intensidad o duración de los procesos fisiológicos, metas y/o respuestas conductuales de los estados emocionales internos para la obtención de metas” (p.260).

El proceso de regulación emocional se encarga de monitorear, evaluar y modificar las reacciones emocionales; especialmente la intensidad y el tiempo (Thompson, 1994).

La regulación emocional es una forma de auto-control que ocurre antes, durante y después el episodio emocional, involucrando esfuerzos voluntarios en el manejo de los cambios fisiológicos, la motivación, la atención, la expresión de la emoción y las situaciones que provocan la emoción (Denham, 1998; Eisenberg et al., 2004; Eisenberg y Fabes, 2006; Russell, 2003).

La capacidad de regular emociones es una habilidad para iniciar, mantener, modular o inhibir la conducta (Eisenberg, Shepard, Fabes, Murphy y Guthrie, 1998), que depende del repertorio conductual del individuo y la naturaleza del evento emocional.

La auto-regulación es la habilidad en el manejo y expresión de las emociones negativas y positivas. Las emociones negativas pueden modificar las creencias acerca del mundo y es necesario comprender el significado de los eventos emocionales para adaptarse a éstos (Niedenthal, Krauth y Ric, 2006), generalmente, se realizan acciones para aminorar el malestar (Eisenberg et al., 2004). En cambio, en las emociones positivas la finalidad del sujeto es mantener la emoción el mayor tiempo posible (Larsen y Prizmic, 2004).

La autorregulación emocional permite: a) valorar las propias prioridades, b) afrontar los obstáculos de la vida cotidiana (Fernández-Berrocal y Extremera, 2002) y c) motivar la inhibición o expresión de conductas apropiadas o necesarias para la consecución de metas (Eisenberg et al., 2004; Eisenberg et al., 2007).

### **3.1. Estrategias de auto-regulación emocional**

Algunos comportamientos pueden disminuir o aumentar la expresión o intensidad de la emoción (Buss y Goldsmith, 1998). Las conductas de aislamiento, aproximación, aversión y social ayudan a regular las diferentes emociones.

Las estrategias de auto-regulación emocional influyen en los diferentes componentes del proceso de la emoción: cognitivo, fisiológico, conductual y experiencia subjetiva (Niedenthal et al., 2006).

### **Capítulo III. Auto-regulación emocional**

---

Existen diferentes estrategias de auto-regulación emocional como: la distracción, el apoyo social, la comparación social, el afrontamiento, la reevaluación, la rumiación, la supresión, la realización de actividades placenteras, el ejercicio, el aislamiento social, centrarse en aspectos favorables de la vida, la conducta prosocial y la disipación de la emoción.

#### *Distracción*

La distracción consiste en dirigir la atención hacia otro lado y el sujeto se enfoca en aspectos diferentes a la situación. La distracción implica despejar la mente lejos de eventos o emociones negativas para no involucrarse con situaciones problemáticas (Larsen y Prizmic, 2004) o no pensar en el evento que generó la emoción (Gross, Ray y Wilhelm, 2008).

La distracción es un intento consciente para que la reducción de la emoción ocurra de forma rápida (Harris, 1989).

La distracción es un recurso accesible que ayuda a modificar el estado emocional y permite la distancia psicológica. La distracción puede ser utilizada de manera conductual o cognitiva. La distracción conductual permite desviar la atención del individuo hacia otros elementos de la situación mediante comportamientos que incluyen la realización de tareas de bajo esfuerzo como ver televisión o escuchar radio, hasta tareas más complejas como leer un libro (Larsen y Prizmic, 2004). La distracción cognitiva es redirigir la atención internamente al pensar en otras cosas, recordar o imaginar experiencias agradables (Ortiz, 1999), con el fin de disminuir el afecto negativo para aumentar el afecto positivo (Larsen y Prizmic, 2004).

La concentración es similar a la distracción porque es otra forma de dirigir la atención, sin embargo, en ésta la atención es dirigida internamente hacia los factores emocionales de la situación (Gross y Thompson, 2007).

#### *Apoyo social*

El apoyo social se utiliza principalmente con las emociones negativas para disminuir el malestar.

El individuo comunica las propias emociones a otras personas para obtener consuelo, confort o apaciguamiento (Ortiz, 1999). La comunicación de los estados emocionales fomenta la expresión de las necesidades e intenciones personales (Gross et al., 2009), principalmente, a personas cercanas como los padres, miembros de la familia, cónyuges y amigos, que con otras personas con quienes no existe una relación cercana. La comunicación emocional del emisor motiva respuestas de empatía, cooperación y asistencia por parte del oyente; el oyente al

### **Capítulo III. Auto-regulación emocional**

---

proporcionar su ayuda al emisor, necesita regular sus propias emociones (Niedenthal et al., 2006).

El apoyo social permite el contacto físico con otras personas, fomenta la afiliación y promueve las relaciones interpersonales cercanas (Larsen y Prizmic, 2004; Niedenthal et al., 2006; Gross et al., 2009).

Solicitar apoyo social, es una estrategia de auto-regulación benéfica para el individuo que le proporciona un mejor ajuste social (Niedenthal et al., 2006), hacer una reinterpretación y reevaluación de su situación para tener una visión más realista de ésta (Larsen y Prizmic, 2004), así como una mayor adaptación a las situaciones críticas de la vida.

Solicitar apoyo social tiene un impacto directo en la intensidad de la emoción, porque ocurre una disminución en la respuesta fisiológica del individuo (Niedenthal et al., 2006).

#### *Comparación social*

La comparación social consiste en enfocar la atención en el significado o consecuencias de los eventos, al tomar en cuenta factores adicionales que también son importantes (Gross et al., 2008).

Compartir los propios estados emocionales con otros, permite la comparación de uno mismo con los demás por medio de la comprensión de emociones, sensaciones y sentimientos, que pueden ser similares en otras personas (Niedenthal et al., 2006). El sujeto se compara a sí mismo con otras personas desde una perspectiva social de primera a tercera persona, que le permite darse cuenta de cómo otras personas pueden pasar por situaciones similares a las que está enfrentando y que pueden sentirse de manera similar (Larsen y Prizmic, 2004; Gross et al., 2008).

En una comparación social favorable para el sujeto, ocurre una acumulación de consecuencias afectivas positivas (Larsen y Prizmic, 2004).

#### *Afrontamiento*

El afrontamiento implica aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes, para manejar las demandas específicas externas y/o internas evaluadas como excedentes o desbortantes de los recursos del individuo (Lazarus y Lazarus, 2000).

Hay dos formas de afrontamiento: el afrontamiento mediante la solución de problemas y el afrontamiento centrado en la emoción (Lazarus y Lazarus, 2000).

El afrontamiento mediante la solución de problemas, es utilizado principalmente en problemas interpersonales, como una acción para cambiar una

### **Capítulo III. Auto-regulación emocional**

---

situación conflictiva (Lazarus y Lazarus, 2000). La solución de problemas implica pensar y actuar sobre el problema causante del estado de ánimo desagradable. Por medio de la valoración de la situación, el individuo implementa planes de acción para solucionar el problema, con la finalidad de corregir la situación actual o prevenir eventos desagradables en el futuro (Larsen y Prizmic, 2004). La solución del problema ayuda a cambiar lo que otras personas piensan y hacen, normalmente para conseguir un cambio en el comportamiento de otro es necesario reflexionar sobre cómo abordarle (Lazarus y Lazarus, 2000).

El afrontamiento centrado en la emoción consiste en la comprensión de nuestros estados emocionales, para cambiar el significado de la situación que provocó la emoción. Este afrontamiento es utilizado cuando hay muy poco o nada que hacer en la situación, por lo que es una forma de disminuir el malestar generado por la limitación conductual del individuo (Lazarus y Lazarus, 2000).

El individuo utiliza el afrontamiento para adaptarse a diversas situaciones que están presentes en su vida cotidiana, principalmente, acontecimientos estresantes que causan la aparición de emociones desagradables como la tristeza o el miedo. El afrontamiento ayuda a controlar emociones desagradables permitiendo su auto-regulación.

#### *Reevaluación*

La reevaluación consiste en cambiar el significado emocional de la situación para alterar su impacto emocional, de forma que la situación sea evaluada de una manera más serena y menos amenazadora (Gross y Thompson, 2007; Lazarus y Lazarus, 2000; Niedenthal et al., 2006). En la reevaluación, el individuo analiza su capacidad para manejar la situación, con respecto a sus pensamientos y demandas ambientales (Gross y Thompson, 2007; Lazarus y Lazarus, 2000), porque toma en cuenta la información de los estímulos o tiene una perspectiva diferente de la situación que es relevante para la obtención de sus metas (Gross et al., 2008).

La reevaluación es una evaluación positiva del significado o interpretación de la situación problemática, que ayuda al individuo a encontrar los beneficios y las consecuencias benéficas que podría obtener de la situación (Larsen y Prizmic, 2004).

La reevaluación es una estrategia de afrontamiento centrada en la emoción (Lazarus, 2000), es eficaz para reducir la experiencia de sentimientos negativos, siendo una estrategia adaptativa con las mejores consecuencias para el individuo (Niedenthal et al., 2006).

La reevaluación provoca cambios en las respuestas emocionales modificando la intensidad de los sentimientos, la respuesta fisiológica y la expresión de la conducta (Niedenthal et al., 2006). La reevaluación reduce la experiencia subjetiva y la expresión emocional de las emociones negativas, sin embargo, incrementa la experiencia subjetiva y la expresión emocional en las emociones positivas (Gollwitzer, Gallo, Keil, McCulloch, Rockstroh, 2009).

### **Capítulo III. Auto-regulación emocional**

---

Las personas que utilizan la reevaluación, presentan una disminución en la actividad fisiológica del Sistema Nervioso Simpático observada en las medidas de los índices cardíacos y de conductancia de la piel (Silva, 2005).

#### *Rumiación*

La rumiación es un conjunto de pensamientos negativos repetitivos acerca de un acontecimiento particular.

La rumiación tiende a amplificar las emociones negativas, porque mantiene las creencias relacionadas con estas emociones (Frijda, Mansted y Bem, 2000).

Los individuos que utilizan la rumiación, tienden a presentar altos niveles de emotividad negativa y menos control de sus pensamientos intrusivos (Gross et al., 2008).

La rumiación se relaciona con el incremento de síntomas depresivos y la ocurrencia de episodios de depresión (Gross et al., 2008).

#### *Supresión*

La supresión inhibe la expresión de la conducta emocional (Gross et al., 2009) y la comunicación de los estados internos del individuo, tanto de emociones negativas como de emociones positivas (Silva, 2005). La supresión puede reducir la experiencia subjetiva de emociones positivas, pero no la experiencia subjetiva de emociones negativas (Niedenthal et al., 2006; Gross et al., 2009), además se relaciona más con las emociones negativas que con las emociones positivas (Gross et al., 2009).

Dos formas de supresión son la inhibición de la expresión facial y la supresión de pensamientos. En la inhibición de la expresión facial, la supresión reduce la expresión facial de emociones positivas y negativas. En cambio, en la supresión de pensamientos se inhiben pensamientos que causan dolor o sentimientos displacenteros. La inhibición de la expresión facial y la supresión de los pensamientos no ayudan a disminuir la respuesta fisiológica de la emoción (Niedenthal et al., 2006).

En la supresión ocurren cambios a nivel fisiológico, los sujetos que la utilizan muestran un incremento en las medidas de actividad del Sistema Nervioso Simpático, en los índices cardíacos, conductancia de la piel y presión arterial (Silva, 2005; Gross et al., 2009).

Una ventaja del uso de la supresión es que ayuda a las personas a cumplir con las normas emocionales en algunas situaciones y facilita la interacción social, porque previene conflictos con otras personas y protege los sentimientos personales (Niedenthal et al., 2006), sin embargo, es una estrategia de auto-regulación

### **Capítulo III. Auto-regulación emocional**

---

emocional que aumenta la respuesta fisiológica, lo que implica un gasto de energía que puede ser perjudicial para la salud (Larsen y Prizmic, 2004).

Las consecuencias desfavorables para las personas que usan la supresión como estrategia de auto-regulación emocional son: contar con menor apoyo social por parte de los demás en situaciones de adversidad (Gross et al., 2009; Silva, 2005) y generar afectos negativos en otras personas (Silva, 2005).

#### *Realización de actividades placenteras*

La realización de actividades placenteras es una estrategia que implica conductas agradables para el sujeto como proporcionarse recompensas, ir de compras, pensar en eventos agradables, hobbies (Larsen y Prizmic, 2004) o jugar.

Realizar actividades placenteras está asociado con un aumento en el afecto positivo y una disminución en el afecto negativo, por lo que ayuda a que el sujeto se recupere más rápido de los eventos negativos (Larsen y Prizmic, 2004).

#### *Ejercicio*

La realización de ejercicio es una forma de distracción, pero también ofrece beneficios que le permiten al individuo el alivio de la tensión y la regulación de estados emocionales negativos (Larsen y Prizmic, 2004).

#### *Aislamiento social*

El sujeto se aleja de otras personas mientras experimenta una emoción negativa (Larsen y Prizmic, 2004) para esperar que disminuya el estado emocional o para evitar conflictos interpersonales.

#### *Centrarse en aspectos favorables de la vida*

Esta estrategia consiste en enfocar la atención en eventos positivos de la vida como una forma de gratitud o agradecimiento (Larsen y Prizmic, 2004). Recordar las áreas en que se encuentra bien el sujeto le permite distraerse y disminuir el estrés ante un evento desagradable (Larsen y Prizmic, 2004).

## Capítulo III. Auto-regulación emocional

---

### *Conducta prosocial*

Ayudar a otras personas favorece la aparición y mantenimiento de estados emocionales positivos (Larsen y Prizmic, 2004).

La conducta prosocial o altruista está asociada con estados de ánimo positivos, ya que es más probable que un sujeto mientras experimenta una emoción positiva ayude a otras personas (Larsen y Prizmic, 2004).

### *Disipación de la emoción*

Los niños aprenden que conforme pasa el tiempo, dejan de pensar en el acontecimiento que les provocó la emoción y se van sintiendo mejor porque la reacción emocional disminuye (Harris, 1989). Los niños aprenden que la intensidad de las emociones se desvanece con el tiempo.

La disipación de la emoción consiste en dejar de pensar en el acontecimiento que provocó la emoción para olvidarlo (Harris, 1989), o en dejar que pase el tiempo para que disminuya la emoción.

### **3.2. Estrategias de regulación emocional de acuerdo con Gross y Thompson (2007)**

Para Gross (2001) existen dos maneras de regular las emociones: *la regulación enfocada en el antecedente* que puede ser consciente o automática, ocurre antes de que aparezca una respuesta emocional o conducta, y *la regulación enfocada en la respuesta* que ocurre en las tendencias de acción después de que ocurrió la respuesta. Además considera que hay dos diferentes estrategias para disminuir la emoción: 1) la *reevaluación*, que está centrada en la valoración del antecedente de la emoción, es un cambio cognitivo y ayuda a disminuir la respuesta emocional, y 2) la *supresión*, que está centrada en la modulación de la respuesta, se utiliza para inhibir o disminuir la expresión de un comportamiento causado por una emoción.

Gross y Thompson (2007) presentan un modelo de regulación de las emociones con 5 subtipos de estrategias de regulación emocional: selección de la situación, modificación de la situación, despliegue atencional, cambio cognitivo y modulación de la respuesta.



### Capítulo III. Auto-regulación emocional

---

- ψ Selección de la situación. Esta estrategia tiene como propósito finalizar la situación que provocó la emoción, principalmente, al experimentar una emoción desagradable o displacentera. Es una estrategia eficaz a corto plazo, aunque algunas consecuencias pueden ser desfavorables a largo plazo, porque no es una estrategia que permita la solución del problema (Gross y Thompson, 2007). Un ejemplo es la *conducta de evitación*.
- ψ Modificación de la situación. Involucra esfuerzos directos de cambiar la situación para modificar su impacto emocional. Por ejemplo, *la expresión de las emociones a otras personas*, puede cambiar poco a poco la situación que provocó la emoción.
- ψ Despliegue atencional. Consiste en dirigir la atención hacia señales del ambiente que promuevan emociones agradables, ignorando señales que promuevan emociones desagradables. La atención es dirigida hacia una situación ambiental o hacia uno mismo. Este tipo de estrategia es utilizada cuando ya no es posible cambiar o modificar la situación. Existen diferentes formas de despliegue atencional: *retiro físico de la atención* (como voltear a otro lado), la *distracción* (dirigir la atención hacia otro estímulo), *concentración* (dirigir internamente la atención) y *prestar atención a otras personas*.
- ψ Cambio cognitivo. El individuo cambia la evaluación de la situación para alterar el significado emocional de ésta. Además, el individuo analiza su capacidad para manejar la situación, con respecto a sus pensamientos y demandas ambientales. Una forma de cambio cognitivo es la *reevaluación*, que consiste en cambiar el significado de la situación para alterar su impacto emocional. Otra forma de cambio cognitivo, es la *comparación social*, que es pensar en las personas menos afortunadas que nosotros para disminuir la emoción negativa (Gross y Thompson, 2007).
- ψ Modulación de la respuesta. Ocurre después del proceso de generación de la emoción, es decir, después de que se han iniciado las tendencias de respuesta. Esta estrategia influye a nivel fisiológico, experiencial o conductual, porque la respuesta es llevada a cabo en ese momento como sea posible con los recursos que cuenta el individuo. Usando esta estrategia el proceso de control puede suprimir o aumentar manifestaciones conductuales de un estado emocional, tales como: las sonrisas, fruncir el ceño, tendencias de evitación o de aproximación. Algunas formas de modulación de la respuesta son el *ejercicio*, la *relajación*, la *supresión* y el *apoyo social*. El *ejercicio* y la *relajación* son formas de disminuir los aspectos fisiológicos y experienciales negativos de la emoción. La *supresión* es utilizada para regular el comportamiento expresivo de la emoción al ocultar los verdaderos sentimientos. Los niños solicitan *apoyo social* a sus padres al expresar su estado emocional para que les ayuden a controlar su estado emocional (Gross y Thompson, 2007).

### 3.3. Auto-regulación emocional en enojo, tristeza, miedo y alegría

Las estrategias de auto-regulación emocional permiten el control eficaz de algunas emociones mejor que otras, por lo que el uso de determinadas estrategias está influido por el tipo de emoción que se presente.

Algunas estrategias de auto-regulación son flexibles y pueden ser útiles para las diferentes emociones de enojo, tristeza, miedo y alegría.

La modulación de la respuesta disminuye las tendencias de acción en emociones negativas como el miedo, la tristeza y el enojo (Denham, 1998). La modulación de la respuesta mediante el ejercicio, la relajación, comer o realizar actividades físicas permite la regulación del enojo, depresión, fatiga y tensión que están asociadas con cambios en los estados afectivos, además sirven como distracción del estado afectivo negativo (Larsen y Prizmic, 2004).

La rumiación consiste en enfocar la atención sobre los pensamientos o sentimientos de tristeza o de enojo, por lo que estas emociones negativas se mantienen (Gross et al., 2008).

La reevaluación o cambiar el significado personal puede ser utilizada con las emociones negativas que pueden ser anticipadas (Larsen y Prizmic, 2004) al reducir estados emocionales de tristeza y miedo, siendo una estrategia efectiva para controlar estas emociones.

La expresión emocional incrementa la experiencia subjetiva de las emociones, su utilización es más adaptativa en emociones positivas que en emociones negativas. En el caso de las emociones negativas como el enojo y la tristeza, puede amplificar los sentimientos subjetivos e incrementar las emociones si no es manejada de forma adecuada. En las emociones positivas puede utilizarse para incrementar la emocionalidad positiva y mantener la intensidad de la emoción por más tiempo (Larsen y Prizmic, 2004).

#### 3.3.1. Enojo

El enojo es una emoción que requiere de una auto-regulación muy importante desde el punto de vista social, porque es necesaria la inhibición de la acción al expresar esta emoción para no dañar las relaciones interpersonales y el prestigio social, y así evitar consecuencias perjudiciales para el individuo (Frijda, 2004).

La distracción ayuda a controlar el enojo, porque permite el mantenimiento de las relaciones interpersonales por los conflictos y tensiones interpersonales que pueden surgir en esta emoción (Larsen y Prizmic, 2004).

La reevaluación altera la trayectoria emocional del enojo porque enfoca la atención sobre aspectos positivos de la situación que lo provocó y es percibida como menos negativa (Gross et al., 2008).

### **Capítulo III. Auto-regulación emocional**

---

La rumiación puede provocar enojo crónico y causar vulnerabilidad para desarrollar una enfermedad cardiovascular (Gross et al., 2008).

La supresión del enojo puede causar el deterioro de las relaciones cercanas del individuo, porque impide la comunicación sobre las causas de la emoción a la otra persona y que la otra persona regule sus conductas para disminuir las consecuencias negativas (Lazarus, 2000). El enojo reprimido o supresión del enojo pueden provocar síntomas psicossomáticos y mayor riesgo de trastornos psicológicos (Izard, 1991).

Durante una experiencia emocional negativa, el individuo puede usar la estrategia de aislamiento social, para alejarse de otras personas e intentar tranquilizarse. Esta estrategia ha demostrado ser más eficaz durante el enojo, sin embargo, puede incrementar otras emociones negativas como la tristeza, la ansiedad o la culpa (Larsen y Prizmic, 2004).

#### **3.3.2. Tristeza**

La expresión de la tristeza a otras personas es adecuada en situaciones de pérdida, duelo o separación (Izard, 1991).

El sujeto también puede utilizar en algunas situaciones, la inhibición emocional con otra expresión facial diferente a esta emoción (Izard, 1991).

El apoyo social es frecuentemente utilizado en la emoción de tristeza, porque esta emoción motiva conductas de asistencia, apoyo y empatía por parte de otras personas.

La reevaluación usada en una situación de duelo, ayuda al individuo a que su tristeza no aumente y no se convierta en una depresión. Una forma de reevaluación es aceptar que la pérdida es irrevocable y que lo perdido no puede recuperarse (Lazarus, 2000).

#### **3.3.3. Miedo**

Las dificultades en el control emocional del miedo, pueden provocar trastornos de ansiedad, principalmente, fobias que son miedos irracionales muy intensos e incontrolables para la persona que las padece. En el miedo, la respuesta fisiológica es muy intensa, por esta razón es difícil de controlar y la modulación de la respuesta puede ser una estrategia eficaz en la regulación de esta emoción. La modulación de la respuesta requiere la práctica de diferentes métodos para disminuir la emoción de miedo, como la relajación.

Otras alternativas para disminuir el miedo son: exposición al objeto o al evento que provoca el miedo, conducta expresiva o un pensamiento imaginario asociado con una emoción diferente al miedo (Izard, 1991).

### **Capítulo III. Auto-regulación emocional**

---

Confiar en la capacidad para manejar la amenaza que provocó el miedo al emplear la estrategia de afrontamiento, ayuda a disminuir esta emoción.

#### **3.3.4. Alegría**

La alegría es una emoción que motiva conductas para la obtención de metas (Carver, 2004) y puede ser provocada por la obtención de un logro, aunque lo que cuenta a largo plazo es la lucha por el logro (Lazarus, 2000). La alegría producida por la obtención de una meta puede mantenerse por un tiempo, hasta que disminuye con la aparición de las dificultades cotidianas. Además, la alegría fomenta la aparición de nuevas metas que pueden mantener la motivación para las siguientes tareas o metas, porque el individuo recuerda sus logros anteriores (Lazarus, 2000).

El uso de la expresión emocional en la alegría: aumenta la actividad social, aumenta las respuestas del sistema inmunológico mejorando la salud del individuo y reduce la respuesta de estrés (Larsen y Prizmic, 2004).

Las conductas altruistas o prosociales de ayudar a otras personas mejoran las relaciones interpersonales de una persona con los demás, lo cual provoca un sentimiento de satisfacción consigo misma y el sentimiento de felicidad. La realización de conductas prosociales incrementa la afectividad positiva (Larsen y Prizmic, 2004).

Es común que la alegría aparezca en situaciones que suscitan otras emociones, sin embargo, la interacción de la alegría con otras emociones puede provocar un cambio emocional, que es la transformación de una emoción en otra, por ejemplo, la interacción de alegría con el interés permite el incremento del interés al fomentar el mantenimiento de relaciones sociales positivas (Izard, 1991).

Los pensamientos agradables sobre áreas favorables de la vida requieren poca adaptación, sin embargo, ayudan a disminuir las consecuencias psicológicas del estrés ante eventos negativos (Folkman y Tedlie, 2000; Larsen y Prizmic, 2004; Talarico, Berntsen y Rubin, 2009). Los pensamientos agradables ayudan a regular las emociones negativas porque proporcionan una visión más optimista acerca de la situación, así como la transformación de las emociones negativas en emociones positivas.

#### **3.4. Factores que influyen en la auto-regulación emocional**

Niedenthal et al. (2006) mencionan diferentes tipos de motivación que intervienen en la regulación de emociones: la *motivación hedonista* para evitar displacer o sentimientos dolorosos y buscar sensaciones placenteras; los *motivos prosociales* para proteger los sentimientos de otras personas; los *motivos de autoprotección* para mantener la seguridad personal, pedir ayuda o fomentar reacciones saludables

### **Capítulo III. Auto-regulación emocional**

---

por parte de otros; y el *motivo de manejo de la impresión* aparece en emociones juzgadas como negativas o inapropiadas por otros, por medio del conocimiento de las normas de la emoción.

Las reglas de la cultura a la que pertenece un individuo modifican la expresión de las emociones, están conformadas por: normas de la emoción, reglas de expresión y reglas de los sentimientos (Niedenthal et al., 2006). Las normas de la emoción prescriben cuales emociones son apropiadas en un contexto particular, son específicas de cada cultura, pueden variar con el género, los roles sociales y las ocupaciones profesionales (Niedenthal et al., 2006). Las reglas de expresión definen las expresiones emocionales que son apropiadas en una situación específica (Niedenthal et al., 2006). Las reglas de los sentimientos prescriben los sentimientos que se pueden experimentar de acuerdo con las convenciones culturales (Niedenthal et al., 2006).

El conocimiento de la emoción facilita la regulación emocional y proporciona información del repertorio conductual sobre que conductas son más adecuadas en el contexto cultural, principalmente en las emociones negativas (Niedenthal et al., 2006).

La comprensión emocional es la capacidad de tomar en cuenta tanto las propias emociones como las emociones de los demás (Mayer, Roberts y Barsade, 2008), lo que tiene una influencia en el auto-control emocional y en la toma de decisiones (Fernández-Berrocal y Extremera, 2002).

Las diferencias individuales reflejan patrones establecidos de auto-regulación emocional (Gross et al., 2009), influyen en las metas personales (Matthews, Zeidner y Roberts, 2002), el poder, la autoestima o el sentido de identidad. Las diferencias individuales en el comportamiento, en la evaluación de la situación, en los estilos de afrontamiento y en el temperamento influyen en el ajuste emocional del niño (Lengua y Long, 2002).

La experiencia, las habilidades, el ambiente (Matthews et al., 2002), las normas sociales y las diferencias individuales interactúan con la regulación emocional.

#### **3.5. Problemas de salud y auto-regulación emocional**

La capacidad para regular los estados afectivos con éxito es central para la salud mental del individuo porque le ayuda a obtener: el bienestar o equilibrio emocional, un sentido de auto-eficacia, mejoría en sus relaciones con los demás, facilita el uso de estrategias de resolución de problemas y una evaluación apropiada del contexto (Saarni et al., 1998). El uso de estrategias efectivas de auto-regulación emocional contribuye a una disminución de la experiencia subjetiva y de los cambios fisiológicos, y que el individuo obtenga sus metas (Campbell-Sills y Barlow, 2007).

Además, la utilización de estrategias efectivas, aumenta la flexibilidad del individuo ante las diferentes demandas del contexto (Campbell-Sills y Barlow,

### **Capítulo III. Auto-regulación emocional**

---

2007). La efectividad de una estrategia de regulación emocional depende del contexto, la edad y características del individuo (Eisenberg y Fabes, 2006).

La regulación de la intensidad de la emoción se relaciona con el nivel de competencia social (Eisenberg y Fabes, 2006), se observa que los niños con alta regulación y baja emocionalidad negativa presentan conductas de competencia social, pero los niños con baja regulación y alta emocionalidad negativa presentan problemas de conducta (Eisenberg y Fabes, 2006).

Algunas estrategias para regular los estados afectivos no son efectivas y pueden ser maladaptativas, porque provocan la persistencia del afecto negativo y presentan consecuencias desfavorables a largo plazo para el individuo. El uso de estrategias de regulación maladaptativas puede causar las siguientes consecuencias personales desfavorables para el individuo: dificultades en el ajuste social (Lengua, 2003), dificultades conductuales y dificultades en el manejo de los estados de ánimo.

Las patologías durante la niñez media como los problemas externos y los problemas internos se relacionan con dificultades en el uso de las estrategias de auto-regulación emocional (Calkins, 2004).

En los problemas externos que incluyen impulsividad e hiperactividad, se han observado altos índices de conducta agresiva, conducta desafiante, conducta antisocial, dificultad para esperar la demora de una recompensa y dificultad en el manejo del enojo (Eisenberg et al., 2004; Mullin y Hinshaw, 2007). La baja regulación del enojo en los niños con problemas externos provoca que sean propensos a presentar conductas agresivas (Mullin y Hinshaw, 2007). Los niños con Trastorno de Déficit de Atención con Hiperactividad (TDA-H) muestran alta reactividad emocional y baja calidad en el uso de estrategias de auto-regulación emocional reaccionando con irritabilidad, enojo o miedo que puede desencadenar el uso de respuestas hostiles hacia otros niños (Mullin y Hinshaw, 2007). El niño con TDA-H presenta dificultades para anticipar los eventos emocionales, evaluar el impacto de su conducta sobre otras personas en situaciones emocionales y baja capacidad para regular sus estados emocionales en relación a la consecución de una meta (Mullin y Hinshaw, 2007). Los niños con problemas de conducta presentan una capacidad reducida para entender las señales sociales, por esta razón, tienen una interpretación errónea de la información social y muestran pocas respuestas de empatía hacia los demás, como consecuencia son agresivos con otros niños y rechazados por sus pares (Mullin y Hinshaw, 2007).

Se ha observado que los individuos que presentan problemas internos de depresión y trastornos de ansiedad, presentan altos niveles de emocionalidad negativa (Eisenberg et al., 2004) relacionados con el pensamiento maladaptativo y algunos patrones conductuales (Campbell-Sills y Barlow, 2007). Además tienen dificultades en la comprensión de sus emociones, lo que provoca una disminución en el auto-control emocional (Campbell-Sills y Barlow, 2007). Los individuos con depresión cuentan con habilidades deficientes de auto-regulación emocional para disminuir las emociones negativas e incrementar las emociones positivas, además presentan pensamientos negativos que provocan emociones desagradables como la ansiedad, el disgusto y la tristeza (Campbell-Sills y Barlow, 2007; Yap et al., 2008).

### **Capítulo III. Auto-regulación emocional**

---

En el estudio de Yap et al. (2008), encontraron que a la edad de 11 a 13 años, quienes utilizaban la conducta de evitación como estrategia de regulación en emociones negativas, presentaron síntomas depresivos elevados. Los individuos con trastornos de ansiedad utilizan la supresión como estrategia de auto-regulación, lo que contribuye a mantener emociones negativas como el enojo, la tristeza y la ansiedad (Campbell-Sills y Barlow, 2007).

Las dificultades en el manejo del estrés están relacionadas con las emociones negativas principalmente el enojo, que además son difíciles de controlar y regular por el individuo (Lazarus, 1999; Wong y Ang, 2007). El estrés crónico se asocia con dificultades en la salud física, debido al incremento de la actividad fisiológica. Algunas enfermedades físicas, se asocian con la inhibición crónica del enojo como la hipertensión y las enfermedades coronarias. En el caso de la enfermedad de cáncer, algunos pacientes inhiben sus emociones por una dificultad en el manejo emocional que puede acelerar el progreso de la enfermedad, porque ocurre una disminución de la actividad del sistema inmunológico (Niedenthal et al., 2006). El estrés emocional entre los 9 y 13 años de edad disminuye la competencia emocional (Oatley et al., 2006) y la salud física.

## **CAPITULO IV. METODOLOGÍA**

### **4.1. Justificación**

Las emociones son esenciales en la vida diaria de cualquier individuo, permiten la interpretación de acontecimientos, influyen en la reacción ante éstos, enriquecen la experiencia humana y motivan tendencias hacia la acción.

Las emociones comunican necesidades, intenciones o deseos del organismo, para regular la adaptación en la sociedad y la supervivencia.

La regulación emocional actúa en conjunto con la emoción, porque el proceso de regulación emocional influye en los componentes: fisiológico, conductual y cognitivo de la emoción (Niedenthal et al., 2006). Además la auto-regulación emocional influye directamente en el mantenimiento, disminución o incremento de la experiencia emocional (Larsen y Prizmic, 2004).

Por medio del uso de estrategias de auto-regulación emocional, el individuo dirige sus estados emocionales hacia la consecución de metas. Las estrategias de auto-regulación emocional sirven para modular, disminuir o inhibir respuestas emocionales, ayudando en la adaptación del individuo dentro de la sociedad en que se desenvuelve. La estrategia de auto-regulación emocional depende del aprendizaje, desarrollo y temperamento del individuo.

En la niñez media, el niño adquiere mayor capacidad para regular sus emociones lo cual influye en su ajuste social; principalmente el mantenimiento de las relaciones interpersonales con sus padres, maestros y otros niños. Si el niño es capaz de controlar sus estados emocionales puede adaptarse a eventos estresantes de su vida cotidiana y realizar actividades productivas, que influirán en su auto-concepto y su autoestima. Los niños en la etapa escolar ponen en práctica estrategias de auto-regulación emocional que aprendieron por medio de la interacción con adultos y con otros niños, así como el empleo de estrategias de auto-regulación emocional propias (Esquivel, 2010).

La capacidad para regular emociones con consecuencias favorables para el individuo que permitan su adaptación a su entorno social proporciona una mejor salud mental, actuando como un factor protector de las patologías mentales. Por otro lado, el uso de respuestas emocionales escasas o exageradas por una dificultad para regular las emociones con consecuencias desfavorables para el individuo está asociado con la presencia de algunas patologías de la niñez principalmente ansiedad, depresión y trastornos de conducta (Campbell-Sills y Barlow, 2007; Mullin y Hinshaw, 2007).



## Capítulo IV. Metodología

---

### 4.2. Preguntas de investigación

¿Cuáles estrategias de auto-regulación son usadas para manejar el enojo, la tristeza, el miedo y la alegría en niños y niñas con edades entre 9 a 12 años de edad?

### 4.3. Objetivo general

Identificar cuáles son las estrategias de auto-regulación emocional que utilizan los niños de 9 a 12 años en las emociones de enojo, tristeza, miedo y alegría.

### 4.4. Objetivos específicos

Identificar los pensamientos y conductas de los niños de los grupos de edad de 9 a 12 años en las emociones de enojo, tristeza, miedo y alegría.

Conocer la percepción de eficacia de los participantes de sus estrategias de auto-regulación emocional que emplearon en enojo, tristeza, miedo y alegría.

Conocer la expresión y la inhibición emocional en enojo, tristeza, miedo y alegría.

### 4.5. Variables

Variable Dependiente: Estrategias de auto-regulación emocional exploradas mediante las respuestas de los niños de 9 a 12 años para las preguntas acerca de las viñetas y las situaciones reales sobre las emociones de enojo, tristeza, miedo y alegría.

Variable clasificatoria: Edad de 9 a 12 años

#### 4.5.1. Definición conceptual de las variables

*Estrategias de auto-regulación emocional:* Conjunto de acciones para iniciar, evitar, inhibir, mantener o modular la ocurrencia, forma, intensidad o duración de los procesos fisiológicos, metas y/o respuestas de los estados emocionales (Eisenberg, 2004).

## **Capítulo IV. Metodología**

---

*Enojo:* Es la emoción de mayor impulso que provee de energía al sujeto para la acción (Izard, 1991) y puede ser producido por un estímulo, situación externa o la incapacidad del propio individuo, que obstaculiza la ejecución de una meta o la obtención de un objeto material o no material (Palmero, Fernández, Martínez y Chóliz, 2002).

*Tristeza:* Es una emoción provocada por situaciones de separación, pérdida, desilusión y fracaso en una meta (Izard, 1991).

*Miedo:* Esta emoción ocurre cuando un estímulo, evento o situación es evaluado por un individuo como una amenaza o peligro físico, psicológico o social (Palmero et al., 2002).

*Alegría:* Es una emoción provocada por resultados deseables, como el éxito en una tarea, el progreso hacia una meta y la obtención de una meta (Reeve, 2003).

### **4.5.2. Definición operacional de las variables**

*Estrategias de auto-regulación emocional:* Respuestas de los sujetos a las preguntas del cuestionario, a través de cada viñeta y la situación real que exploraban las emociones de enojo, tristeza, miedo y alegría.

*Edad:* Se incluyó a los alumnos con edades comprendidas entre los 9 y 12 años de una escuela primaria pública.

### **4.6. Tipo de estudio**

Es un estudio no experimental, exploratorio, descriptivo, de campo, sin manipulación de variables, diseño sistemático por medio de codificación abierta.

### **4.7. Muestreo**

Selección de participantes no probabilística, intencional por conveniencia.

## Capítulo IV. Metodología

### 4.8. Participantes

Los participantes fueron 84 niños: 46 niñas y 38 niños con edades comprendidas entre los 9 a 12 años.

	<b>9 años</b>	<b>10 años</b>	<b>11 años</b>	<b>12 años</b>	<b>Total</b>
<b>Niñas</b>	10	12	13	11	46
<b>Niños</b>	12	8	8	10	38
<b>Total</b>	22	20	21	21	84

### 4.9. Instrumento

Se utilizó una guía de entrevista semi-estructurada con orientación de metodología cualitativa, por lo que queda la posibilidad de introducir información proporcionada por los participantes. Se sigue un modelo cognoscitivo-conductual de las emociones por medio de la técnica de auto-informe para conocer las conductas y pensamientos correspondientes a cada emoción, las estrategias de auto-regulación emocional, la percepción de eficacia de las estrategias de auto-regulación emocional, la expresión e inhibición de la emoción y sus consecuencias.

La guía de entrevista semi-estructurada estuvo conformada por 4 viñetas en forma de historias, 11 preguntas abiertas referentes al contenido de la viñeta y una pregunta abierta sobre de una situación real reciente.

La examinadora tardó aproximadamente 30 minutos en la aplicación individual por cada participante (Ver anexo).

## Capítulo IV. Metodología

---

### 4.10. Procedimiento

Se solicitó la colaboración de los alumnos de una Escuela Primaria Pública del Distrito Federal, de clase social media, con edades comprendidas entre los 9 a 12 años para participar en el estudio, con previa autorización de las autoridades del plantel y de los padres de familia. Se pidió de forma individual la participación de cada niño, así como la autorización de los maestros para que les permitieran salir de su salón de clases para llevar a cabo la entrevista. Se les explicó a los niños que se estaba realizando un estudio psicológico. Se utilizaron las siguientes instrucciones: *Te voy a leer unas historias, cuando termine de leértelas te haré unas preguntas. Quiero saber lo que tú sientes o piensas. No hay respuestas buenas o malas.* El tiempo para responder fue libre para cada uno de los participantes, en promedio, contestaron las preguntas en 30 minutos. La investigadora registró las respuestas de cada niño en la guía de entrevista semi-estructurada.

### CAPITULO V. RESULTADOS

Se realizó una clasificación en categorías de las respuestas bajo el enfoque cognoscitivo-conductual para su análisis en frecuencias y porcentajes, con la finalidad de facilitar la comparación de los datos.

Se exploraron las emociones de enojo, tristeza, miedo y alegría a partir de: 1) una serie de cuatro viñetas y 2) situaciones reales por emoción sobre acontecimientos recientes de la vida cotidiana. En cada viñeta, las respuestas estaban relacionadas con el mismo estímulo para todos los participantes. En cada situación real, las respuestas de cada participante fueron determinadas por las experiencias personales y las diferencias individuales.

Las respuestas de los niños se obtuvieron por medio de la guía de entrevista semi-estructurada. Cada una de las respuestas obtenidas se vació en una base de datos.

Se codificaron las respuestas proporcionadas por los sujetos de cada grupo de edad con base en el contenido, por medio de categorías correspondientes a: conductas y pensamientos por emoción, estrategias de auto-regulación emocional, percepción de eficacia de estrategias de auto-regulación emocional, expresión de la emoción e inhibición de la emoción.

Las categorías de las respuestas de estrategias de auto-regulación emocional se obtuvieron de acuerdo con categorías de diferentes autores encontradas en la bibliografía.

Dado que pudo proporcionarse más de una respuesta por cada pregunta, el número de respuestas varío por emoción y por grupo de edad.

En el análisis de categorías se tomaron en cuenta los porcentajes de las categorías más frecuentemente utilizados para su descripción.<sup>(1)</sup> Se compararon las frecuencias y porcentajes de respuesta por emoción en cada grupo de edad en la viñeta y la situación real para las conductas y pensamientos relacionados a la emoción, así como las estrategias auto-regulación emocional reportadas por los niños de 9 a 12 años. Además se obtuvieron los porcentajes de respuesta por grupo de edad de la percepción de eficacia de la estrategia de auto-regulación emocional, expresión de la emoción e inhibición de la emoción).<sup>(2)</sup>

(1) Los porcentajes correspondientes a las categorías que ocupan el primer lugar de las respuestas se presentan en negritas.

(2) En el Anexo se presenta: a) el glosario con el significado de cada categoría, b) la descripción de las 4 viñetas diferentes para cada emoción y c) los cuadros de los porcentajes de respuesta a las situaciones reales informadas por los niños.

## Capítulo V. Resultados

### 5.1. Conductas y pensamientos por emoción

A continuación en las tablas 1 a 40 se presentan los porcentajes y frecuencias correspondientes a las respuestas de conductas y pensamientos por emoción en cada grupo de edad en la viñeta y la situación real.

#### 5.1.1. Categorías de conductas y pensamientos en la emoción de enojo

En la viñeta, se observó que 14 niños de 9 años, 11 niños de 10 años, 14 niños de 11 años y 12 niños de 12 años experimentaron una situación similar en su vida cotidiana al estímulo de enojo. Mientras que, 8 niños de 9 años, 9 niños de 10 años, 7 niños de 11 años y 9 niños de 12 años no experimentaron una situación similar a la expuesta por la viñeta.

En la viñeta las respuestas de un niño de 9 años, 3 niños de 10 años, un niño de 11 años y 3 niños de 12 años; no se tomaron en cuenta para el análisis de resultados, porque respondieron con una emoción diferente a enojo.

En la situación real, un niño de 9 años y un niño de 11 años no recordaron una situación relacionada con enojo.

En la tabla 1 y 2 se presentan los porcentajes de las categorías de conductas y pensamientos correspondientes a la emoción de enojo.

**Tabla 1. Porcentajes de conductas en la emoción de enojo**

Categorías	9 años		10 años		11 años		12 años	
	Viñeta	Situación real	Viñeta	Situación real	Viñeta	Situación real	Viñeta	Situación real
Expresión emocional	<b>76.47</b>	<b>44.44</b>	<b>41.67</b>	<b>53.85</b>	<b>40</b>	<b>52.38</b>	<b>36.84</b>	<b>42.86</b>
Conducta de ataque no verbal	17.65	16.67	25	23.08	5	14.29	26.32	35.71
Conducta de ataque verbal		11.11	33.33	7.69	35	19.05	31.58	14.29
Conducta de agresión		22.22		15.38	20	9.52	5.26	7.14
No hacer nada	5.88	5.56				4.76		
TOTAL	100	100	100	100	100	100	100	100

*Expresión emocional* fue la categoría de conducta más frecuente en enojo en las respuestas de los niños de todas las edades.

## Capítulo V. Resultados

### Tabla 2. Porcentajes de pensamientos en la emoción de enojo

Categorías	9 años		10 años		11 años		12 años	
	Viñeta	Situación real	Viñeta	Situación real	Viñeta	Situación real	Viñeta	Situación real
Atribución en la emoción	<b>24</b>	14.28	<b>38.89</b>	20	<b>30.43</b>	12.5	<b>40</b>	<b>35</b>
Atribución de mala intención	16	<b>33.34</b>	11.11	20	13.04	12.5	13.33	
Desaprobación de una acción censurable	8	4.77	16.67	<b>30</b>	21.74	18.75	13.33	15
No pensar nada	8	14.28	5.55	10		<b>25</b>	6.67	
Comprensión de la emoción	16	19.05	16.67	10	4.35	12.5	20	25
Evaluación de la situación	16		11.11	10	17.39	6.25	6.67	20
Atribución de control social	8	14.28			8.7			5
Pensamiento de agresión	4				4.35	12.5		
TOTAL	100	100	100	100	100	100	100	100

Las categorías de pensamientos más frecuentes para la emoción de enojo fueron: *atribución en la emoción* a los 9, 10 y 11 años en viñeta, y a los 12 años en ambas situaciones; *atribución de mala intención* a la edad de 9 años en la situación real; *desaprobación de una acción censurable* a la edad de 10 años en la situación real; y *no pensar nada* a los 11 años en la situación real.

#### 5.1.1.1. Categorías de conductas y pensamientos de la emoción de enojo en los niños de 9 años

En las tablas 3 y 4 se presentan las frecuencias de las categorías correspondientes a las conductas y pensamientos en los niños de 9 años.

## Capítulo V. Resultados

**Tabla 3. Frecuencias de conductas en la emoción de enojo en el grupo de edad de 9 años**

<i>Categorías</i>	<i>Definidoras</i>	<i>f niños Viñeta</i>	<i>f niños Situación real</i>	<i>f niñas Viñeta</i>	<i>f niñas Situación real</i>	<i>Total Viñeta</i>	<i>Total Situación real</i>
Expresión emocional	Decirle que no agarre mis cosas. Decirle a mi mamá. Acusarlo con mi mamá. Les dije a mis papás.	7	2	6	6	13	8
Conducta de agresión	Le pegue. Rompí la muñeca de mi prima.		2		2		4
Conducta de ataque no verbal	Se los quitaría. La sacaría de mi cuarto.	1	1	2	2	3	3
Conducta de ataque verbal	Regañarla. Regañarlo.				2		2
No hacer nada	Nada. No hice nada.	1			1	1	1

Se observa que *expresión emocional* fue la respuesta más frecuente en los niños en la viñeta, y en las niñas tanto en la viñeta como en la situación real.



## Capítulo V. Resultados

**Tabla 4. Frecuencias de pensamientos en la emoción de enojo en el grupo de edad de 9 años**

<i>Categorías</i>	<i>Definidoras</i>	<i>f niños Viñeta</i>	<i>f niños Situación real</i>	<i>f niñas Viñeta</i>	<i>f niñas Situación real</i>	<i>Total Viñeta</i>	<i>Total Situación real</i>
Atribución de mala intención	Que él lo hizo porque quiso agarrar mi diario. Que lo hizo porque no me quiere. Que mi hermanita es mala porque agarró mis cosas. Que les caigo mal a mis compañeros.	3	4	1	3	4	7
Atribución en la emoción	Me enojaría porque agarra mis cosas. Un poquito enojada porque no me piden permiso. Me enoje porque no le pagaron a mi abuelita. Me enoje porque mi hermano juega muy pesado.	2	2	4	1	6	3
Comprensión de la emoción	Si agarró sus cosas de ella, se enoja. Que se pueden pelear mi tía y mi mamá por eso. Que mi abuelita se sintió mal.	3	2	1	2	4	4
Evaluación de la situación	Que mi primito es muy travieso y no se comporta bien. ¡Como dejaste mi cuarto de desordenado!	1		3		4	
No pensar nada	Nada. No sé.	2	1		2	2	3
Atribución de control social	Mi mamá no quería que bailara. Que me los puede azotar o romper. Que como está más grande puede agarrar mis cosas.	1	2	1	1	2	3
Desaprobación de una acción censurable	Que es malo no pedir las cosas prestadas. Que está mal que haya soltado a mi perrita.	2	1			2	1
Pensamiento de agresión	Tengo ganas de que la regañen y le peguen.			1		1	

Se observa que los pensamientos más frecuentes en los niños fueron *atribución de mala intención* en la viñeta y la situación real; y *comprensión de la emoción* en la

## Capítulo V. Resultados

viñeta. Las niñas reportaron en primer lugar, *atribución en la emoción* en la viñeta y *atribución de mala intención* en la situación real.

### 5.1.1.2. Categorías de conductas y pensamientos de la emoción de enojo en los niños de 10 años

En las tablas 5 y 6 se presentan las frecuencias de las categorías correspondientes a las conductas y pensamientos en los niños de 10 años.

**Tabla 5. Frecuencias de conductas en la emoción de enojo en el grupo de edad de 10 años**

Categorías	Definidoras	f niños Viñeta	f niños Situación real	f niñas Viñeta	f niñas Situación real	Total Viñeta	Total Situación real
Expresión emocional	Le digo que me deje de molestar. Decirle que no agarre mis cosas. Llorar. Le digo a mi mamá. Le dije a mi papá que era una promesa.	2	1	3	6	5	7
Conducta de ataque verbal	Regañarla. Regañarlo. Le digo que deje mis cosas si no le voy a pegar. Gritarle.	3	1	1		4	1
Conducta de ataque no verbal	Le quite la caja. Le desacomodó sus cosas. Le dejo de hablar. Me regañaron por no hacer la tarea y no la hice.	2	1	1	2	3	3
Conducta de agresión	Le empecé a pegar.				2		2

*Conducta de ataque no verbal* fue la categoría más frecuente en los niños en la viñeta. *Expresión emocional* presentó la mayoría de las respuestas en las niñas en la viñeta y la situación real.

## Capítulo V. Resultados

**Tabla 6. Frecuencias de pensamientos en la emoción de enojo en el grupo de edad de 10 años**

<i>Categorías</i>	<i>Definidoras</i>	<i>f niños Viñeta</i>	<i>f niños Situación real</i>	<i>f niñas Viñeta</i>	<i>f niñas Situación real</i>	<i>Total Viñeta</i>	<i>Total Situación real</i>
Atribución en la emoción	Enojo porque no me pide las cosas. Enojado porque agarró mis juguetes. Enojada porque desordeno mis juguetes. Me enoje porque me molesta.	3	1	4	1	7	2
Desaprobación de una acción censurable	Que está mal lo que está haciendo. Que está mal que no me pidió mis cosas. Que mal que me regañó, si no es mi padre.	2	2	1	1	3	3
Comprensión de la emoción	Siento un dolor en el corazón, como enojo. Pues que estoy muy enojada con ella. Lo hace por jugar o no tiene nada que hacer.			3	1	3	1
Atribución de mala intención	Que no tiene porque agarrar mis cosas, porque yo no agarro sus cosas.		1	2	1	2	2
Evaluación de la situación	Malo, porque yo no le puedo pegar a la niña. Estuvo mal que le grite a mi hermanita. Que era un malentendido. Que no era justo.	1	1	1		2	1
No pensar nada	Nada. No sé.		1	1		1	1

*Atribución en la emoción* fue la categoría más frecuente en los niños y las niñas en la viñeta, mientras que *desaprobación de una acción censurable* fue más frecuente en los niños en la situación real.

### 5.1.1.3. Categorías de conductas y pensamientos de la emoción de enojo en los niños de 11 años

En las tablas 7 y 8 se presentan las frecuencias de las categorías correspondientes a las conductas y pensamientos en los niños de 11 años.

## Capítulo V. Resultados

**Tabla 7. Frecuencias de conductas en la emoción de enojo en el grupo de edad de 11 años**

<i>Categorías</i>	<i>Definidoras</i>	<i>f niños Viñeta</i>	<i>f niños Situación real</i>	<i>f niñas Viñeta</i>	<i>f niñas Situación real</i>	<i>Total Viñeta</i>	<i>Total Situación real</i>
Expresión emocional	La acusaría con mi mamá. La acusaría con su mamá. Les digo a mis papás. Le dije que los arreglara. Le dije que no agarre mis cosas. Llorar. Le dije a mi papá. Les dije que estaba enojado.	4	3	4	8	8	11
Conducta de ataque verbal	Gritarle. Regañarla. Regañarlo.	4	2	3	2	7	4
Conducta de agresión	Le pego.	1	1	3	1	4	2
Conducta de ataque no verbal	No le hice caso. Le deje de hablar.		1	1	2	1	3
No hacer nada	Nada.				1		1

*Expresión emocional* es frecuente en las niñas y los niños tanto en la viñeta como en la situación real. *Conducta de ataque verbal* es una de las categorías más frecuentes en los niños en la viñeta.

## Capítulo V. Resultados

**Tabla 8. Frecuencias de pensamientos en la emoción de enojo en el grupo de edad de 11 años**

<i>Categorías</i>	<i>Definidoras</i>	<i>f niños Viñeta</i>	<i>f niños Situación real</i>	<i>f niñas Viñeta</i>	<i>f niñas Situación real</i>	<i>Total Viñeta</i>	<i>Total Situación real</i>
Atribución en la emoción	Me enojaría porque no me lo pidieron. Me da coraje porque ella no hace nada.	3	1	4	1	7	2
Atribución de mala intención	Que no se vale porque según ella soy su mejor amiga. Que los puede romper.	1		2	2	3	2
Desaprobación de una acción censurable	Que no tiene derecho a meterse con mis cosas, porque no me meto con las suyas. Que hizo mal en meterse con mis cosas, que si ella tiene sus juguetes no tiene porqué agarrar los míos. Se me hizo muy injusta que nos diga cosas que no son ciertas.	3	3	2		5	3
No pensar nada	Nada.		2		2		4
Comprensión de la emoción	Ellos se enojaron. Que ella quiso jugar con mis cosas. No queremos irnos.		1	1	1	1	2
Evaluación de la situación	Que mi hermanita es muy desordenada. ¡Lo desordeno todo! Que no era justo.	2		2	1	4	1
Atribución de control social	Que no me toman en cuenta. Tal vez, me rompió un juguete.			2		2	
Pensamiento de agresión	Le quería pegar. Decirle de cosas. Ahorcarla.	1			2	1	2

*Atribución en la emoción* fue una de las respuestas más frecuentes en los niños y niñas en la viñeta.

## Capítulo V. Resultados

### 5.1.1.4. Categorías de conductas y pensamientos de la emoción de enojo en los niños de 12 años

En las tablas 9 y 10 se presentan las frecuencias de las categorías correspondientes a las conductas y pensamientos en los niños de 12 años.

**Tabla 9. Frecuencias de conductas en la emoción de enojo en el grupo de edad de 12 años**

<i>Categorías</i>	<i>Definidoras</i>	<i>f niños Viñeta</i>	<i>f niños Situación real</i>	<i>f niñas Viñeta</i>	<i>f niñas Situación real</i>	<i>Total Viñeta</i>	<i>Total Situación real</i>
Expresión emocional	Les explique lo que había pasado. Hablar con mi hermana. Llorar. Acusarla con mi mamá. Gritaría bajo la almohada.	4		3	6	7	6
Conducta de ataque verbal	Le grite. Regañarla. Regañarlo.	1	1	5	1	6	2
Conducta de ataque no verbal	Le deje de hablar. No le hice caso. No dejarla entrar a mi cuarto. Me defendí.	2	3	3	2	5	5
Conducta de agresión	Le devolví el golpe que me dio. Pegarle.	1	1			1	1

Se observa que las categorías de conductas más frecuentes fueron: *expresión emocional* en los niños en la viñeta y en las niñas en la situación real; *conducta de ataque verbal* en las niñas en la viñeta; y *conducta de ataque no verbal* en los niños en la situación real.

## Capítulo V. Resultados

**Tabla 10. Frecuencias de pensamientos en la emoción de enojo en el grupo de edad de 12 años**

<i>Categorías</i>	<i>Definidoras</i>	<i>f niños Viñeta</i>	<i>f niños Situación real</i>	<i>f niñas Viñeta</i>	<i>f niñas Situación real</i>	<i>Total Viñeta</i>	<i>Total Situación real</i>
Atribución en la emoción	Me siento mal porque ya no puedo juntarme con mi amiga. Me siento mal porque agarro mis cosas sin mi permiso. Me siento mal porque tendré que volver a acomodar las cosas. Sientes feo enojarte con tus amigos. Me dio coraje porque me acuso de algo que yo no hice.	3	4	3	3	6	7
Comprensión de la emoción	Que mi hermana estaba aburrida. Si agarro sus cosas se enoja. Enojada con mi hermana y mi mamá. No le pego a un animalito porque puede que se sienta mal.		3	3	2	3	5
Evaluación de la situación	Que no era justo. Que es muy destructor. Que mi hermana es irrespetuosa. Que es muy inquieta. Que es un desastre.		2	1	2	1	4
Desaprobación de una acción censurable	Que no se debe de meter con las cosas de alguien más. No se me hizo justo que todavía de que lo estoy esperando, diga que no lo deje jugar. Que no es justo, que nada más defiende a sus amigos.	2	2		1	2	3
Atribución de mala intención	Que está mal porque no se debe meter donde no le importa. Que le gusta agarrar las cosas sin permiso. Que mala onda porque yo respeto sus cosas.			2		2	
Atribución de control social	Que a mi hermano mayor si le compraban su celular.				1		1
No pensar nada	No sé.			1		1	

## Capítulo V. Resultados

*Atribución en la emoción* fue una de las respuestas más frecuentes en los niños y niñas en la viñeta y la situación real.

### 5.1.2. Categorías de conductas y pensamientos en la emoción de tristeza

En la viñeta, ningún niño de 9 años experimentó una situación similar en tristeza. En otros grupos de edad, una niña de 10 años, 6 niños de 11 años y 3 niños de 12 años experimentaron una situación similar; mientras que, 19 niños de 10 años, 15 niños de 11 años y 18 niños de 12 años no experimentaron una situación similar a la expuesta por la viñeta de tristeza.

En la viñeta, 2 niños de 11 años y 1 niño de 12 años respondieron con una emoción diferente a tristeza, por lo que esas respuestas no se tomaron en cuenta para el análisis de resultados.

En la situación real, algunos niños no recordaron una situación real de tristeza, lo que ocurrió en 2 niños de 10 años y 3 niños de 11 años.

En la tabla 11 y 12 se presentan los porcentajes de las categorías de conductas y pensamientos correspondientes a la emoción de tristeza.

**Tabla 11. Porcentajes de conductas en la emoción de tristeza**

Conductas	9 años		10 años		11 años		12 años	
	Viñeta	Situación real	Viñeta	Situación real	Viñeta	Situación real	Viñeta	Situación real
Expresión emocional	<b>45.45</b>	<b>50</b>	44.44	<b>62.5</b>	<b>55.56</b>	<b>80</b>	<b>46.7</b>	<b>72.73</b>
Conducta de socialización	40.91		<b>55.56</b>		44.44		40	9.09
No hacer nada	4.55	33.33				20	6.65	
Conducta prosocial		16.67		37.5				18.18
Disminución de la motivación	9.09						6.65	
TOTAL	100	100	100	100	100	100	100	100

Se observó que *Expresión emocional* fue una de las categorías más frecuentes en todas las edades, mientras que, *Conducta de socialización* es una de las categorías más frecuentes en viñeta en todos los grupos de edad, principalmente a la edad de 10 años.



## Capítulo V. Resultados

### Tabla 12. Porcentajes de pensamientos en la emoción de tristeza

<i>Pensamientos</i>	<i>9 años</i>		<i>10 años</i>		<i>11 años</i>		<i>12 años</i>	
	<i>Viñeta</i>	<i>Situación real</i>	<i>Viñeta</i>	<i>Situación real</i>	<i>Viñeta</i>	<i>Situación real</i>	<i>Viñeta</i>	<i>Situación real</i>
Atribución en la emoción	<b>40.63</b>	13.64	<b>50</b>	16.67	<b>47.62</b>	16.67	<b>31.25</b>	<b>31.25</b>
Pensamiento pesimista	31.25	<b>50</b>	22.22	<b>33.34</b>	9.52	16.67	18.75	25
Pensamiento optimista	15.62	4.54	16.67		19.05	<b>25</b>	18.75	12.5
Comprensión de la emoción	6.25	13.64		16.67	14.29	16.67	18.75	6.25
No pensar nada		13.64		8.33		8.33		6.25
Evaluación de la situación			11.11	8.33	9.52	8.33		12.5
Aceptación de la pérdida	6.25	4.54		8.33			12.5	6.25
Auto-concepto negativo				8.33		8.33		
TOTAL	100	100	100	100	100	100	100	100

*Atribución en la emoción, pensamiento pesimista y pensamiento optimista* fueron las categorías con el mayor número de respuestas en tristeza en los diferentes grupos de edad.

#### 5.1.2.1. Categorías de conductas y pensamientos de la emoción de tristeza en los niños de 9 años

En las tablas 13 y 14 se presentan las frecuencias de las categorías correspondientes a las conductas y pensamientos en los niños de 9 años.

## Capítulo V. Resultados

**Tabla 13. Frecuencias de conductas en la emoción de tristeza en el grupo de edad de 9 años**

<i>Categorías</i>	<i>Definidoras</i>	<i>f niños Viñeta</i>	<i>f niños Situación real</i>	<i>f niñas Viñeta</i>	<i>f niñas Situación real</i>	<i>Total Viñeta</i>	<i>Total Situación real</i>
Expresión emocional	Le diría que no se vaya. Les diría a sus papás que no se cambiaran. La abrazaría. Llorar. Decirle que la quiero mucho. Le dije a mi mamá.	6		4	6	10	6
Conducta de socialización	Que me dé su teléfono y su dirección, para visitarla y llamarla. Pues darle algo y que ella me dé algo para recordarla. Juntarme con mis amigos. Mandarle cartas. Despedirme de mi amiga. Despedirme de mi amigo. Jugar la última vez con él.	3		6		9	
No hacer nada	Nada.	1	3		1	1	4
Conducta prosocial	Le ayudaba a sentirse contento. Le regale un coche de control remoto.		2				2
Disminución de la motivación	Me quedaría acostado. No saldría de mi casa.	1		1		2	

Se observa que las categorías de conductas más frecuentes fueron: *expresión emocional* en los niños en la viñeta y en las niñas en la situación real; *conducta de socialización* en las niñas en la viñeta; y *no hacer nada* en los niños en la situación real.

## Capítulo V. Resultados

**Tabla 14. Frecuencias de pensamientos en la emoción de tristeza en el grupo de edad de 9 años**

<i>Categorías</i>	<i>Definidoras</i>	<i>f niños Viñeta</i>	<i>f niños Situación real</i>	<i>f niñas Viñeta</i>	<i>f niñas Situación real</i>	<i>Total Viñeta</i>	<i>Total Situación real</i>
Atribución en la emoción	Mucha tristeza porque mi amiga o amigo se va. Me sentiría mal porque ya no la voy a ver. Me siento mal por lo que paso.	7	1	6	2	13	3
Pensamiento pesimista	Que ya no voy a tener con quien jugar y divertirme. Que ya no la volvería a ver. Que ya no me va a hablar. Que nadie quiere ser mi amigo.	7	7	3	4	10	11
Pensamiento optimista	Que algún día va a venir a verme. Que él va a estar bien. Voy a tener otra amiga. Pensando que vamos a estar en contacto.	2		3	1	5	1
Comprensión de la emoción	Que mi amigo se sentiría triste. Que si la van a traer ya no me sentiría triste. Quería decir chismes de ella, pero mejor ya no porque se iba a sentir mal.	1		1	3	2	3
No pensar nada	Nada. No sé.		2		1		3
Aceptación de la pérdida	Pues que ya se fue mi mejor amiga y no puedo jugar ni hablar con ella. Que en la escuela ya no estaría con él. Que su casa iba a estar sola porque ya no iba a estar (perrita).	1	1	1		2	1

*Atribución en la emoción* y *pensamiento pesimista* fueron las categorías más frecuentes en los niños y niñas en la viñeta y la situación real.

## Capítulo V. Resultados

### 5.1.2.2. Categorías de conductas y pensamientos de la emoción de tristeza en los niños de 10 años

En las tablas 15 y 16 se presentan las frecuencias de las categorías correspondientes a las conductas y pensamientos en los niños de 10 años.

**Tabla 15. Frecuencias de conductas en la emoción de tristeza en el grupo de edad de 10 años**

<i>Categorías</i>	<i>Definidoras</i>	<i>f niños Viñeta</i>	<i>f niños Situación real</i>	<i>f niñas Viñeta</i>	<i>f niñas Situación real</i>	<i>Total Viñeta</i>	<i>Total Situación real</i>
Conducta de socialización	Despedirme de ella. Salir a tomar un helado con ella. Irlo a visitar. Hablarle por teléfono. Estaría más tiempo con ella. Jugar con él. Jugar con ella.	3			7	10	
Expresión emocional	Decirle que fue mi mejor amigo. Llorar. Decirle que la quiero. Le dijimos que también podíamos tener otros amigos.	4	2	4	3	8	5
Conducta prosocial	Fui con mi abuelita a consolarla y estuve con ella. Tratar de alegrar a mi mamá. Cuidar a mi perrito.				3		3

*Conducta de socialización* y *expresión emocional* fueron las categorías de respuesta más frecuentes en los niños y niñas en la viñeta y la situación real.

## Capítulo V. Resultados

**Tabla 16. Frecuencias de pensamientos en la emoción de tristeza en el grupo de edad de 10 años**

<i>Categorías</i>	<i>Definidoras</i>	<i>f niños Viñeta</i>	<i>f niños Situación real</i>	<i>f niñas Viñeta</i>	<i>f niñas Situación real</i>	<i>Total Viñeta</i>	<i>Total Situación real</i>
Atribución en la emoción	Un poco triste porque ya no voy a ver a mi mejor amiga. Pues triste porque nos conocemos desde hace mucho. Se siente feo perder un amigo. Muy triste porque era el perrito que más queríamos.	3	1	6	1	9	2
Pensamiento pesimista	Que ya no se iban a volver a ver o que ya no iba a ver a mi papá. Que ya no la iba a ver. Que mi mamá no me quería.	1	1	3	3	4	4
Pensamiento optimista	Voy a tener más amigos. Pues ojalá nos volvamos a ver y seamos siempre amigas.	2		1		3	
Evaluación de la situación	Que a la vez fue bueno que no me dejaran ir, por mi seguridad. No es justo porque la conozco desde hace mucho. No me parece bien que se vaya.			2	1	2	1
Comprensión de la emoción	La quiero mucho. Me habría gustado conocer a mi bisabuelo.				2		2
No pensar nada	No recuerdo.				1		1
Aceptación de la pérdida	Que no se podía hacer nada.				1		1
Auto-concepto negativo	Por mi culpa pelean mis papás.				1		1

*Atribución en la emoción* ocupó el primer lugar de las respuestas de los niños y niñas en la viñeta.

## Capítulo V. Resultados

### 5.1.2.3. Categorías de conductas y pensamientos de la emoción de tristeza en los niños de 11 años

En las tablas 17 y 18 se presentan las frecuencias de las categorías correspondientes a las conductas y pensamientos en los niños de 11 años.

**Tabla 17. Frecuencias de conductas en la emoción de tristeza en el grupo de edad de 11 años**

<i>Categorías</i>	<i>Definidoras</i>	<i>f niños Viñeta</i>	<i>f niños Situación real</i>	<i>f niñas Viñeta</i>	<i>f niñas Situación real</i>	<i>Total Viñeta</i>	<i>Total Situación real</i>
Expresión emocional	Llorar. Decirles a sus papás que no se vayan. Abrazaría a mi amiga. Hablar con mis papás.	2	2	8	6	10	8
Conducta de socialización	Estar más tiempo con ella. Jugar con él. Llamarle por teléfono. Le haría un dibujo o le doy una foto de nosotros. Visitarla.	3		5		8	
No hacer nada	No se puede hacer nada. Nada.		2				2

*Expresión emocional* es la categoría de conducta más frecuente, sin embargo, es reportada en su mayoría por las niñas tanto en la viñeta como en la situación real.

## Capítulo V. Resultados

**Tabla 18. Frecuencias de pensamientos en la emoción de tristeza en el grupo de edad de 11 años**

<i>Categorías</i>	<i>Definidoras</i>	<i>f niños Viñeta</i>	<i>f niños Situación real</i>	<i>f niñas Viñeta</i>	<i>f niñas Situación real</i>	<i>Total Viñeta</i>	<i>Total Situación real</i>
Atribución en la emoción	Me dio tristeza no poder convivir con el resto de la familia. Triste porque fuimos amigos desde chiquitos. Triste porque es mi mejor amiga. Me sentí triste, que ya no la iba a ver.	5		5	2	10	2
Pensamiento optimista	Que ella iba a encontrar otra amiga y que estaríamos juntas hasta la secundaria. Que con su hermana estará mejor. Que mi amiga sea siempre feliz. Seguiré siendo su amiga. Que a lo mejor me comprarían otra pececita.	1		3	3	4	3
Comprensión de la emoción	Que ella ya no se siente cómoda. Mi amigo no se quiere ir. Que yo quería jugar con ella.	2		1	2	3	2
Pensamiento pesimista	Que ya no iba a regresar. Ya no tendré con quien jugar. Que ya no la voy a ver. Que ya no iría a sus fiestas.	1	1	1	1	2	2
Evaluación de la situación	Que era muy injusto que ella me echara la culpa a mi. Que fue injusto que sus papás tomaran esa decisión. Que mala onda que sus papás no la dejaran quedarse.	1		1	1	2	1
Auto-concepto negativo	Que yo había sido él del desastre.		1				1
No pensar nada	Nada.					1	1

*Atribución en la emoción* es frecuente en los niños y niñas en la viñeta.

## Capítulo V. Resultados

### 5.1.2.4. Categorías de conductas y pensamientos de la emoción de tristeza en los niños de 12 años

En las tablas 19 y 20 se presentan las frecuencias de las categorías correspondientes a las conductas y pensamientos en los niños de 12 años.

**Tabla 19. Frecuencias de conductas en la emoción de tristeza en el grupo de edad de 12 años**

<i>Categorías</i>	<i>Definidoras</i>	<i>f niños Viñeta</i>	<i>f niños Situación real</i>	<i>f niñas Viñeta</i>	<i>f niñas Situación real</i>	<i>Total Viñeta</i>	<i>Total Situación real</i>
Expresión emocional	Le digo que la voy a extrañar mucho. Llorar. Convencerla que no se vaya. Decirle a sus papás que no se vayan.	2	3	5	5	7	8
Conducta de socialización	Salgo con mis primos. Llamarla para ver si nos podemos ver en algún lado. Disfrutar del tiempo que estemos juntos. Pedirle su teléfono y su dirección. Chatear. Tratar de juntarnos en una casa y jugar.	3		3	1	6	1
Conducta prosocial	Ir a ver a mi amiga al hospital.		1		1		2
No hacer nada	Nada.	1				1	
Disminución de la motivación	Me quedo solo en la casa. No salgo.	1				1	

*Expresión emocional* es la respuesta más frecuente en las niñas en la viñeta, en los niños y niñas en la situación real. *Conducta de socialización* es reportada por los niños en la viñeta como una conducta frecuente.



## Capítulo V. Resultados

**Tabla 20. Frecuencias de pensamientos en la emoción de tristeza en el grupo de edad de 12 años**

<i>Categorías</i>	<i>Definidoras</i>	<i>f niños Viñeta</i>	<i>f niños Situación real</i>	<i>f niñas Viñeta</i>	<i>f niñas Situación real</i>	<i>Total Viñeta</i>	<i>Total Situación real</i>
Atribución en la emoción	Triste porque ya no lo voy a ver. Triste porque ya estaba acostumbrado a estar con él. Se siente feo dejar a tus amigos.	3	1	2	4	5	5
Pensamiento pesimista	Que ya no los iba a volver a ver. Que ya no voy a tener con quien jugar. Que ya no va a ser lo mismo.	2	1	1	3	3	4
Pensamiento optimista	Voy a tener otros amigos. Que ojalá haga más amigos en su nueva casa. Que lo volveré a encontrar algún día. Seguiremos siendo amigos. Que todo iba a salir bien y pronto iba a ver a mi papá.	2	2	1		3	2
Comprensión de la emoción	La extrañaría. A ella y a mí nos dolería lo mismo. No quiero que se vaya. Quiero a toda mi familia.	1	1	2		3	1
Aceptación de la pérdida	Pensaría que se va a cambiar de domicilio. Que se va a ir. Ya vamos a salir de la primaria y debemos estar juntos todos.	1		1	1	2	1
Evaluación de la situación	Que es muy feo que estén ahí. Que necesitan recursos para vivir mejor. Que estaba mal porque con él que se fue, la trata mal.		1		1		2
No pensar nada	Nada.		1				1

*Atribución en la emoción* es frecuente en los niños en la viñeta y en niñas en la situación real.

## Capítulo V. Resultados

### 5.1.3. Categorías de conductas y pensamientos en la emoción de miedo

Se observó que 5 niños de 9 años, 7 niños de 10 años, 5 niños de 11 años y 3 niños de 12 años; experimentaron una situación similar a la viñeta de miedo. Mientras que, 17 niños de 9 años, 13 niños de 10 años, 16 niños de 11 años y 18 niños de 12 años; no experimentaron una situación similar de su vida cotidiana a la viñeta de miedo.

En la viñeta, 3 niños de 9 años, 4 niños de 10 años, 4 niños de 11 años y 5 niños de 12 años respondieron con una emoción diferente a miedo; por lo que esas respuestas no se tomaron en cuenta para el análisis de resultados.

En la situación real, 2 niños de 9 años, mencionaron que no recordaban una situación relacionada con miedo.

En las tablas 21 y 22 se presentan los porcentajes de las categorías de conductas y pensamientos correspondientes a la emoción de miedo de los niños de 9 a 12 años.

**Tabla 21. Porcentajes de conductas en la emoción de miedo**

Conductas	9 años		10 años		11 años		12 años	
	Viñeta	Situación real	Viñeta	Situación real	Viñeta	Situación real	Viñeta	Situación real
Expresión emocional	<b>56.25</b>	33.33	<b>41.7</b>	29.41	33.33	<b>38.89</b>	<b>64.29</b>	<b>40</b>
Conducta de evitación	12.5	<b>40</b>	<b>41.7</b>	<b>41.18</b>	<b>41.67</b>	22.22	21.43	30
Conducta de protección	31.25	13.33	16.6	5.89	16.67	5.56		10
No hacer nada		6.67		11.76	8.33	27.77		10
Conducta de agresión							14.28	10
Conducta prosocial		6.67		11.76		5.56		
TOTAL	100	100	100	100	100	100	100	100

*Expresión emocional* y *conducta de evitación* fueron las categorías más frecuentes de conductas en todos los grupos de edad.

## Capítulo V. Resultados

### Tabla 22. Porcentajes de pensamientos en la emoción de miedo

Pensamientos	9 años		10 años		11 años		12 años	
	Viñeta	Situación real	Viñeta	Situación real	Viñeta	Situación real	Viñeta	Situación real
Pensamiento anticipatorio	<b>31.81</b>	5.89	25	33.33	<b>38.46</b>	20	<b>66.67</b>	<b>30.77</b>
Pensamiento catastrófico	18.18	<b>23.53</b>	<b>37.5</b>	<b>38.89</b>	7.69	<b>26.67</b>		23.08
Atribución en la emoción	27.27	<b>23.53</b>	12.5	11.11	<b>38.46</b>	6.67	11.11	23.08
No pensar nada	9.1	<b>23.53</b>				6.67		7.69
Evaluación de la situación	4.54	11.76	25			13.33	11.11	7.69
Preocupación		11.76		16.67		13.33		
Comprensión de la emoción	9.1				15.39	13.33	11.11	7.69
TOTAL	100	100	100	100	100	100	100	100

*Pensamiento anticipatorio, pensamiento catastrófico, atribución en la emoción y no pensar nada* fueron las categorías más frecuentes en la emoción de miedo en las diferentes edades.

#### 5.1.3.1. Categorías de conductas y pensamientos de miedo en los niños de 9 años

En las tablas 23 y 24 se presentan las frecuencias de las categorías correspondientes a las conductas y pensamientos en los niños de 9 años.

## Capítulo V. Resultados

**Tabla 23. Frecuencias de conductas en la emoción de miedo en el grupo de edad de 9 años**

<i>Categorías</i>	<i>Definidoras</i>	<i>f niños Viñeta</i>	<i>f niños Situación real</i>	<i>f niñas Viñeta</i>	<i>f niñas Situación real</i>	<i>Total Viñeta</i>	<i>Total Situación real</i>
Expresión emocional	Llorar. Gritar. Decirle a mis papás.	3	3	6	2	9	5
Conducta de evitación	Correr. Me escondo de ellos o me salgo a la calle, hasta que prenden la luz. Caminar rápido.	1	4	1	2	2	6
Conducta de protección	Espero que el perro se vaya, si no está me salgo. Me agache para cubrirme la cara y me mordió el cabello. Me metí a mi casa.	4	2	1		5	2
No hacer nada	Nada.		1				1
Conducta prosocial	Le llame a mi hermano, me ayudó a levantarla y acostarla en el cuarto.				1		1

*Expresión emocional* es una categoría de respuesta frecuente reportada por los niños y las niñas en la viñeta como en la situación real. *Conducta de evitación* es más frecuente en los niños en la situación real.

## Capítulo V. Resultados

**Tabla 24. Frecuencias de pensamientos en la emoción de miedo en el grupo de edad de 9 años**

<i>Categorías</i>	<i>Definidoras</i>	<i>f niños Viñeta</i>	<i>f niños Situación real</i>	<i>f niñas Viñeta</i>	<i>f niñas Situación real</i>	<i>Total Viñeta</i>	<i>Total Situación real</i>
Pensamiento anticipatorio	Que ese perro me quiere morder. Que nos podía pasar algo.	5		2	1	7	1
Atribución en la emoción	Mucho miedo porque me puede morder. Les tengo miedo a los perros. Me dio mucho miedo la película. Me pongo nerviosa cuando me inyectan.	3	2	3	2	6	4
Pensamiento catastrófico	Que me iba a robar el señor y ya no iba a ver a mi mamá. Ese perro tiene rabia. Que me habría arrancado la pierna. Que ese perro lo había entrenado alguien para morder o perseguir. Que iba a sufrir un accidente. Que me fracture.	2	1	2	3	4	4
No pensar nada	No sé. Nada.	1	4	1		2	4
Evaluación de la situación	Que esa gente que deja salir a su perro no está bien porque lo dejan en la calle. No hubiera salido, mejor me hubiera quedado aquí.	1	1		1	1	2
Comprensión de la emoción	También me sentiría triste por el perro y alegre porque huí del perro. Pues lástima porque el perro no tiene dueño.			2		2	
Preocupación	Que a lo mejor el camión donde se fue no era seguro. Estaría preocupada por mi papá.		1		1		2

*Pensamiento anticipatorio, atribución en la emoción, pensamiento catastrófico y no pensar nada* fueron las categorías más frecuentes a los 9 años.

## Capítulo V. Resultados

### 5.1.3.2. Categorías de conductas y pensamientos de miedo en los niños de 10 años

En las tablas 25 y 26 se presentan las frecuencias de las categorías correspondientes a las conductas y pensamientos en los niños de 10 años.

**Tabla 25. Frecuencias de conductas en la emoción de miedo en el grupo de edad de 10 años**

<i>Categorías</i>	<i>Definidoras</i>	<i>f niños Viñeta</i>	<i>f niños Situación real</i>	<i>f niñas Viñeta</i>	<i>f niñas Situación real</i>	<i>Total Viñeta</i>	<i>Total Situación real</i>
Conducta de evitación	Correr. Salir hasta que se vaya. Me fuí a otro lado.	2	3	3	4	5	7
Expresión emocional	Tratar de que alguien me escuchara. Gritar. Decirle a mi mamá o abuelita o tíos o papás.	2	3	3	2	5	5
Conducta de protección	Teniendo más cuidado de ver si está el perro o no está.	1		1	1	2	1
No hacer nada	Nada.				2		2
Conducta prosocial	Fui a verlo a su casa ya que regresó del hospital. Tranquilice a mi hermana que estaba llorando.		1		1		2

*Conducta de evitación* y *expresión emocional* son las conductas más frecuentes en las niñas y niños en la viñeta y la situación real.

## Capítulo V. Resultados

**Tabla 26. Frecuencias de pensamientos en la emoción de miedo en el grupo de edad de 10 años**

<i>Categorías</i>	<i>Definidoras</i>	<i>f niños Viñeta</i>	<i>f niños Situación real</i>	<i>f niñas Viñeta</i>	<i>f niñas Situación real</i>	<i>Total Viñeta</i>	<i>Total Situación real</i>
Pensamiento catastrófico	Que me iban a cortar mi pie. Que me iba a alcanzar e iba a entrar a mi casa para morderme. Que me iba a morder y me iba a sacar sangre. Que mi tío se iba a morir. Que me iba a ocurrir lo que soñé. Que nos iban a hacer daño. Que me iba a quedar encerrada.	3	4		3	3	7
Pensamiento anticipatorio	Que me iba a morder. Que me iban a regañar.		3	2	3	2	6
Preocupación	Que les iba a pasar algo.				3		3
Atribución en la emoción	Asustada porque el perro me puede morder o algo.			1		1	2
Evaluación de la situación	Que mis tíos fueron buenos y que se fueron los perros. Que es muy juguetón.	1		1		2	

*Pensamiento catastrófico* es una de las categorías más frecuentes en los niños y en niñas en la viñeta y la situación real.

### 5.1.3.3. Categorías de conductas y pensamientos de miedo en los niños de 11 años

En las tablas 27 y 28 se presentan las frecuencias de las categorías correspondientes a las conductas y pensamientos en los niños de 11 años.

## Capítulo V. Resultados

**Tabla 27. Frecuencias de conductas en la emoción de miedo en el grupo de edad de 11 años**

<i>Categorías</i>	<i>Definidoras</i>	<i>f niños Viñeta</i>	<i>f niños Situación real</i>	<i>f niñas Viñeta</i>	<i>f niñas Situación real</i>	<i>Total Viñeta</i>	<i>Total Situación real</i>
Expresión emocional	Le digo a mi mamá. Gritar. Decirle a mis papás. Abrazar a alguien. Llorar.	2	4	2	3	4	7
Conducta de evitación	Correr. Me iría por otra calle. Caminar rápido.	2	1	3	3	5	4
No hacer nada	Nada.		2	1	3	1	5
Conducta de protección	Seguimos caminando, mi mamá se adelantó y nos subimos al carro. Nos metimos a la panadería. Me escondería si el perro es muy grande.		1	2		2	1
Conducta prosocial	Ayude a mi hermana.				1		1

Las categorías de conductas más frecuentes en los niños y niñas en la viñeta y situación real fueron: *expresión emocional, conducta de evitación y no hacer nada.*



## Capítulo V. Resultados

**Tabla 28. Frecuencias de pensamientos en la emoción de miedo en el grupo de edad de 11 años**

<i>Categorías</i>	<i>Definidoras</i>	<i>f niños Viñeta</i>	<i>f niños Situación real</i>	<i>f niñas Viñeta</i>	<i>f niñas Situación real</i>	<i>Total Viñeta</i>	<i>Total Situación real</i>
Pensamiento anticipatorio	Que me iban a poner alcohol. Que me iba a arder. Que no me alcance. Que me iba a morder. Que nos iba a asaltar.	3		2	3	5	3
Atribución en la emoción	Sentí miedo porque me quede solo en casa. Me siento mal porque el perro me asustó. Que mi temor es hacia los perros. Me asustaron los tigres.	3	1	2		5	1
Pensamiento catastrófico	Que mi abuelita se iba a morir. Que el perro me quería morder y me iba a hacer cachitos. Que estaba muerta. Que ya no los volvería a ver.			1	4	1	4
Comprensión de la emoción	Que él me quería asustar. Que abrazando a mi perrito me iba a sentir mejor. Me siento mal porque me pregunto quién lo habrá lastimado. Me dan asco.	1	2	1		2	2
Evaluación de la situación	Que bueno que ya llegue a mi casa. Que bueno que estamos bien.				2		2
Preocupación	Que puede chocar y eso. Que me nos iba a pasar algo.		1		1		2
No pensar nada	Nada.		1				1

*Pensamiento anticipatorio y atribución en la emoción* fueron las categorías de pensamientos más frecuentes en los niños y niñas en la viñeta y situación real.

## Capítulo V. Resultados

### 5.1.3.4. Categorías de conductas y pensamientos de miedo en los niños de 12 años

En las tablas 29 y 30 se presentan las frecuencias de las categorías correspondientes a las conductas y pensamientos en los niños de 12 años.

**Tabla 29. Frecuencias de conductas en la emoción de miedo en el grupo de edad de 12 años**

<i>Categorías</i>	<i>Definidoras</i>	<i>f niños Viñeta</i>	<i>f niños Situación real</i>	<i>f niñas Viñeta</i>	<i>f niñas Situación real</i>	<i>Total Viñeta</i>	<i>Total Situación real</i>
Expresión emocional	Le pido a mi mamá que me abrace. Gritar. Me quede como momia. Les dije a mis papás y hermanos. Llorar. Temblar. Estaría pálido. Abrazar a alguien.	2	2	7	2	9	4
Conducta de evitación	Correr. Alejarme del perro. Ya no salgo de casa.	2	2	1	1	3	3
Conducta de agresión	Pegarle al perro.			2	1	2	1
Conducta de protección	Me metí a esconderme a un café Internet				1		1
No hacer nada	Nada				1		1

*Expresión emocional* es la categoría de conducta más frecuente, sin embargo, es reportada en su mayoría por las niñas en la viñeta.

## Capítulo V. Resultados

**Tabla 30. Frecuencias de pensamientos en la emoción de miedo en el grupo de edad de 12 años**

<i>Categorías</i>	<i>Definidoras</i>	<i>f niños Viñeta</i>	<i>f niños Situación real</i>	<i>f niñas Viñeta</i>	<i>f niñas Situación real</i>	<i>Total Viñeta</i>	<i>Total Situación real</i>
Pensamiento anticipatorio	Que me iban a regañar. Que me va a morder.	3	2	3	2	6	4
Atribución en la emoción	La vi y me dio miedo. Me asustaría si un perro me persiguiera. Me daba miedo no poder hacer nada. Me dio mucho miedo.			1	3	1	3
Pensamiento catastrófico	Que me iba a pasar algo en la cabeza y me iba a caer. Que a lo mejor me iban a llevar al hospital. Que el borrachito nos iba a hacer algo. Que iba a morir.		2		1		3
Comprensión de la emoción	Tengo miedo de que me vayan a castigar. Mejor porque no corrí el riesgo de que el perro me muerda.			1	1	1	1
No pensar nada	Nada.		1				1
Preocupación	Que me iba a pasar algo.	1			1	1	1

*Pensamiento anticipatorio* es una de las categorías más frecuentes en los niños y niñas en la viñeta.

### 5.1.4. Categorías de conductas y pensamientos en la emoción de alegría

En la viñeta de alegría, se observó que 4 niños de 9 años, 4 niños de 10 años, 4 niños de 11 años y 1 niña de 12 años experimentaron una situación similar. Mientras que, 18 niños de 9 años, 16 niños de 10 años, 17 niños de 11 años y 20 niños de 12 años no experimentaron una situación similar a la expuesta en la viñeta de alegría.

En viñeta, un niño de 9 años, un niño de 10 años y una niña de 11 años respondieron con una emoción diferente a alegría; por lo que esas respuestas no se tomaron en cuenta para el análisis de resultados.

## Capítulo V. Resultados

En las tablas 31 y 32 se presentan los porcentajes de las categorías de conductas y pensamientos correspondientes a la emoción de alegría, obtenidas por la viñeta y la pregunta que exploraba la situación real.

**Tabla 31. Porcentajes de conductas en la emoción de alegría**

Conductas	9 años		10 años		11 años		12 años	
	Viñeta	Situación real	Viñeta	Situación real	Viñeta	Situación real	Viñeta	Situación real
Conducta de socialización	<b>60</b>	<b>62.5</b>	<b>83.34</b>	<b>47.06</b>	<b>81.25</b>	<b>46.15</b>	<b>76.47</b>	<b>66.67</b>
Expresión emocional	15	20.83	8.33	23.53	12.5	34.61	17.65	8.33
Incremento de la motivación	20	4.17	8.33	11.76	6.25	11.54	5.88	16.67
Conducta prosocial		12.5		17.65		3.85		8.33
No hacer nada	5					3.85		
TOTAL	100	100	100	100	100	100	100	100

*Conducta de socialización* es mencionada como la conducta más frecuente por los niños de todos los grupos de edad.

**Tabla 32. Porcentajes de pensamientos en la emoción de alegría**

Pensamientos	9 años		10 años		11 años		12 años	
	Viñeta	Situación real	Viñeta	Situación real	Viñeta	Situación real	Viñeta	Situación real
Atribución en la emoción	<b>50</b>	20	20	<b>33.33</b>	30.44	19.05	18.18	<b>28.57</b>
Evaluación de la situación	11.54	20	<b>35</b>	14.29	<b>39.13</b>	<b>28.57</b>	<b>45.46</b>	<b>28.57</b>
Pensamiento optimista	23.08	<b>25</b>	30	23.81	13.04	9.52	31.81	<b>28.57</b>
Comprensión de la emoción	15.38	20	10	19.05	13.04	19.05	4.55	14.29
No pensar nada		10	5	4.76	4.35	14.29		
Auto-concepto positivo		5		4.76		9.52		
TOTAL	100	100	100	100	100	100	100	100

## Capítulo V. Resultados

Los pensamientos que ocuparon el primer lugar de las respuestas en alegría fueron: *atribución en la emoción* a los 9 años en viñeta, a los 10 y 12 años en la situación real; *evaluación de la situación* a los 10 años en viñeta, a los 11 y 12 años en ambas situaciones; y *pensamiento optimista* a los 9 y 12 años en la situación real.

### 5.1.4.1. Categorías de conductas y pensamientos de alegría en los niños de 9 años

En las tablas 33 y 34 se presentan las frecuencias de las categorías correspondientes a las conductas y pensamientos en los niños de 9 años.

**Tabla 33. Frecuencias de conductas en la emoción de alegría en el grupo de edad de 9 años**

<i>Categorías</i>	<i>Definidoras</i>	<i>f niños Viñeta</i>	<i>f niños Situación real</i>	<i>f niñas Viñeta</i>	<i>f niñas Situación real</i>	<i>Total Viñeta</i>	<i>Total Situación real</i>
Conducta de socialización	Bailamos. Ver películas. Convivir con mi familia. Jugar con mi amiga. Jugar con mi amigo. Jugar con mis primos. Jugar con mis amigos. Platicamos y escuchábamos música con nuestro celular.	7	8	5	7	12	15
Expresión emocional	Brincar. Decirle a mis papás. Abrazar a alguien. Le dí las gracias.	1	3	2	2	3	5
Incremento de la motivación	Hacer muchas cosas. Pondría música y celebrararía. Me quede escuchando a la maestra de mi hermano y puse atención. Me sentí con muchas ansías de hacer nuevas cosas, y tal vez nuevos amigos.	4	1			4	1
Conducta prosocial	Le ayude a mi mamá. Me senté a repasar con mi hermana.		3				3
No hacer nada	Nada.					1	

*Conducta de socialización* ocupó el primer lugar de las respuestas de los niños y niñas en la viñeta y la situación real.

## Capítulo V. Resultados

**Tabla 34. Frecuencias de pensamientos en la emoción de alegría en el grupo de edad de 9 años**

<i>Categorías</i>	<i>Definidoras</i>	<i>f niños Viñeta</i>	<i>f niños Situación real</i>	<i>f niñas Viñeta</i>	<i>f niñas Situación real</i>	<i>Total Viñeta</i>	<i>Total Situación real</i>
Atribución en la emoción	Estaba feliz porque fue una sorpresa. Me sentiría feliz porque dejaron venir a mi amigo. Estaría feliz porque nunca se ha quedado en mi casa una amiga.	9	2	4	2	13	4
Pensamiento optimista	Que nos íbamos a divertir. Que sus papás son buena onda porque la dejaron venir. Que lo hicieron porque me quieren mucho. Que tenía los mejores amigos. Que mi hermano me puede querer más y yo también.	4	3	2	2	6	5
Comprensión de la emoción	Que mi amigo se divierte cuando está conmigo y jugando. Que me siento bien y ya no me molestó con mis primos ni nadie. Que estábamos muy contentas. Mis papás se preocupan mucho por mi y quieren que sea feliz. Que mi hermano me quiere mucho.	2	2	2	2	4	4
Evaluación de la situación	¡Que padre que se haya quedado ella! Que bueno que la dejaron venir a mi amiga. Que bueno porque en la mañana voy a estar jugando. Se siente padre. ¡Que chistoso! Que es el día más feliz de mi vida. ¡Estuvo muy padre!	1	2	2	2	3	4
No pensar nada	Nada.		2				2
Auto-concepto positivo	Soy buena en el voleibol.				1		1

*Atribución en la emoción y pensamiento optimista* fueron las categorías más frecuentes en los niños y las niñas en la viñeta y la situación real.

## Capítulo V. Resultados

### 5.1.4.2. Categorías de conductas y pensamientos de alegría en los niños de 10 años

En las tablas 35 y 36 se presentan las frecuencias de las categorías correspondientes a las conductas y pensamientos en los niños de 9 años.

**Tabla 35. Frecuencias de conductas en la emoción de alegría en el grupo de edad de 10 años**

<i>Categorías</i>	<i>Definidoras</i>	<i>f niños Viñeta</i>	<i>f niños Situación real</i>	<i>f niñas Viñeta</i>	<i>f niñas Situación real</i>	<i>Total Viñeta</i>	<i>Total Situación real</i>
Conducta de socialización	Jugar con mis amigos y compañeros. Jugar con mi amiga. Jugar con mi amigo. Platicar con mi amiga. Ver películas con ella. Jugar con mis primos. Salgo con mis amigos. Convivir con mi familia. Convivir con mis invitados.	4	2	6	6	10	8
Expresión emocional	Sonrió. Abrazar a alguien.	1	2		2	1	4
Conducta prosocial	Ayudamos a mi mamá. Ayudar a mis familiares. Consolé a mi prima y la hice reír.		1		2		3
Incremento de la motivación	Corrí a hacer fila para subirme a los juegos. Inventar nuevos juegos y jugar cosas diferentes con mi amiga. Conseguir los abatelenguas. Pusimos una alberca y una casa de campaña en el patio.		1	1	1	1	2

*Conducta de socialización* es la respuesta más frecuente en los niños y niñas en la viñeta y la situación real.

## Capítulo V. Resultados

**Tabla 36. Frecuencias de pensamientos en la emoción de alegría en el grupo de edad de 10 años**

<i>Categorías</i>	<i>Definidoras</i>	<i>f niños Viñeta</i>	<i>f niños Situación real</i>	<i>f niñas Viñeta</i>	<i>f niñas Situación real</i>	<i>Total Viñeta</i>	<i>Total Situación real</i>
Atribución en la emoción	Me alegraría de que mi amigo se quede. Feliz porque la dejaron venir. Sentí mucha felicidad porque también me habían hecho una comida en mi casa. Estoy feliz cuando estoy con mis amigos y familiares.	2	3	2	4	4	7
Evaluación de la situación	Que era muy bueno que lo haya vuelto a ver. Que bueno que la dejaron venir a mi casa. Era muy divertido hacer pijamazas. Que me gusto mucho el paseo. ¡Qué bien!	2		5		7	3
Pensamiento optimista	Que gracias a mi mamá me divertí más. Que sus papás son buena onda. Que iba a estar bien. Que sus papás confían en mí. Que mi tío es muy bueno. Puedo estudiar quinto con mejores calificaciones. Que son buenos mis papás y sus papás. Que podríamos ir a muchos lugares.	3	3	3	3	6	6
Comprensión de la emoción	Que me sentía bien con toda mi familia. Que se siente bien conmigo. Que mis papás me quieren mucho. Si ella está feliz, yo también. Que estaban felices conmigo.	2	2		2	2	4
No pensar nada	Nada.			1	1	1	1

*Atribución en la emoción, evaluación de la situación y pensamiento optimista* fueron las categorías con la mayoría de las respuestas de los niños de 10 años.



## Capítulo V. Resultados

### 5.1.4.3. Categorías de conductas y pensamientos de alegría en los niños de 11 años

En las tablas 37 y 38 se presentan las frecuencias de las categorías correspondientes a las conductas y pensamientos en los niños de 11 años.

**Tabla 37. Frecuencias de conductas en la emoción de alegría en el grupo de edad de 11 años**

<i>Categorías</i>	<i>Definidoras</i>	<i>f niños Viñeta</i>	<i>f niños Situación real</i>	<i>f niñas Viñeta</i>	<i>f niñas Situación real</i>	<i>Total Viñeta</i>	<i>Total Situación real</i>
Conducta de socialización	Convivir con mis amigos. Jugar con mi amiga. Juego con mis amigos. Platicar con mi amiga. Ver películas con mi amiga. Jugar con mis hermanos. Jugar con mi sobrino. Bailar con mis amigas. Juego con mi sobrina. Jugar con mis primos. Jugar con mi familia. Convivir con mi familia.	5	8	8	4	13	12
Expresión emocional	Reímos. Gritar. Abrazar a mi amiga. Brincar de alegría. Abrazar a mis papás.		4	2	5	2	9
Incremento de la motivación	Seguí estudiando para seguir sacando buenas calificaciones. Organizar una pijamada e invitar a mis primos y otras amigas. Le dije a mi hermano que fuéramos a ver las olas del mar.		3	1		1	3
Conducta prosocial	Me lleve a mi hermano que estaba triste a la feria.		1				1
No hacer nada	Nada.				1	1	1

*Conducta de socialización* es la respuesta más frecuente en los niños y niñas en la viñeta y la situación real.

## Capítulo V. Resultados

**Tabla 38. Frecuencias de pensamientos en la emoción de alegría en el grupo de edad de 11 años**

<i>Categorías</i>	<i>Definidoras</i>	<i>f niños Viñeta</i>	<i>f niños Situación real</i>	<i>f niñas Viñeta</i>	<i>f niñas Situación real</i>	<i>Total Viñeta</i>	<i>Total Situación real</i>
Evaluación de la situación	¡Estaba muy chistoso! Que bueno que vino. Es bueno conversar con alguien. Que bueno que la dejaron. Que bueno que le había ganado. ¡Que padre nos la estamos pasando! Es muy divertida. Que bueno que nos dejaron más tiempo. Fue bueno ir con mis amigos. La fiesta estuvo muy buena. Que era muy divertido. Que iba a ser niña e iba estar bonita.	5	2	4	4	9	6
Atribución en la emoción	Me sentí muy contento porque fuimos a Acapulco. Feliz de que lo hayan dejado sus papás. Bien de que quede a dormir a mi casa. Me divertí mucho en la fiesta.	2	2	5	2	7	4
Pensamiento optimista	Que nos vamos a divertir mucho. Tengo alguien en quien confiar. Sus papás son buenos al haberlo dejado. Que nos desvelaríamos hasta la 1 de la mañana. Que nunca lo iba a regalar.	2		1	2	3	2
No pensar nada	Nada.		2	1	2	1	3
Comprensión de la emoción	Que ella también está feliz. Me sentí feliz de que mis papás no me regañaran y hasta se les hizo raro. Que a lo mejor extraña a sus papás. Me gusta que mis amigos sean felices. Que la íbamos a querer mucho. Se me quito lo aburrida que estaba. Estábamos contentos.		2	3	2	3	

## Capítulo V. Resultados

Auto-concepto positivo	Que al fin ya puedo salir yo sola. Que estuve mejorando por eso saque esa calificación	2	2
------------------------	--	---	---

Las categorías más frecuentes fueron: *evaluación de la situación* en los niños en la viñeta y en las niñas en la situación real; y *atribución en la emoción* en las niñas en la viñeta.

### 5.1.4.4. Categorías de conductas y pensamientos de alegría en los niños de 12 años

En las tablas 39 y 40 se presentan las frecuencias de las categorías correspondientes a las conductas y pensamientos en los niños de 12 años.

**Tabla 39. Frecuencias de conductas en la emoción de alegría en el grupo de edad de 12 años**

Categorías	Definidoras	f niños Viñeta	f niños Situación real	f niñas Viñeta	f niñas Situación real	Total Viñeta	Total Situación real
Conducta de socialización	Jugar con mi amigo. Jugar con mi amiga. Jugamos fut. Vemos películas. Platicar con mi amigo. Jugar con mi hermano. Jugar con mis primos. Hacer cosas divertidas con mis amigas. Salir con mis amigas. Platicar con mi amiga. Convivir con mi familia. Los lleve a conocer varios lugares.	7	5	6	3	13	8
Expresión emocional	Brincar de gusto. Le daría las gracias a sus papás. Decirle a mis papás. Reír.	1		2	1	3	1
Incremento de la motivación	Haciendo cosas que no hacía. Hacer varias cosas.	1	1		1	1	2
Conducta prosocial	Hacerles caso, portarme bien.		1				1

*Conducta de socialización* es la respuesta más frecuente en los niños y niñas en la viñeta y la situación real.

## Capítulo V. Resultados

**Tabla 40. Frecuencias de pensamientos en la emoción de alegría en el grupo de edad de 12 años**

<i>Categorías</i>	<i>Definidoras</i>	<i>f niños Viñeta</i>	<i>f niños Situación real</i>	<i>f niñas Viñeta</i>	<i>f niñas Situación real</i>	<i>Total Viñeta</i>	<i>Total Situación real</i>
Evaluación de la situación	Que bueno que lo dejaron quedarse en mi casa a dormir. Que padre que la dejaron. Que chido ya no voy a dormir esta noche sola. Que bueno que la compraron. Ese día había sido el mejor. Que bueno que me lo habían dado. Que bueno que se acordaron. ¡Que padre!	4	2	6	4	10	6
Pensamiento optimista	Que iba a ser una fiesta muy bonita. Que sus papás confían en ella y la tratan bien. Sus papás son muy amables al dejarlo quedarse en mi casa. Sus papás son buena onda. Es buen amigo. Nos vamos a divertir. Que me la voy a pasar muy bien. Que eran bien padres mis papás.	3	2	4	4	7	6
Atribución en la emoción	Que alegre estoy con mis primos. Me sentiría bien porque si la dejaron. Con alegría si lo dejaron. Feliz porque no hemos salido con mi papá a algún lado.	3	4	1	2	4	6
Comprensión de la emoción	Me estaba divirtiendo. No quisiera que se fuera, si se va que se quede más tiempo. Que me quieren mucho mis papás y mi primo.	1	2		1	1	3

*Evaluación de la situación* es una de las categorías más frecuentes en los niños y niñas en la viñeta, y en las niñas en la situación real. *Pensamiento optimista* también es frecuente en las niñas en la situación real. *Atribución en la emoción* ocupa el primer lugar de las respuestas de los niños en la viñeta.

### ***Categorías de conductas y pensamientos en enojo, tristeza, miedo y alegría***

*Expresión emocional* fue una de las categorías de conducta más frecuentes en las emociones de enojo, tristeza y miedo en todos los grupos de edad. Mientras que, *conducta de socialización* ocupó el primer lugar de las respuestas en todos los grupos de edad en alegría y fue una de las categorías de conducta más altas en tristeza en todos los grupos de edad en la viñeta. *Conducta de evitación* fue una de las categorías más frecuentes en la emoción de miedo en todos los grupos de edad.

La categoría de pensamiento, *atribución en la emoción* fue una de las respuestas principales, en todas las emociones en todos los grupos de edad. *Atribución de mala intención* ocupó el primer lugar de las respuestas en el grupo de edad de 9 años y *desaprobación de una acción censurable* en el grupo de edad de 10 años en la situación real en enojo. En tristeza, *pensamiento pesimista* ocupó el primer lugar de las respuestas a los 9 años en la viñeta y a los 10 años en la situación real; también ocupó el segundo lugar de las respuestas a los 9, 11 y 12 años en la situación real, a los 10 y 12 años en la viñeta. *No pensar nada* apareció en todas las emociones, sin embargo, en enojo a los 11 años y en miedo a los 9 años fue una de las respuestas más frecuentes. *Pensamiento anticipatorio* ocupó el primer lugar de las respuestas a los 9, 11 y 12 años; y el segundo lugar de las respuestas en el grupo de edad de 10 años en la emoción de miedo. *Pensamiento catastrófico* fue frecuente en todos los grupos de edad, principalmente a los 9, 10 y 11 años en miedo. *Pensamiento optimista* se presentó en tristeza y alegría; siendo en tristeza la respuesta más frecuente a los 11 años y en alegría a los 9 y 12 años. *Evaluación de la situación* se presentó en todas las emociones, sin embargo, en alegría fue una de las categorías más frecuentes en pensamientos, siendo el primer lugar de las respuestas a los 10, 11 y 12 años; y el segundo lugar a los 9 años.

## **5.2. Estrategias de auto-regulación emocional**

A continuación se presentan los porcentajes y frecuencias correspondientes a las respuestas de estrategias de auto-regulación emocional por emoción y grupo de edad en la viñeta y la situación real.

### **5.2.1. Categorías de estrategias de auto-regulación emocional de enojo**

En la tabla 41 se presentan los porcentajes de las categorías de estrategias de auto-regulación emocional de enojo.

## Capítulo V. Resultados

**Tabla 41. Porcentajes de estrategias de auto-regulación emocional en enojo**

<i>Estrategias de auto-regulación emocional</i>	<i>9 años</i>		<i>10 años</i>		<i>11 años</i>		<i>12 años</i>	
	<i>Viñeta</i>	<i>Situación real</i>	<i>Viñeta</i>	<i>Situación real</i>	<i>Viñeta</i>	<i>Situación real</i>	<i>Viñeta</i>	<i>Situación real</i>
Distracción	<b>47.06</b>	<b>36.84</b>	<b>39.4</b>	<b>21.43</b>	<b>36.96</b>	<b>24.32</b>	<b>31.71</b>	<b>34.14</b>
Afrontamiento dirigido hacia el problema	20.6	15.79	12.12	19.05	6.52	10.81	14.63	9.76
Concentración	2.94	10.53	9.09	11.9	4.35	16.22	19.51	14.63
Expresión emocional	8.82	7.9	9.09	2.38	15.22	8.11	12.19	
Solicitar apoyo social	2.94	5.26	3.03	11.9	4.35	8.11	2.44	14.63
Aislamiento social	8.82	7.9	3.03	9.52	10.87	5.41	4.88	4.88
Disipación de la emoción	2.94	2.63	3.03	7.15	8.7	10.81		2.44
Reevaluación				7.15	6.52	2.7	2.44	2.44
Relajación	2.94	2.63	6.06	2.38	2.17	2.7	2.44	2.44
Ejercicio	2.94	2.63	6.06			5.41	2.44	2.44
Supresión		5.26	3.03					4.88
Rumiación			3.03	2.38		2.7	2.44	2.44
Realización de actividades placenteras		2.63	3.03	2.38			2.44	2.44
Centrarse en aspectos favorables de la vida				2.38	2.17	2.7	2.44	
Conducta prosocial								2.44
Retiro físico de la atención					2.17			
TOTAL	100	100	100	100	100	100	100	100

En la emoción de enojo, *distracción* fue la estrategia de auto-regulación más frecuente en los niños de todas las edades. *Afrontamiento dirigido hacia el problema*, *concentración*, *expresión emocional* y *solicitar apoyo social* ocuparon el segundo lugar de las respuestas en los diferentes grupos de edad.

## Capítulo V. Resultados

A continuación, en las tablas 42 a 45, se presentan las frecuencias de las categorías de estrategias de auto-regulación emocional correspondientes a cada grupo de edad en la emoción de enojo.

**Tabla 42. Frecuencias de estrategias de auto-regulación emocional en la emoción de enojo en el grupo de edad de 9 años**

<i>Categorías</i>	<i>Definidoras</i>	<i>f niños Viñeta</i>	<i>f niños Situación real</i>	<i>f niñas Viñeta</i>	<i>f niñas Situación real</i>	<i>Total Viñeta</i>	<i>Total Situación real</i>
Distracción	Jugar con mi amigo. Trato de pensar en otras cosas. Dibujar. Salir un rato a la calle. Jugar. Ver televisión. Salgo con mi mamá y sus amigas. Me salgo al patio a jugar. Jugar con mi vecino. Jugar con mis primos. Recojo mis juguetes para olvidar. Leer. Hacer la tarea. Escribir cuentos.	9	7	7	7	16	14
Afrontamiento dirigido hacia el problema	Guardar bien mis cosas para que no las agarre. Pedirle que me ayude a recogerlos. Siempre le doy permiso y le digo que los recoja. Le digo a mi mamá que cierre mi puerta, para que mi hermana no entre. Revise mi diario. Ver media hora de mi programa favorito, en vez de una hora, para hacer rápido mi tarea.	3	3	4	3	7	6
Concentración	Pensar porque lo hizo mi hermanita. Que mi mamá ya no me iba a hablar completamente. Que se fue muy lejos.		1	1	3	1	4
Expresión emocional	Llorar. Le digo que no agarre mis cosas. Les pedí disculpas.	2	1	1	2	3	3
Aislamiento social	Encerrarme en mi cuarto.	1	2	2	1	3	3
Supresión	Aparentar.		2				2

## Capítulo V. Resultados

Solicitar apoyo social	Platicar con mi mamá. Busco a mis amigos para platicar. Le platique a mi abuelita, a mi papá y a mis hermanos. Contarle a mis papás lo que paso.	1	1			1	1	2
Realización de actividades placenteras	Veo un programa de televisión que me gusta mucho.		1					1
Ejercicio	Jugar fútbol.	1	1				1	1
Disipación de la emoción	Deje que el coraje se me bajará. Me siento y me tranquilizó.		1	1			1	1
Relajación	Respirar profundo. Tomó aire.			1	1		1	1

*Distracción* fue la estrategia de auto-regulación emocional más frecuente en los niños y niñas en la viñeta y la situación real.

**Tabla 43. Frecuencias de estrategias de auto-regulación emocional en la emoción de enojo en el grupo de edad de 10 años**

<i>Categorías</i>	<i>Definidoras</i>	<i>f niños Viñeta</i>	<i>f niños Situación real</i>	<i>f niñas Viñeta</i>	<i>f niñas Situación real</i>	<i>Total Viñeta</i>	<i>Total Situación real</i>
Distracción	Escuchar música. Pensar en otra cosa. Ver televisión. Dibujar. Jugar videojuegos. Hacer la tarea. Jugar con mi perro. Jugar con mi hermana. Jugar con mis primos. Jugar. Escribir. Me distraigo en la computadora.	6	5	7	4	13	9
Afrontamiento dirigido hacia el problema	Tratar de arreglar las cosas y enseñar a mi hermanita a cuidarlos y colocarlos en su lugar. Hablo con mis primos y arreglamos el problema. Hablar con mis hermanas si me enoje con ellas. Hablar con la persona con quien me enoje. En dejar mi tarea donde no la agarre mi hermana para que no vuelva a pasar eso. Le pedí a mi hermano mi dinero que agarró. Le pedí a una amiga una pluma invisible. Recupere las estampas. Nos pusimos de acuerdo mi papá y yo.	1	3	3	5	4	8



## Capítulo V. Resultados

Concentración	¿Por qué me molesta? Imaginando como haría para no enojarme. ¿Por qué mi hermana agarro mis cosas? ¿Cuál fue la razón porque los agarró? ¿Por qué se enojó si no le dije nada malo?	1	2	2	3	3	5
Solicitar apoyo social	Hablar con mis primas para desahogarme. Platicó con mi amiga para contarle. Le conté a mi mamá. Platicar con mis papás como fue. Se lo platique a mis primos.		1	1	4	1	5
Aislamiento social	Me encierro en mi cuarto. Me aleje de ellas.		1	1	3	1	4
Expresión emocional	Le dije que no lo volviera a hacer. Llorar.	1	1	2		3	1
Disipación de la emoción	Me tranquilizó un poco. Descansando. Espero a que se me quite el enojo.		1	1	2	1	3
Reevaluación	Que si ellas querían estar con otra persona, no las puedo obligar y que si quieren están conmigo, que está bien que le hablen a otra persona. Que tal vez sería mejor para mi papá disfrutar su día y yo estaría mejor con mi primo.				3		3
Relajación	Respirar profundo.	1	1	1		2	1
Ejercicio	Jugar fútbol. Caminar.	1		1		2	
Supresión	Aguantarme para no pelear.			1		1	
Rumiación	Cuando se me pasa, pienso cómo me enoje y estoy pensando y pensando. Ya no quiero obedecer y ya no debería ser así, mejor llenar mis sentimientos de alegría			1	1	1	1
Centrarse en aspectos favorables de la vida	Pienso en cosas agradables que haya pasado con mis amigos.				1		1
Realización de actividades placenteras	Bailar.			1	1	1	1

## Capítulo V. Resultados

*Distracción* fue la estrategia de auto-regulación emocional más frecuente en los niños en la viñeta y la situación real y en las niñas en la viñeta. *Afrontamiento dirigido hacia el problema* fue la respuesta más frecuente en las niñas en la situación real.

**Tabla 44. Frecuencias de estrategias de auto-regulación emocional en la emoción de enojo en el grupo de edad 11 años**

<i>Categorías</i>	<i>Definidoras</i>	<i>f niños Viñeta</i>	<i>f niños Situación real</i>	<i>f niñas Viñeta</i>	<i>f niñas Situación real</i>	<i>Total Viñeta</i>	<i>Total Situación real</i>
Distracción	Hice la tarea. Ver televisión. Jugar con la computadora. Leer. Jugar. Dibujar. Escuchar música. Jugar con mis primos. Jugar videojuegos. Salir a la calle. Bañarme. Jugar con mis amigos. Pensé en el curso de verano al que me va a inscribir mi mamá. Ver una película.	7	3	10	6	17	9
Expresión emocional	Le dije a mi mamá. Me rió. Escribir lo que siento. Gritar. Llorar. Le digo que no me gusta que agarren mis cosas. Pedir disculpas.	2	1	5	2	7	3
Concentración	Que si ella sigue así, la maestra la va a cachar y la va a regañar. ¿Por qué lo hizo? Pensé que mis papás me prohibieron estar con ella porque hablo de mi. ¿Por qué agarra mis cosas? Todos los días es lo mismo, que se peleen por otra razón.		2	2	4	2	6
Aislamiento social	Me encerré en el baño. Encerrarme en mi cuarto.	2	1	3	1	5	2
Disipación de la emoción	Deje que pasara el tiempo y no hice caso del coraje. Me calmo y me tranquilizo. Me acuesto y de repente se me pasa. Se me quitó el coraje.	2	2	2	2	4	4

## Capítulo V. Resultados

Afrontamiento dirigido hacia el problema	Volví a armar el juguete y quedo bien. Guarde todos mis juguetes en una bolsa y ya no los saque. Escombraría mi cuarto y le diría a mi hermanita que no desacomode las cosas y si las agarra las ponga en su lugar.	1	3	2	2	3	4
Solicitar apoyo social	Le platicó a mi mamá. Platicar con una amiga, lo que me paso.		1	2	2	2	3
Reevaluación	Si es pequeña, obvio que tiene que jugar, yo ya casi no juego. Pensé que eran sus problemas y no los míos.	1		2	1	3	1
Ejercicio	Correr. Caminar. Nadar.		1		1		2
Relajación	Respiró aire profundo. Cuento hasta 10.		1	1		1	1
Centrarse en aspectos favorables de la vida	Pienso en algo bonito que me ocurrió.		1	1		1	1
Rumiación	Nunca hace nada, y cuando lo hace es para tener un pretexto de no hacer después algo, yo tengo que estar haciendo todo o mi otra hermana.				1		1
Retiro físico de la atención	No le hice caso, le subí el volumen al estéreo para no escucharlo.			1		1	

*Distracción* fue una de las estrategias de auto-regulación emocional más frecuentes en los niños y en las niñas en la viñeta y la situación real.

## Capítulo V. Resultados

**Tabla 45. Frecuencias de estrategias de auto-regulación emocional en la emoción de enojo en el grupo de edad de 12 años**

<i>Categorías</i>	<i>Definidoras</i>	<i>f niños Viñeta</i>	<i>f niños Situación real</i>	<i>f niñas Viñeta</i>	<i>f niñas Situación real</i>	<i>Total Viñeta</i>	<i>Total Situación real</i>
Distracción	Ver televisión. Salir a la calle a distraerme. Hacer quehacer. Juego con mi hermano. Jugar. Jugar videojuegos. Jugar con mis primas. Escuchar música. Leer. Estar en la computadora. Hacer tarea.	6	5	7	9	13	14
Concentración	Pensar en el motivo del enojo para reflexionar. ¿Por qué hizo eso mi hermana y por qué entró a mi cuarto? Pensé que ya no le iba a prestar nada. ¿Por qué lo agarraron? Que si se perdía algo, yo tenía que pagar con mis ahorros. Que estaba concentrada en mi tarea y no estaba viendo al bebé. ¿Por qué hice eso, por qué le pegue?	4	5	4	1	8	6
Afrontamiento dirigido hacia el problema	Pensar sobre la situación, como solucionarla. Lo llevo con su hermana para sacarlo y que juegue. Escondo mis cosas. Le explicaría que si los va a utilizar que los recoja. Le prestaría algunos juguetes para que se entretenga y jugar con ella. Regañarlo si es más chiquito y si es más grande decirle a sus papás. Hablamos mis primos y yo, llegamos a un acuerdo y los disculpe. Les volví a hablar a mis amigos porque no es bueno enojarte con tus amigos. Pedirle disculpas a mi amigo.	2	3	4	1	6	4

## Capítulo V. Resultados

Solicitar apoyo social	Voy con mi abuelita, platicó y me da consejos. Platicar con mi tío. Platicar con mis papás y me dan consejos.		2	1	4	1	6
Expresión emocional	Escribir lo que siento. Gritar.	1		4		5	
Aislamiento social	Me alejo de las personas con quienes me enoje. Encerrarme en mi cuarto.	1	1	1	1	2	2
Supresión	Me aguante el coraje. Platique de otra cosa para disimular.				2		2
Realización de actividades placenteras	Voy a un lugar tranquilo porque me gustan los lugares así. Jugar algo para divertirme como videojuegos o juegos de mesa.	1	1			1	1
Ejercicio	Caminar.	1	1			1	1
Centrarse en aspectos favorables de la vida	Pienso en un momento agradable.			1		1	
Disipación de la emoción	Me calme y se me quitó el enojo.		1				1
Relajación	Cuento hasta 10.	1	1			1	1
Rumiación	Le venía valiendo a mi papá, no le importaba, que tiene más cosas que hacer que estar pensando en mis cosas. Me hace daño estar peleando y enojarme por esta situación, ojalá que no vuelva a pasar.	1			1	1	1
Conducta prosocial	Ayudo a mi mamá.		1				1
Reevaluación	Que de todos modos yo iba a comer algo. Se me quitaría el enojo porque es una niña pequeña.	1			1	1	1

*Distracción* fue una de las estrategias de auto-regulación emocional más frecuentes en los niños y en las niñas en la viñeta y la situación real. *Concentración* también fue una de las respuestas más frecuentes de los niños en la situación real.

## Capítulo V. Resultados

### 5.2.2. Categorías de estrategias de auto-regulación emocional de tristeza

En la tabla 46 se presentan los porcentajes de las categorías de estrategias de auto-regulación emocional de tristeza.

**Tabla 46. Porcentajes de estrategias de auto-regulación emocional en tristeza**

<i>Estrategias de auto-regulación emocional</i>	<i>9 años</i>		<i>10 años</i>		<i>11 años</i>		<i>12 años</i>	
	<i>Viñeta</i>	<i>Situación real</i>	<i>Viñeta</i>	<i>Situación real</i>	<i>Viñeta</i>	<i>Situación real</i>	<i>Viñeta</i>	<i>Situación real</i>
Distracción	<b>43.18</b>	<b>30.77</b>	<b>43.25</b>	20.58	<b>32</b>	<b>33.32</b>	<b>31.37</b>	<b>20.59</b>
Concentración	11.36	5.12	16.23	<b>23.56</b>	12	19.44	17.65	14.71
Reevaluación		5.12	2.7	5.88	6	2.78	7.85	<b>20.59</b>
Solicitar apoyo social	15.91	18	13.52	5.88	8	8.33	11.76	17.65
Afrontamiento dirigido hacia el problema	2.27	7.69	8.1	8.82	8	5.56	11.76	5.88
Expresión emocional	6.82	10.25	8.1	11.76	10	5.56	3.92	5.88
Disipación de la emoción	2.27	5.12		8.82	4	2.78		
Aislamiento social	4.55	7.69	2.7	5.88	4	8.33	1.96	2.94
Centrarse en aspectos favorables de la vida	6.82	2.56		2.94	4	2.78	5.89	2.94
Ejercicio	6.82	2.56	2.7		4	2.78	3.92	5.88
Supresión		2.56				5.56		
Realización de actividades placenteras			2.7	2.94	4		3.92	2.94
Conducta prosocial		2.56		2.94				
Rumiación					2	2.78		
Relajación					2			
TOTAL	100	100	100	100	100	100	100	100

## Capítulo V. Resultados

En la emoción de tristeza, las categorías de auto-regulación emocional que ocuparon el primer lugar de las respuestas fueron: *distracción* en todos los grupos de edad; *concentración* a la edad de 10 años en la situación real; y *reevaluación* junto con *distracción*, a la edad de 12 años en la situación real. Se observó que *reevaluación*, fue una de las categorías más frecuentes en el grupo de edad de 12 años, siendo muy poco frecuente en otros grupos de edad.

A continuación en las tablas 47 a 50, se presentan las frecuencias de las categorías correspondientes a las estrategias de auto-regulación emocional para cada grupo de edad en la emoción de tristeza.

**Tabla 47. Frecuencias de estrategias de auto-regulación emocional en la emoción de tristeza en el grupo de edad de 9 años**

<i>Categorías</i>	<i>Definidoras</i>	<i>f niños Viñeta</i>	<i>f niños Situación real</i>	<i>f niñas Viñeta</i>	<i>f niñas Situación real</i>	<i>Total Viñeta</i>	<i>Total Situación real</i>
Distracción	Estar en la computadora. Ver televisión. Jugar. Jugar videojuegos. Ver una película. Salir a la calle. Jugar con mi hermana. Dibujar. Leer. Distraerme con el celular de mi prima. Escuchar música. Pensar en otra cosa.	11	5	8	7	19	12
Solicitar apoyo social	Voy con mi mamá y le cuento. Platicar con mi mejor amiga. Platicar con personas de confianza. Consolarme con mi mamá y mi hermana. Decirle a mis papás. Voy con mi abuelita y platico. Platico con mi tía. Platico con mi hermano, sobre lo que paso.	2	2	5	5	7	7

## Capítulo V. Resultados

Concentración	Que su familia se quiere ir a vivir a otro lado. Pensar como llamarle a ella. ¿Por qué se cambiarían de casa? Que sus papás la quieren cambiar de escuela. Que sus papás tuvieron un nuevo trabajo en otra ciudad. Que me raspe muy feo y me van a poner alcohol. Que mi mamá ya no me iba a hablar completamente. Que mi papá hacía promesas y no las cumplía.	1		4	2	5	2
Expresión emocional	Llorar.	1	1	2	3	3	4
Aislamiento social	Encerrarme en mi cuarto.	2	1		2	2	3
Ejercicio	Jugué fútbol. Caminar.	2		1	1	3	1
Centrarse en aspectos favorables de la vida	Pensar en cosas positivas. Recordar como juego con ella. Pensar en cosas agradables.	2	1	1		3	1
Afrontamiento dirigido hacia el problema	Hablar con él de porque se iría, y ya lo que me dijera lo entendería. Ya no le digo secretos para que no se lo diga a otros. Después hable con mi amiga y aclaramos las cosas que cuando viniera su prima no la iba a buscar.	1	1		2	1	3
Disipación de la emoción	Deje de llorar y ya que se me quita la tristeza. Deje que se me pasara la tristeza.		1	1	1	1	2
Reevaluación	Que me cambiaron de escuela porque no era conveniente con puras niñas. No le van a hacer nada a mi prima y los médicos la van a curar.		1		1		2
Conducta prosocial	Saque a pasear a mi perrita y le di de comer.				1		1
Supresión	Aparente cambiando de conversación.				1		1



## Capítulo V. Resultados

*Distracción* ocupó el primer lugar de las respuestas en los niños y las niñas en la viñeta y la situación real.

**Tabla 48. Frecuencias de estrategias de auto-regulación emocional en la emoción de tristeza en el grupo de edad de 10 años**

<i>Categorías</i>	<i>Definidoras</i>	<i>f niños Viñeta</i>	<i>f niños Situación real</i>	<i>f niñas Viñeta</i>	<i>f niñas Situación real</i>	<i>Total Viñeta</i>	<i>Total Situación real</i>
Distracción	Me distraigo en otra cosa. Dibujar. Ver televisión. Estudiar. Escuchar música. Escribir. Juego con mis primos. Ver películas. Jugar.	7	2	9	5	16	7
Concentración	En que a mi hermano y a mí, es la primera vez que nos regaña a los dos. Que se cambiaron porque los molestaban. ¿Por qué se va a ir? Pensar en que es mi amiga y jugábamos. Pensé que podíamos juntarnos todas y jugar. ¿Por qué lo regalaron? ¿Cómo se murió o porque? Mi abuelita ya perdió muchos hermanos y mi tío ya estaba viejito. Que si se murió fue por algo. ¿Por qué no me quisieron avisar?, si es mi abuelita. ¿Cuál fue la razón por la que no vino?	3	3	3	5	6	8
Solicitar apoyo social	Platicar con mi mamá, me tranquilizó. Decirle a mis papás. Platicar con alguien, para que ya no me sienta triste.	2		3	2	5	2
Expresión emocional	Abrazar a alguien. Llorar.		1	3	3	3	4

## Capítulo V. Resultados

Afrontamiento dirigido hacia el problema	Les pregunte a mis primos por ella (prima). Seguí caminando y después la vi corriendo. Platicar con mi amiga sobre porque se va a cambiar de casa. Platicar con mi amiga sobre lo que siento. Le digo que nos tomemos una foto juntos antes de que se vaya. Hablamos y después nos juntamos todas.	1	1	2	2	3	3
Disipación de la emoción	Calmarme, estuve descansando en el sofá. Se me fue pasando con el tiempo la tristeza.		2		1		3
Reevaluación	Que hay que seguir adelante porque ella va a saber que la queremos mucho, pero tenemos que seguir adelante. Continuar con mi vida normal.	1			2	1	2
Aislamiento social	Me voy a mi cuarto.		1	1	1	1	2
Realización de actividades placenteras	Bailar.			1	1	1	1
Ejercicio	Jugar futbol con mis hermanos.	1				1	
Conducta prosocial	Fui con mi abuelita a consolarla.				1		1
Centrarse en aspectos favorables de la vida	Recordar cosas buenas que pasamos con ella.				1		1

*Distracción* fue la estrategia de auto-regulación emocional más frecuente en los niños y las niñas en la viñeta. *Concentración* fue una de las respuestas más frecuentes en los niños y las niñas en la situación real.

## Capítulo V. Resultados

**Tabla 49. Frecuencias de estrategias de auto-regulación emocional en la emoción de tristeza en el grupo de edad de 11 años**

<i>Categorías</i>	<i>Definidoras</i>	<i>f niños Viñeta</i>	<i>f niños Situación real</i>	<i>f niñas Viñeta</i>	<i>f niñas Situación real</i>	<i>Total Viñeta</i>	<i>Total Situación real</i>
Distracción	Jugar. Ver televisión. Escuchar música. Jugar videojuegos. Dibujar. Leer. Salir con mis amigos para distraerme. Jugar con otra persona. Hago mi tarea. Ver una película. Bañarme. Salir a la tienda a comprar algo.	6	4	10	8	16	12
Concentración	¿Por qué me pasa esto? Es el único amigo que tengo y que puedo ver todos los días. ¿Qué para que se fue? ¿Cómo se la pasaría? Que sería muy diferente estar sin él. Que se quisieron cambiar de casa porque le ofrecieron otro trabajo a su papá. ¿Qué porque no nos llevó? Me di cuenta que siempre habíamos sido amigos y lo recordé. Tiene razón que porque me visto así y que parezco fotografía. Viaja mucho. ¿Qué porque se había muerto el conejo de mi sobrina?	2	3	4	4	6	7
Expresión emocional	Llorar. Escribir en mi diario. Abrazar a mi mamá.			5	2	5	2
Solicitar apoyo social	Se los cuento a mis amigos. Se lo cuento a mis papás. Platico con mi mamá de lo que me paso. Platicar con mi amiga. Le digo a mi hermano lo que paso.	1		3	3	4	3
Afrontamiento dirigido hacia el problema	Le hable por teléfono, platicamos y me senti mejor. Le llamo para ver como está. Le dije a mi amiga mejor vámonos a jugar y no hacerles caso.	2	1	2	1	4	2
Aislamiento social	Me encierro en mi cuarto. Estar solo.	2	1		2	2	3

## Capítulo V. Resultados

Reevaluación	Ni modo se tuvo que cambiar. Que si se va a cambiar de casa le va a ir mejor en su otra casa o tal vez tenga mejores oportunidades. Que tal vez ella y yo consigamos nuevos amigos. Que no fue su intención, él quería que me escogieran, no fue su culpa.	2	1	1	3	1
Disipación de la emoción	Dejo que se me pase la tristeza.		1	2	2	1
Ejercicio	Caminar. Jugar fútbol.	2	1		2	1
Centrarse en aspectos favorables de la vida	Trato de olvidar las cosas malas, pensando en algo bueno que me ha pasado. Recordar los momentos felices.	1	1	1	2	1
Supresión	Disimule con mis amigos, platicando y riendo. Disimular que no estaba triste jugando con la perra.		1		1	2
Realización de actividades placenteras	Salgo a comprar un helado. Canto.	2			2	
Rumiación	Que ya no quiere estar cerca de mí, que se va porque me odia, a lo mejor por un pleito. Que se iban a molestar mis padres y que mi primo que saca buena calificación se iba a reír.		1	1	1	1
Relajación	Respirar profundo.	1			1	

*Distracción* fue la estrategia de auto-regulación emocional más frecuente en los niños y las niñas en la viñeta y la situación real.

## Capítulo V. Resultados

**Tabla 50. Frecuencias de estrategias de auto-regulación emocional en la emoción de tristeza en el grupo de edad de 12 años**

<i>Categorías</i>	<i>Definidoras</i>	<i>f niños Viñeta</i>	<i>f niños Situación real</i>	<i>f niñas Viñeta</i>	<i>f niñas Situación real</i>	<i>Total Viñeta</i>	<i>Total Situación real</i>
Distracción	Pensar en otra cosa. Hacer quehacer. Salgo a jugar con mis amigos. Jugar videojuegos. Jugar. Ver televisión. Ver una película. Dibujar. Hacer la tarea. Escuchar música, jugar con mis hermanos. Salir a comprar. Salí con mi mamá.	6	4	10	3	16	7
Concentración	Reflexiono sobre porque está pasando eso. Que se iría otra amiga. Ya no va a estar mucho tiempo conmigo. ¿Por qué se va a cambiar de casa? ¿Qué porque sus papás se van a cambiar de casa? Antes pasábamos más tiempo juntas. Que las personas pobres necesitan recursos para vivir mejor. Nunca la había visto así tan preocupada.	4	3	5	2	9	5
Reevaluación	Mi papá si tiene razón en parte. Que a veces tienen necesidades de cambiarse, por cuestión de trabajo. Que es por bien de mi amiga. En la vida hay despedidas. En la secundaria ya voy a tener nuevos amigos. Que mi papá y mi mamá tenían razón de estar así. Conseguir nuevas amigas y novio ya no, porque estoy muy chica. No era necesario llorar si todavía nos falta una semana de vernos. Hay cosas más importantes que las cosas materiales.		2	4	5	4	7

## Capítulo V. Resultados

Solicitar apoyo social	Mis amigos me dieron consejos. Les platico a mis primas lo que paso. Platico con mis papás. Platicar con mi mamá. Contarle a mi hermana mayor todo lo que me pasa. Platicar con mis tíos me ayuda a pensar que todo va a salir bien. Les conté a mis hermanos y me sentí mejor.	1	2	5	4	6	6
Afrontamiento dirigido hacia el problema	Hable con mi papá y llegamos a un acuerdo. Platicar con mi amigo para ponernos de acuerdo para vernos. Proponerle que se quede a dormir en mi casa o yo en la suya. Le pregunte a mi papá si era cierto, platicamos y se aclaró todo. Hable con mi papá y me dijo que si me dejaba tener novio pero que fuera de mi edad.	2	1	4	1	6	2
Centrarse en aspectos favorables de la vida	Pensar en cosas positivas. Me quedo pensando en los buenos momentos. Pensar en los momentos alegres. Pensé en algo chistoso, menos triste.	2	1	1		3	1
Expresión emocional	Llorar.		1	2	1	2	2
Ejercicio	Jugar fútbol. Caminar. Nadar.		2	2		2	2
Realización de actividades placenteras	Hacer actividades que me gustan. Jugué en el parque y compre un helado.		1	2		2	1
Aislamiento social	Encerrarme en mi cuarto.	1	1			1	1

*Distracción* ocupó el primer lugar de las respuestas en los niños en la viñeta y la situación real, y en las niñas en la viñeta. Mientras que, *solicitar apoyo social* fue la más frecuente en las niñas en la situación real.

## Capítulo V. Resultados

### 5.2.3. Categorías de estrategias de auto-regulación emocional de miedo

En la tabla 51 se presentan los porcentajes de las categorías correspondientes a las estrategias de auto-regulación emocional en la emoción de miedo.

**Tabla 51. Porcentajes de estrategias de auto-regulación emocional en miedo**

<i>Estrategias de auto-regulación emocional</i>	<i>9 años</i>		<i>10 años</i>		<i>11 años</i>		<i>12 años</i>	
	<i>Viñeta</i>	<i>Situación real</i>	<i>Viñeta</i>	<i>Situación real</i>	<i>Viñeta</i>	<i>Situación real</i>	<i>Viñeta</i>	<i>Situación real</i>
Distracción	<b>30.95</b>	<b>21.62</b>	<b>35.3</b>	20	23.08	<b>21.95</b>	<b>27.5</b>	<b>20.93</b>
Solicitar apoyo social	23.81	16.22	17.65	<b>22.86</b>	<b>30.77</b>	9.75	22.5	18.6
Concentración	9.52	10.81	20.59	20	17.95	14.63	<b>27.5</b>	16.28
Afrontamiento dirigido hacia el problema	2.38	8.11	2.94	14.29		12.2		4.65
Disipación de la emoción	7.15	13.51	5.88	5.71	10.26	7.32	12.5	9.3
Expresión emocional	11.91	8.11			2.56	9.75	2.5	4.65
Relajación			8.82	5.71	5.13	2.44	2.5	4.65
Ejercicio	2.38	2.7			2.56	7.32	2.5	4.65
Conducta de evitación	4.76	2.7	5.88	2.86	5.13	2.44		4.65
Supresión		5.41		5.71		2.44		
Reevaluación	2.38	5.41				4.88		2.33
Rumiación								4.65
Centrarse en aspectos favorables de la vida			2.94	2.86			2.5	
Aislamiento social		2.7			2.56			
Retiro físico de la atención	2.38	2.7						
Conducta prosocial	2.38					2.44		2.33

## Capítulo V. Resultados

Comparación social	2.44							
Realización de actividades placenteras	2.33							
TOTAL	100	100	100	100	100	100	100	100

Todos los grupos de edad mencionaron con frecuencias altas la estrategia de auto-regulación emocional de *distracción*. *Solicitar apoyo social* fue la más informada por los niños de 10 años en la situación real y los niños de 11 años en la viñeta. *Concentración* fue una de las estrategias que ocupó el primer lugar junto con *distracción* a la edad de 12 años en la viñeta.

A continuación, en las tablas 52 a 55, se presentan las frecuencias correspondientes a las estrategias de auto-regulación emocional en la emoción de miedo para cada grupo de edad.

**Tabla 52. Frecuencias de estrategias de auto-regulación emocional en la emoción de miedo en el grupo de edad de 9 años**

Categorías	Definidoras	f niños Viñeta	f niños Situación real	f niñas Viñeta	f niñas Situación real	Total Viñeta	Total Situación real
Distracción	Jugar videojuegos. Jugar con una amiga. Ver televisión. Jugar. Hacer tarea. Jugar con mis primos. Ver una película. Jugar con mis hermanos. Salgo a jugar. Me imagine viendo televisión o jugando.	8	4	5	4	13	8
Solicitar apoyo social	Ir con mis amigos y contarles lo que me paso. Les digo a mis papás lo que paso. Le conté a mi papá. Le dije lo que había pasado a mi abuelita. Decirle a mis hermanos para que me protejan y no me pase nada. Le digo a mi mamá o hermana lo que paso. Le pedí al vigilante que si podía estar conmigo mientras llegaban mis papás.	6	2	4	4	10	6
Expresión emocional	Abrazar a alguien. Llorar.	1	2	4	1	5	3



## Capítulo V. Resultados

Disipación de la emoción	Me acuesto. Sentarme un rato. Tomar agua. Me tranquilice. Deje que el miedo se me pasara.	2	2	1	3	3	5
Concentración	Que si el carro no se hubiera parado me hubiera atropellado. ¿Por qué me quería morder el perro? ¿Quién era el dueño del perro? ¿Qué le pasa a mi mamá? Si era un raspón fuerte el que me hice. Reflexione en lo que paso.	3	2	1	2	4	4
Afrontamiento dirigido hacia el problema	Le llame a mi hermano para que me ayudara a levantar a mi hermana y acostarla. Caminar quedito y no molestarlo para que se aleje de mí y llegue tranquilo a mi casa. Fui con mis papás al doctor y nos dijo que mi hermanita estaba bien. Le dije a la persona de la casa que ese niño nos había asustado y prendimos la luz para jugar otra vez atrapadas.	1	2		1	1	3
Reevaluación	Superar mis miedos enfrentando el problema, luego me doy cuenta que estaba asustado por una tontería. Solo fue una broma y eso me tranquilizo. Me di cuenta que no pasaba nada en el juego y que era divertido.	1	1		1	1	2
Conducta de evitación	Al otro día no me quise inyectar. Correr.	2			1	2	1
Supresión	No le dije a mi mamá. Me quede quieto esperando que pasará el juego.		1		1		2
Ejercicio	Jugar fútbol.	1	1			1	1
Conducta prosocial	Le ayudó a mis papás.	1				1	
Retiro físico de la atención	Cerré los ojos. No voltearlo a ver hasta llegar.	1			1	1	1

## Capítulo V. Resultados

Aislamiento social	Me fui a mi cuarto y entre al baño.	1	1
--------------------	-------------------------------------	---	---

*Distracción* fue la estrategia de auto-regulación emocional más frecuente en los niños y las niñas en la viñeta y la situación real.

**Tabla 53. Frecuencias de estrategias de auto-regulación emocional en la emoción de miedo en el grupo de edad de 10 años**

<i>Categorías</i>	<i>Definidoras</i>	<i>f niños Viñeta</i>	<i>f niños Situación real</i>	<i>f niñas Viñeta</i>	<i>f niñas Situación real</i>	<i>Total Viñeta</i>	<i>Total Situación real</i>
Distracción	Ver una película. Ver televisión. Jugar con la computadora. Salir a la calle. Jugar videojuegos. Escuchar música. Salgo con mis primos. Jugar con mi hermano. Hojeo revistas. Pensar en otra cosa.	7	2	5	5	12	7
Solicitar apoyo social	Platicarle a mi abuelita. Platicar con mi mamá. Les cuento a mis primas lo que paso y me dan consejos. Le contamos a mi primo mayor y fue a hablar con ellos para que no nos molestaran.	2	2	4	4	6	8
Concentración	Que me pude escapar del perro. Es un poco raro que un perro me siga, si la gente pasa también. Si me siguió sería por una razón. ¿Por qué me quiere morder si no le hecho nada? ¿De quién sería ese perro? ¿Qué porque esas personas tienen perros y los dejan abandonados? ¿Qué había pasado? Que ya no iba a comer tan rápido. Espantan en la casa de mi abuelita. Pensé que ya estaba seguro en casa.	3	3	4	4	7	7

## Capítulo V. Resultados

Afrontamiento dirigido hacia el problema	Tranquilice a mi hermana, contándole cuentos. Acariciar a otro perro para ya no tener miedo. Pedimos veladoras y alumbramos. Decirle que le daba dinero para comprarle otro florero o algo que ella quisiera. Les explique a mis papás que no había hecho la tarea y que tenían que firmar el cuaderno.	2	1	3	1	5	
Relajación	Respirar profundo.	2	1	1	1	3	2
Disipación de la emoción	Descansando un poco. Trato de tranquilizarme.	2	2			2	2
Conducta de evitación	Me quedo en mi casa y esperó que no esté el perro para salir. Ya no pasar por esa calle y que no haya perros. Correr.	1		1	1	2	1
Supresión	No les quise decir a mis papás. Les dije que no tenía miedo.	1			1		2
Centrarse en aspectos favorables de la vida	Pensar en cosas agradables. Pensar en algo bueno que me ha pasado.			1	1	1	1

*Distracción* fue la estrategia de auto-regulación emocional más frecuente en los niños en la viñeta, en las niñas en la viñeta y la situación real.

## Capítulo V. Resultados

**Tabla 54. Frecuencias de estrategias de auto-regulación emocional en la emoción de miedo en el grupo de edad de 11 años**

<i>Categorías</i>	<i>Definidoras</i>	<i>f niños Viñeta</i>	<i>f niños Situación real</i>	<i>f niñas Viñeta</i>	<i>f niñas Situación real</i>	<i>Total Viñeta</i>	<i>Total Situación real</i>
Solicitar apoyo social	Le conté a mi hermana. Le platicó a mi mamá. Contarles a mis papás, les digo lo que me pasa. Decirle a alguien que estoy asustada. Cuento mis temores y ya. Le conté a mi hermano. Le conté a mi hermana.	3	1	9	3	12	4
Distracción	Escuchar música. Ver televisión. Leer. Jugar con mi hermana. Hacer la tarea. Jugar.	3	4	6	5	9	9
Concentración	Que el animal me perseguía a mi casa. Pienso que porque me quería perseguir o así. Que si no hubiera corrido me hubiera mordido. Que ese señor estaba drogado o tomado. Se me hizo muy raro que mi perro me mordiera. ¿Por qué no llegaban mis papás o alguien?	2	2	5	4	7	6
Afrontamiento dirigido hacia el problema	Le dijimos a la maestra que si fuimos. Hice mi examen y conteste al último las preguntas que no sabía. Le dije al resto de la familia y se aclaró. Trate de tranquilizar a mi perro. Le llame a una amiga y a sus hermanos para que me ayudaran a levantarla.		2		3		5
Disipación de la emoción	Me senté y me calme. Espero a que se me pase. Tome agua. Comí un bolillo.	3	1	1	2	4	3
Expresión emocional	Abrazar a alguien.		2	1	2	1	4
Ejercicio	Juego tenis con mi papá. Caminar.	1	2		1	1	3
Relajación	Respiré profundo.	1	1	1		2	1

## Capítulo V. Resultados

Reevaluación	Que iba a pasar mi examen, lo importante es pasarlo. No me va a pasar nada, ya que, no existen los fantasmas.	1		1		2
Conducta de evitación	No salir de mi casa.	1	1	1	2	1
Supresión	Le dije al novio de mi hermana que se sentía mal (ocultó la situación).			1		1
Conducta prosocial	Le compre unos trocitos de Whiskas y le dí su medicina.			1		1
Comparación social	Platiqué con mis amigos sobre si ya les había pasado.	1				1
Aislamiento social	Me encerré en mi cuarto.	1			1	

*Distracción y solicitar apoyo social* fueron estrategias de auto-regulación emocional frecuentes en los niños y niñas en la viñeta y la situación real.

## Capítulo V. Resultados

**Tabla 55. Frecuencias de estrategias de auto-regulación emocional en la emoción de miedo en el grupo de edad de 12 años**

<i>Categorías</i>	<i>Definidoras</i>	<i>f niños Viñeta</i>	<i>f niños Situación real</i>	<i>f niñas Viñeta</i>	<i>f niñas Situación real</i>	<i>Total Viñeta</i>	<i>Total Situación real</i>
Distracción	Leer un libro para olvidar. Ver televisión. Juego con mi papá. Juego con otra persona. Jugar con mi hermano. Pensar en cosas que no me recuerden lo que paso. Me baño. Oír música. Hacer quehacer. Juego con mi hermana. Juego videojuegos.	4	4	7	5	11	9
Concentración	Pienso en lo que me paso. Que tal si muerde a un niño o a una señora. ¿Por qué me sigue a mí? Porque me atacó sino le hacía nada, un perro no ataca así como así, que a lo mejor el perro quería jugar conmigo. Cuando van a llegar, cuanto tardara. ¿Por qué me espante si era mi prima? Que mis tíos me habían salvado porque era muy grande. Hay alguien en las noches. ¿Qué le paso a mi hermano?	5	5	6	2	11	7
Solicitar apoyo social	Le cuento a mis papás lo que paso para que me den consejos. Platicó con mis primas de lo que pasó. Platico con mi mamá. Le digo a mi papá. Decirle a quien este conmigo y platicar lo que pasó. Espere a mi hermano para contarle y estuve con él.	3	5	6	3	9	8
Disipación de la emoción	Me acosté y se me fue quitando el miedo. Esperar a que se me pase.	2	3	3	1	5	4
Expresión emocional	Abrazar a alguien.			1	2	1	2
Ejercicio	Caminar.			1	2	1	2

## Capítulo V. Resultados

Relajación	Respiró profundo.	1	1	1	1	2
Afrontamiento dirigido hacia el problema	Acompañe a mi papá al hospital para ver cómo estaba mi hermano. Fui por una vela o lámpara acompañada de mi prima. Le dije al maestro que, ¿cuánto tiempo me quedaba? y me tranquilice porque me dijo media hora.			2		2
Rumiación	Pensé en las mismas escenas del video y que yo estaba en lugar del otro (video de terror). Todavía lo recuerdo y me da mucho miedo.		1	1		2
Conducta de evitación	Me quede abajo y ya no volví a subir. Me dormí con la luz prendida.		1	1		2
Realización de actividades placenteras	Comprarme un helado.			1		1
Centrarse en aspectos favorables de la vida	Trato de pensar algo bonito o agradable que me haya pasado.			1		1
Conducta prosocial	Le pedí ayuda a mi papá porque a mi hermano se le cayó la olla de los frijoles y se quemó.			1		1
Reevaluación	Que eso no iba a pasar porque iba a llegar la luz.			1		1

Las estrategias de auto-regulación emocional más frecuentes que reportaron los niños y niñas en la viñeta y la situación real fueron: *distracción*, *concentración* y *solicitar apoyo social*.

### 5.2.4. Categorías de estrategias de auto-regulación emocional de alegría

En la tabla 56 se presentan los porcentajes de las categorías de estrategias de auto-regulación emocional de alegría.

## Capítulo V. Resultados

**Tabla 56. Porcentajes de estrategias de auto-regulación emocional en alegría**

<i>Estrategias de auto-regulación emocional</i>	<i>9 años</i>		<i>10 años</i>		<i>11 años</i>		<i>12 años</i>	
	<i>Viñeta</i>	<i>Situación real</i>	<i>Viñeta</i>	<i>Situación real</i>	<i>Viñeta</i>	<i>Situación real</i>	<i>Viñeta</i>	<i>Situación real</i>
Realización de actividades placenteras	<b>54.84</b>	<b>52.4</b>	<b>38.7</b>	13.04	<b>35.7</b>	16.67	<b>32.25</b>	<b>34.8</b>
Concentración	12.9	4.76	6.45	<b>26.1</b>	3.6	<b>27.78</b>	12.9	30.4
Afrontamiento dirigido hacia el problema	12.9	9.52	22.58	13.04	32.14	22.22	25.81	4.35
Expresión emocional	9.68	19.04	6.45	21.74	17.86	16.67	3.23	8.7
Ejercicio	6.45	9.52	3.23	13.04	10.7	11.11	16.13	8.7
Solicitar apoyo social	3.23		6.45	13.04			6.45	8.7
Conducta prosocial		4.76	9.68			5.55		4.35
Centrarse en aspectos favorables de la vida			3.23				3.23	
Reevaluación			3.23					
TOTAL	100	100	100	100	100	100	100	100

*Realización de actividades placenteras* fue la estrategia de auto-regulación emocional más frecuente a los 9 años y 12 años en ambas situaciones: a los 10 años y 11 años en la viñeta. *Concentración* ocupó el primer lugar a los 10 años y 11 años en la situación real.

A continuación en las tablas 57 a 60, se presentan las frecuencias correspondientes a las estrategias de auto-regulación emocional en alegría para cada grupo de edad.



## Capítulo V. Resultados

**Tabla 57. Frecuencias de estrategias de auto-regulación emocional en la emoción de alegría en el grupo de edad de 9 años**

<i>Categorías</i>	<i>Definidoras</i>	<i>f niños Viñeta</i>	<i>f niños Situación real</i>	<i>f niñas Viñeta</i>	<i>f niñas Situación real</i>	<i>Total Viñeta</i>	<i>Total Situación real</i>
Realización de actividades placenteras	Ver una película chistosa. Jugar mucho. Brincar en la cama. Jugar con las Barbies. Jugar en la computadora. Salir a jugar. Brincar. Hago cosas divertidas como saltar o nadar. Jugar domino. Ver mis programas favoritos en televisión. Jugar cosas que me gustan. Ir al parque. Leo libros que me gustan aunque ya los haya leído. Hacer lo mismo que estaba haciendo (momento de experimentar la emoción). Me divertí en los juegos de la feria. Jugar máquinatas. Jugar con mi perrita. Me eche en los toboganes. Jugar en la bicicleta.	7	6	10	6	17	11
Concentración	Que me iban a volver a traer y que iban a poner otros juegos más divertidos. Que sus papás si la dejaron porque saben que en mi casa hay mucha confianza. Que fue la primera vez, que fue conmigo. Que por fin tendría compañía para jugar. Que mi papá a lo mejor me lo compro porque había sacado buenas calificaciones.	1	1	3		4	1
Expresión emocional	Reír. Grito de felicidad. Llore de felicidad. Decirle a mi mamá que estoy feliz. Le di las gracias a mi tía y la abrace.	1	2	2	2	3	4

## Capítulo V. Resultados

Afrontamiento dirigido hacia el problema	Organizaría todo para cuando se quede mi amigo, prepararía la cama. Le diría a mi mamá para que compre cosas para comer. Planear que vamos a hacer. Premie a mi hermanita por sacar buenas calificaciones con palomitas y le puse su película favorita. Cuando salió del hospital fui a verla a su casa, a mi prima que nació.	1	1	3	1	4	2
Ejercicio	Competir en los aparatos de ejercicio, a ver quién hacía más tiempo. Jugar básquetbol. Correr. Jugar fútbol. Jugar voleibol.	2			2	2	2
Solicitar apoyo social	Contarle a mis papás. Contarle a mi hermano.	1				1	
Conducta prosocial	Compartí mi PSP con mis tíos.		1				1

*Realización de actividades placenteras* fue la estrategia de auto-regulación más frecuente en los niños y niñas en la viñeta y la situación real.

**Tabla 58. Frecuencias de estrategias de auto-regulación emocional en la emoción de alegría en el grupo de edad de 10 años**

<i>Categorías</i>	<i>Definidoras</i>	<i>f niños Viñeta</i>	<i>f niños Situación real</i>	<i>f niñas Viñeta</i>	<i>f niñas Situación real</i>	<i>Total Viñeta</i>	<i>Total Situación real</i>
Realización de actividades placenteras	Jugar videojuegos. Escuchar música. Dibuje. Jugar canicas o trompo. Jugar. Bailar. Salir al parque. Juego varias cosas. Divertirme. Juego con mis perros. Seguir haciendo lo que me hacía feliz. Hacer cosas que me gustan. Me subí en los juegos. Salir en la bicicleta.	4	2	8	1	12	3
Afrontamiento dirigido hacia el problema	Preparar todo para que sea un día increíble: armar un campamento, comer palomitas y ver televisión. Hacer planes.	3	1	4	2	7	3

## Capítulo V. Resultados

Concentración	¿Quién la trajo (perra)?, ¿qué nombre le pondrían?, a ver si mi mamá la iba a aceptar. Que cuando voy a su casa. Que todo lo que planeamos ella y yo para estar juntas. Pensar que mi papá está contento conmigo. Mis papás no me regañaron y nos consintieron mucho.	1	2	1	4	2	6
Expresión emocional	Bese y cargue a mis hermanos. Abrazar a alguien. Sonreír. Reír.	2	1		4	2	5
Solicitar apoyo social	Le conté a mi mamá que se me cumplió ese día, lo había deseado. A veces les platicó a mis papás. Le comente a mis primos y papá. Les platique a mis primos.		1	2	2	2	3
Ejercicio	Jugar fútbol. Andar en bicicleta.		2	1	1	1	3
Conducta prosocial	Gastó mi dinero para comprarles cosas a mis papás o primos. Ayudo a las personas. Ayudo a mi mamá.	2		1		3	
Centrarse en aspectos favorables de la vida	Pensando en lo bueno que me ha pasado.			1		1	
Reevaluación	Pienso en jugar más seguido y ya poner atrás el pasado porque estoy en el presente.			1		1	

*Realización de actividades placenteras* fue la estrategia de auto-regulación más frecuente en los niños y niñas en la viñeta.

## Capítulo V. Resultados

**Tabla 59. Frecuencias de estrategias de auto-regulación emocional en la emoción de alegría en el grupo de edad de 11 años**

<i>Categorías</i>	<i>Definidoras</i>	<i>f niños Viñeta</i>	<i>f niños Situación real</i>	<i>f niñas Viñeta</i>	<i>f niñas Situación real</i>	<i>Total Viñeta</i>	<i>Total Situación real</i>
Realización de actividades placenteras	Me subí a los juegos que quería. Bailar. Jugar en el parque. Seguir haciendo lo mismo que me hizo feliz. Jugar videojuegos con mis amigos. Ver una película. Jugar en la computadora. Jugar con una pelota o una cuerda. Hacer cosas nuevas pero que no sean peligrosas. Jugar juegos de mesa. Dibujar. Escuchar la música que me gusta. Divertirme en el momento. Jugar con mi perrita.	4	2	6	1	10	3
Afrontamiento dirigido hacia el problema	Empezaríamos a planear la fiesta. Hacer planes. Le dije a su mamá si podía dejar otro rato a mi amigo o a quedarse a dormir. Tratar de echarle muchas ganas y subir mis calificaciones.	4	1	5	3	9	4
Expresión emocional	Cuando le di su regalo lo abrace. Brincar. Reír.	1	1	4	2	5	3
Concentración	Ya quiero que sea sábado y ver mi telenovela que hoy se acaba. Pensando en que mi amigo va a venir. Pensé en lo bien que me sentí porque supieron que iba a tener un primo. Pienso en el bebé de mi prima. Que si vinieron. Pensar en lo que quiero y que me compre ropa. Que a ver cuando se volvía a repetir esa ocasión.	1	1		4	1	5
Ejercicio	Estábamos jugando a la cuerda, a ver quien saltaba más. Correr. Jugar fútbol. Nadar.	1	2	2		3	2
Conducta prosocial	Le ayude a mi hermano a hacer la tarea.				1		1

*Realización de actividades placenteras* fue una de las estrategias de auto-regulación más frecuentes en los niños y niñas en la viñeta y la situación real. *Afrontamiento*

## Capítulo V. Resultados

*dirigido hacia el problema* también es una de las respuestas más frecuentes reportadas por los niños en la viñeta.

**Tabla 60. Frecuencias de estrategias de auto-regulación emocional en la emoción de alegría en el grupo de edad de 12 años**

<i>Categorías</i>	<i>Definidoras</i>	<i>f niños Viñeta</i>	<i>f niños Situación real</i>	<i>f niñas Viñeta</i>	<i>f niñas Situación real</i>	<i>Total Viñeta</i>	<i>Total Situación real</i>
Realización de actividades placenteras	Bailar. Jugar videojuegos. Dibujar. Juego mucho con plastilina y muñecas. Actividad que estoy haciendo cuando estoy alegre. Comprar helados. Las cosas que me gusta hacer como nadar, correr, convivir con mis primos o jugar. Divertirme como oír música. Jugar juegos de mesa. Nos subimos a los juegos. Leer. Anduve en bicicleta. Cambiar de diferentes juegos. Pasármela bien, disfrutando el tiempo con la gente que esté. Le subimos al estereo, nos ponemos a cantar y bailar. Empecé a jugar con mi bicicleta nueva.	6	3	4	5	10	8
Afrontamiento dirigido hacia el problema	Le diría a mi mamá que organizara todo bien, le diría a mi amiga las reglas de la casa. Prepararía todo para que se sintiera cómoda. Hacer planes. Preparar todo.	1	1	7		8	1

## Capítulo V. Resultados

Concentración	Pensar sobre que nos vinieron a visitar. Que sus papás confían en ella por dejarla venir. Pensando en no enojarme, aunque pase algo que me enoje. Pienso en todas las cosas que salieron bien. Que viera que mi familia si lo acepta. A ver cuando tendríamos un día como este. Ojalá que los vuelvan a dejar venir y que nos pudimos divertir.	2	2	2	5	4	7
Ejercicio	Nadar. Correr. Jugar fútbol. Jugar básquet. Jugar voleibol.	3	1	2	1	5	2
Solicitar apoyo social	Platicarle a mi hermano lo que dijo mi papá. Les llamó a mis amigos para contarles y platicamos. Contarle a mi mamá. Le platicó a mi familia lo que paso.			2	2	2	2
Expresión emocional	Reír.			1	2	1	2
Centrarse en aspectos favorables de la vida	Pienso en todas las cosas que salieron bien.			1		1	
Conducta prosocial	Hacerles caso a mis papás y portarme bien, ayudarlos.		1				1

*Realización de actividades placenteras, afrontamiento dirigido hacia el problema y concentración* fueron las estrategias de auto-regulación emocional más frecuentes.

### ***Estrategias de auto-regulación emocional utilizadas en las emociones de enojo, tristeza, miedo y alegría***

*Distracción* fue una de las estrategias más frecuentes en todos los grupos de edad en enojo, tristeza y miedo.

En tristeza, las estrategias de auto-regulación emocional que ocuparon el primer lugar de las respuestas fueron: *distracción* en todos los grupos de edad, *concentración* a los 10 años y *reevaluación* a los 12 años en la situación real. En miedo, *distracción* ocupó el primer lugar de las respuestas junto con las estrategias

## Capítulo V. Resultados

---

de *solicitar apoyo social* y *concentración*. En alegría, *realización de actividades placenteras* fue una de las estrategias de auto-regulación emocional más frecuentes.

### 5.3. Percepción de eficacia de estrategias de auto-regulación emocional

A continuación se presenta la descripción de la percepción de eficacia en los niños de 9 a 12 años para las emociones de enojo, tristeza, miedo y alegría; después de utilizar estrategias de auto-regulación emocional.

#### **Grupo de edad de 9 años**

Los niños de 9 años, informaron en la emoción de enojo que: 8 niños experimentaron una *disminución de la emoción*, 6 niños se sentían *feliz*, 5 niños presentaron un *olvido de la emoción* y 2 niños respondieron que sentían *relajación*; después de utilizar las estrategias de auto-regulación emocional.

En tristeza, 9 niños experimentaron una *disminución de la emoción*, 6 niños reportaron que se sentían *feliz*, 4 niños presentaron un *olvido de la emoción* y 3 niños respondieron que sentían *relajación*; al utilizar estrategias de auto-regulación emocional.

En miedo, 7 niños reportaron que se sentían *feliz*, 6 niños experimentaron una *disminución de la emoción*, 6 niños respondieron que sentían *relajación* y 1 niño presentó *olvido de la emoción*; al emplear estrategias de auto-regulación emocional.

Por otra parte, en alegría, 15 niños reportaron que se sentían *feliz*, 6 niños experimentaron un *mantenimiento de la emoción* y 1 niño respondió que sentía *relajación* después de emplear estrategias de auto-regulación emocional.

#### **Grupo de edad de 10 años**

Los niños de 10 años, informaron en la emoción de enojo que: 8 niños experimentaron una *disminución de la emoción*, 4 niños presentaron un *olvido de la emoción*, 4 niños respondieron que sentían *relajación* y 1 niño se sentía *feliz*; después de utilizar las estrategias de auto-regulación emocional.

En tristeza, 11 niños experimentaron una *disminución de la emoción*, 6 niños presentaron un *olvido de la emoción*, 2 niños reportaron que presentaron un *mantenimiento de la emoción* y 1 niño respondió que sentía *relajación*; al utilizar estrategias de auto-regulación emocional.

En miedo, 8 niños respondieron que sentían *relajación*, 5 niños experimentaron una *disminución de la emoción*, 2 niños reportaron que se sentían

## Capítulo V. Resultados

---

*feliz* y 1 niño presentó *olvido de la emoción*; al emplear estrategias de auto-regulación emocional.

Por otra parte, en alegría, 13 niños reportaron que se sentían *feliz* y 6 niños experimentaron un *mantenimiento de la emoción*; después de emplear estrategias de auto-regulación emocional.

### **Grupo de edad de 11 años**

Los niños de 11 años, informaron en la emoción de enojo que: 12 niños experimentaron una *disminución de la emoción*, 5 niños respondieron que sentían *relajación*, 2 niños se sentían *feliz* y 1 niño presentó un *olvido de la emoción*; después de utilizar las estrategias de auto-regulación emocional.

En tristeza, 12 niños experimentaron una *disminución de la emoción*, 4 niños se sentían *feliz*, 2 niños que sentía *relajación* y 1 niño respondió que presentó un *olvido de la emoción*; al utilizar estrategias de auto-regulación emocional.

En miedo, 7 niños experimentaron una *disminución de la emoción*, 4 niños respondieron que sentían *relajación*, 4 niños presentaron un *olvido de la emoción* y 1 niño reportó que se sentía *feliz*; al emplear estrategias de auto-regulación emocional.

Por otra parte, en alegría, 11 niños reportaron que se sentían *feliz* y 8 niños experimentaron un *mantenimiento de la emoción*; al emplear estrategias de auto-regulación emocional.

### **Grupo de edad de 12 años**

Los niños de 12 años, informaron en la emoción de enojo que: 9 niños experimentaron una *disminución de la emoción*, 5 niños respondieron que sentían *relajación*, 2 niños presentaron un *olvido de la emoción*, 1 niño se sentía *feliz* y 1 niño reportó que ocurrió un *mantenimiento de la emoción*; después de utilizar las estrategias de auto-regulación emocional.

En tristeza, 15 niños experimentaron una *disminución de la emoción*, 2 niños se sentían *feliz*, 2 niños que sentía *relajación* y 1 niño respondió que presentó un *olvido de la emoción*; al utilizar estrategias de auto-regulación emocional.

En miedo, 8 niños experimentaron una *disminución de la emoción*, 6 niños respondieron que sentían *relajación* y 2 niños se sentían *feliz*; al emplear estrategias de auto-regulación emocional.

Por otra parte, en alegría, 11 niños reportaron que se sentían *feliz*, 9 niños experimentaron un *mantenimiento de la emoción* y un niño reportó que sentía *relajación*; después de emplear estrategias de auto-regulación emocional.



## Capítulo V. Resultados

### 5.4. Expresión de la emoción

A continuación se presentan diferentes aspectos de la Expresión de la emoción: 1) Personas con quienes se expresa la emoción, 2) Conductas de expresión de la emoción y 3) Consecuencias de la expresión de la emoción.

#### 5.4.1. Personas con quienes expresa la emoción

En la tabla 61 se presentan las categorías de personas con quienes expresan la emoción los niños de 9 a 12 años en las emociones de enojo, tristeza, miedo y alegría.

**Tabla 61. Porcentajes de personas con quienes expresa la emoción**

Respuestas por grupo de edad	Emoción			
	Enojo	Tristeza	Miedo	Alegría
Familiares				
• 9 años	<b>83.33</b>	<b>76</b>	<b>79.17</b>	<b>57.14</b>
• 10 años	<b>89.47</b>	<b>86.96</b>	<b>95</b>	<b>66.67</b>
• 11 años	<b>65.52</b>	<b>68</b>	<b>70</b>	<b>42.86</b>
• 12 años	<b>77.27</b>	<b>68.19</b>	<b>76.47</b>	<b>53.12</b>
Amigos				
• 9 años	12.5	16	12.5	21.43
• 10 años	10.53	13.04		20.83
• 11 años	31.03	24	20	25
• 12 años	13.63	13.63	5.88	28.12
Todos				
• 9 años	4.17	4	8.33	21.43
• 10 años			5	
• 11 años		8	10	28.57
• 12 años		4.55	11.77	15.63
Conocidos				
• 9 años		4		12.5
• 10 años				3.57
• 11 años				
• 12 años	4.55			3.13
Nadie				
• 11 años	3.45			
• 12 años	4.55	13.63	5.88	

La mayoría de los niños de 9 a 12 años expresaron la emoción con sus *familiares*, en todas las emociones.

## Capítulo V. Resultados

### 5.4.2. Conductas de expresión de la emoción

En la tabla 62 se presentan las categorías de conductas de expresión de la emoción en los niños de 9 a 12 años.

**Tabla 62. Porcentajes de conductas de expresión de la emoción**

Respuestas por grupo de edad	Emoción			
	Enojo	Tristeza	Miedo	Alegría
Comunicación verbal				
• 9 años	<b>50</b>	<b>60</b>	<b>69.56</b>	<b>53.57</b>
• 10 años	<b>57.9</b>	<b>56</b>	<b>47.06</b>	30.44
• 11 años	21.43	<b>40</b>	<b>44.44</b>	34.78
• 12 años	17.86	<b>44</b>	<b>54.54</b>	20.83
Expresión facial				
• 9 años	45.83	20	8.69	21.43
• 10 años	26.31	32	23.53	<b>34.78</b>
• 11 años	28.57	<b>40</b>	11.11	<b>39.13</b>
• 12 años	21.43	32	27.27	29.18
Cambio conductual				
• 9 años	4.17	12	13.04	7.14
• 10 años	15.79	8	29.41	<b>34.78</b>
• 11 años	<b>39.29</b>	12	38.89	17.39
• 12 años	<b>28.57</b>	12	13.64	<b>33.33</b>
Tono de voz				
• 9 años			4.35	3.57
• 10 años				
• 11 años	7.14			4.35
• 12 años	<b>28.57</b>			8.33
Contacto físico				
• 9 años		8		14.29
• 10 años		4	4.35	
• 11 años		8		4.35
• 12 años			5.56	8.33
No recuerda haber expresado la emoción				
• 11 años	3.57			
• 12 años	3.57	12	4.55	

Se observó que los niños de 9 años reportaron que la *comunicación verbal* fue la conducta de expresión emocional en todas las emociones; en los niños de 10 años en enojo, tristeza y miedo; en los niños de 12 años en tristeza y miedo. *Expresión facial*, *cambio conductual* y *tono de voz* también fueron categorías frecuentes en los diferentes grupos de edad en enojo, tristeza y alegría.

## Capítulo V. Resultados

### 5.4.3. Consecuencias de la expresión de la emoción

En la tabla 63 se presentan las categorías de consecuencias de la expresión de la emoción, en los niños de 9 a 12 años en enojo, tristeza, miedo y alegría.

**Tabla 63. Porcentajes de consecuencias de expresión de la emoción**

Respuestas por grupo de edad	Emoción			
	Enojo	Tristeza	Miedo	Alegría
<b>Platicar</b>				
• 9 años	<b>66.66</b>	<b>71.43</b>	<b>61.91</b>	<b>50</b>
• 10 años	<b>72.22</b>	<b>76.2</b>	<b>80</b>	<b>41.18</b>
• 11 años	<b>60</b>	<b>81.81</b>	<b>80</b>	<b>50</b>
• 12 años	<b>57.89</b>	<b>68.43</b>	<b>64.71</b>	<b>38.89</b>
Recibir apoyo emocional				
• 9 años	14.29	28.57	33.33	20
• 10 años		14.28	13.33	5.88
• 11 años	10	9.09		5.56
• 12 años	5.27	21.05	23.53	
Recibir reforzamiento				
• 9 años			4.76	25
• 10 años	5.56	4.76		35.29
• 11 años			20	22.22
• 12 años			5.88	33.33
Dificultades interpersonales				
• 9 años	14.29			
• 10 años	22.22	4.76	6.67	
• 11 años	15			
• 12 años	21.05			
Cambio conductual				
• 9 años				5
• 10 años				17.65
• 11 años	5	4.55		22.22
• 12 años	5.27	10.52		27.78
Aislamiento social				
• 9 años	4.76			
• 11 años	10	4.55		
• 12 años	10.52		5.88	

Se observó que *platicar* fue la consecuencia de la expresión emocional más frecuente en todas las emociones en los niños de 9 a 12 años.

***Expresión de la emoción***

Los niños de todos los grupos de edad respondieron que utilizan la expresión de la emoción con sus *familiares*; principalmente por medio de: la *comunicación verbal*, la *expresión facial*, el *cambio conductual* y el *tono de voz*. La consecuencia de la expresión de la emoción más frecuente fue *platicar*.

**5.5. Inhibición de la emoción**

A continuación se presentan diferentes aspectos de Inhibición de la emoción en los niños de 9 a 12 años: 1) Personas con quienes inhibe la emoción, 2) Conductas de inhibición de la emoción y 3) Consecuencias de la inhibición de la emoción.

**5.5.1. Personas con quienes inhibe la emoción**

En las tabla 64, se presentan las categorías de personas con quienes inhibe la emoción en los niños de 9 a 12 años.

## Capítulo V. Resultados

### Tabla 64. Porcentajes de personas con quienes inhibe la emoción

Respuestas por grupo de edad	Emoción			
	Enojo	Tristeza	Miedo	Alegría
<b>Familiares</b>				
• 9 años	<b>47.37</b>	<b>53.85</b>	<b>38.1</b>	21.74
• 10 años	<b>56.52</b>	<b>70</b>	<b>43.75</b>	30
• 11 años	<b>52</b>	<b>52.4</b>	<b>35</b>	<b>31.58</b>
• 12 años	<b>37.5</b>	<b>39.29</b>	<b>47.6</b>	9.52
<b>Nadie</b>				
• 9 años	26.31	7.69	33.34	<b>52.17</b>
• 10 años	8.7	10	18.75	<b>50</b>
• 11 años	16	9.5	20	<b>31.58</b>
• 12 años	8.33	7.14	9.5	<b>76.2</b>
<b>Conocidos</b>				
• 9 años	10.53	19.23	9.52	17.39
• 10 años	13.04	5	6.25	10
• 11 años	12	23.8	15	26.31
• 12 años	12.5	17.86	9.5	9.52
<b>Amigos</b>				
• 9 años	5.26	15.38	9.52	4.35
• 10 años	13.04	10	18.75	5
• 11 años	12	9.5	20	10.53
• 12 años	29.17	17.86	23.8	
<b>Desconocidos</b>				
• 9 años	10.53	3.85	9.52	4.35
• 10 años	8.7	5	12.5	5
• 11 años	4	4.8	10	
• 12 años	8.33	7.14	4.8	4.76
<b>Todos</b>				
• 11 años	4			
• 12 años	4.17	10.71	4.8	

Los niños de 9 a 12 años reportaron que en enojo, tristeza y miedo; la respuesta más frecuente fue la inhibición de la emoción con *familiares*, así como en expresión de la emoción. En alegría, la mayoría de los niños no inhibieron la emoción y la respuesta más frecuente fue con *nadie*.

#### 5.5.2. Conductas de inhibición de la emoción

En la tabla 65 se presentan las categorías de conductas inhibición de la emoción en los niños de todos los grupos de edad.

## Capítulo V. Resultados

### Tabla 65. Porcentajes de conductas de inhibición de la emoción

<i>Respuestas por grupo de edad</i>	<i>Emoción</i>			
	<i>Enojo</i>	<i>Tristeza</i>	<i>Miedo</i>	<i>Alegría</i>
No recuerda haber inhibido la emoción				
• 9 años	<b>25</b>	7.69	35	<b>52.17</b>
• 10 años	9.52	5	20	<b>50</b>
• 11 años	20	10	25	30
• 12 años	10	7.41	9.52	<b>76.2</b>
Conducta habitual				
• 9 años	<b>25</b>	<b>46.15</b>	<b>45</b>	17.39
• 10 años	<b>42.86</b>	<b>55</b>	<b>53.34</b>	20
• 11 años	<b>30</b>	<b>50</b>	<b>62.5</b>	<b>40</b>
• 12 años	<b>45</b>	18.52	<b>47.63</b>	14.28
Expresión facial de una emoción diferente o neutral				
• 9 años	<b>25</b>	30.77	10	13.04
• 10 años	19.05	20	13.33	10
• 11 años	15	15	6.25	10
• 12 años	25	<b>40.74</b>	23.81	9.52
Aislamiento social				
• 9 años	15	11.54	10	8.7
• 10 años	23.81	20	13.33	15
• 11 años	<b>30</b>	10		5
• 12 años	15	22.22	9.52	
Cambio conductual				
• 9 años	10	3.85		8.7
• 10 años	4.76			5
• 11 años	5	15	6.25	15
• 12 años	5	11.11	9.52	

Las conductas de inhibición de la emoción más frecuentes fueron: *no recuerda haber inhibido la emoción, conducta habitual, expresión facial de una emoción diferente o neutral y aislamiento social.*

### 5.5.3. Consecuencias de la inhibición de la emoción

En las tabla 66 se presentan las categorías de consecuencias de inhibición de la emoción.

## Capítulo V. Resultados

### Tabla 66. Porcentajes de consecuencias de inhibición de la emoción

Respuestas por grupo de edad	Emoción			
	Enojo	Tristeza	Miedo	Alegría
No se dan cuenta otras personas				
• 9 años	<b>53.33</b>	<b>36.84</b>	<b>90</b>	<b>37.5</b>
• 10 años	27.78	<b>29.4</b>	<b>40</b>	25
• 11 años	23.53	<b>68.42</b>	<b>66.67</b>	<b>53.85</b>
• 12 años	<b>61.11</b>	15	<b>37.5</b>	<b>40</b>
Ninguna				
• 9 años	20	<b>36.84</b>		<b>37.5</b>
• 10 años	<b>55.55</b>	<b>29.4</b>	20	<b>62.5</b>
• 11 años	<b>35.3</b>	15.79	16.67	30.77
• 12 años	11.11	10	18.75	20
Mantenimiento de la emoción				
• 9 años	6.67	15.8		12.5
• 10 años	5.56	<b>29.4</b>	20	12.5
• 11 años	11.76		8.33	7.69
• 12 años	16.67	10	25	20
Aislamiento social				
• 9 años	13.33	5.26	10	12.5
• 10 años			10	
• 11 años	11.76			
• 12 años		10		20
Disminución de la emoción				
• 9 años	6.67	5.26		
• 10 años	11.11	11.8	10	
• 11 años	17.65	15.79	8.33	7.69
• 12 años	11.11	<b>55</b>	18.75	

Se observó que *no se dan cuenta otras personas* fue la consecuencia de la *inhibición emocional*, más frecuente en todas las emociones en el grupo de edad de 9 años; en tristeza y miedo a los 10 años; en tristeza, miedo y alegría a los 11 años; en enojo y alegría a los 12 años. *Ninguna* fue una de las consecuencias más frecuentes en tristeza y alegría a los 9 años; en enojo, tristeza y alegría a los 10 años; en enojo a los 11 años. Mientras que, *mantenimiento de la emoción* también se presentó frecuentemente en tristeza a los 10 años.

## Capítulo V. Resultados

---

### ***Inhibición de la emoción***

La mayoría de los niños de 9, 10 y 12 años, respondieron que emplean la inhibición de la emoción con sus *familiares* en enojo, tristeza y miedo; por medio de *conducta habitual* y *expresión facial de una emoción diferente o neutral*. La mayoría de los niños de 11 años respondieron que inhiben la emoción con sus *familiares* por medio de la *conducta habitual*, en todas las emociones estudiadas y el *aislamiento social* en enojo.

Las consecuencias más frecuentes de la inhibición de la emoción fueron: *no se dan cuenta otras personas* en todos los grupos de edad; *ninguna* a los 9, 10 y 11 años; *mantenimiento de la emoción* en tristeza a los 10 años; y *disminución de la emoción* en tristeza a los 12 años.

Se observó en alegría que la mayoría de los niños de esta muestra, no inhibió la emoción con *nadie* y que *no recuerda haber inhibido la emoción*.



## **CAPÍTULO VI. DISCUSIÓN**

Considerando el objetivo de la presente investigación que fue identificar las estrategias de auto-regulación emocional, se discuten los resultados obtenidos en función de los siguientes aspectos: las estrategias de auto-regulación emocional, conductas y pensamientos asociados a las emociones estudiadas, y los aspectos de expresión e inhibición emocional.

Con respecto, al primer aspecto se encontró que los participantes de todos los grupos de edad de esta muestra emplean múltiples estrategias de auto-regulación, sin embargo, se tomaron en cuenta las más frecuentes para su análisis las cuales influyen en las áreas: conductual, social y cognitiva. Los niños de 9 a 12 años emplean las siguientes estrategias de auto-regulación emocional en enojo, tristeza, miedo y alegría: 1) *distracción*; 2) *realización de actividades placenteras*; 3) *solicitar apoyo social*; 4) *concentración*; y 5) *reevaluación*.

Con la finalidad de identificar diferencias entre los participantes de la muestra en el uso de las estrategias de auto-regulación emocional, se analizaron por cada grupo de edad.

Los niños de 9 a 11 años utilizan estrategias de auto-regulación emocional menos complejas que los niños de 12 años. Los niños de 9 años emplean las estrategias de *distracción* en enojo, tristeza y miedo; y la *realización de actividades placenteras* en alegría. El grupo de edad de 10 años utiliza la *distracción* en enojo, tristeza y miedo; la *concentración* en tristeza; *solicitar apoyo social* en miedo; y en alegría, emplea la *realización de actividades placenteras* junto con la *concentración*. Los niños de 11 años usan *distracción* en enojo, tristeza y miedo; *solicitar apoyo social* en miedo; *realización de actividades placenteras* y *concentración* en alegría. El grupo de edad de 12 años también utiliza la *distracción* para controlar el enojo, la tristeza y el miedo; y la *realización de actividades placenteras* para modular la alegría.

Cabe destacar que los niños de 12 años, en comparación con los niños de 9 a 11 años, presentan un incremento del uso de estrategias cognitivas lo cual coincide con lo planteado por Saarni et al. (1998). Cabe señalar que los participantes de 12 años se encuentran en el inicio de la etapa de adolescencia, aunado a un mayor desarrollo cognitivo y social, ya que se observa en el uso de sus estrategias de auto-regulación una mayor reflexión y una mejor evaluación, lo que explica la presencia de la *concentración* en la emoción de miedo, y la *reevaluación* en la emoción de tristeza.

Considerando que es importante discutir el significado de cada una de las estrategias, a continuación se señalan sus particularidades.

Una de las estrategias que utilizan la mayor parte de los participantes, es la *distracción* lo que coincide con lo planteado por Gross y Thompson (2007), de que es una estrategia de *despliegue atencional* para minimizar el efecto de las

## Capítulo VI. Discusión

---

emociones negativas de enojo, tristeza y miedo, que consiste en dirigir la atención hacia otros estímulos del ambiente que no tienen relación con éstas. Los niños usan las siguientes formas de esta estrategia: *distracción* cognitiva, por medio de recuerdos o pensamientos que no tienen relación con el acontecimiento que elicita la emoción, por ejemplo, leer o pensar en otra cosa, de acuerdo con lo mencionado por Gross, Ray y Wilhelm (2008) y Santrock (2007); *distracción* social por medio del contacto social para olvidar el acontecimiento emocional, por ejemplo, hablar de otra cosa con mis amigos, que concuerda con lo encontrado por Underwood y Hurley (1999); y *distracción* conductual para cambiar el foco de atención de la situación que provocó la emoción por medio de la realización de otras actividades que coincide con lo encontrado por Harris (1989), por ejemplo, ver TV o hacer quehacer. Considero que la *distracción* es útil y accesible para el individuo que le permite funcionar de forma adaptativa al cambiar el foco de atención del evento emocional, sin embargo, la desventaja de esta estrategia es que no ayuda en la solución del problema emocional y éste puede persistir.

Otra estrategia que los participantes perciben es la *realización de actividades placenteras*, ya sea en solitario o en compañía, como una forma para incrementar o mantener la emoción de alegría.

*Solicitar apoyo social* es otra estrategia de auto-regulación para disminuir la emoción de miedo. Esta estrategia se relaciona con la necesidad de los niños de obtener ayuda de otras personas y sentirse protegidos, lo que les ayuda a conseguir un mejor manejo y modulación de la respuesta emocional. El *apoyo social* es proporcionado principalmente por los padres y los amigos, lo que coincide con lo mencionado por Underwood y Hurley (1999). Además fomenta la confianza en las relaciones interpersonales cercanas, de acuerdo con lo descrito por Larsen y Prizmic (2004), Niedenthal et al. (2006) y Gross et al. (2009).

Otra estrategia de auto-regulación emocional frecuente fue la *concentración*, lo que coincide con Gross y Thompson (2007), en que el sujeto se enfoca en el acontecimiento emocional después de que ocurrió, ya que en este caso el niño dirige la atención internamente hacia el evento emocional. Esta estrategia es empleada en todas las emociones estudiadas: en las emociones negativas (principalmente en la tristeza y el miedo) permite que los niños aprendan y reflexionen sobre el acontecimiento emocional, y en la emoción positiva (alegría) sirve para recordar el acontecimiento emocional como una forma de mantener esta emoción el mayor tiempo posible.

En la emoción de tristeza, se observó que los participantes tienen una mayor introspección, lo que coincide con lo planteado por Palmero et al. (2002) y también se relaciona con el uso de estrategias de *cambio cognitivo* como la *reevaluación* de acuerdo con Gross y Thompson (2007), para cambiar la evaluación de la situación que permita la disminución del impacto emocional. Los niños de 12 años son capaces de emplear la *reevaluación* ante la tristeza como una estrategia de auto-regulación adaptativa, que les permite un adecuado manejo emocional ante situaciones complejas de la vida cotidiana a través de un pensamiento realista y

## Capítulo VI. Discusión

---

favorable sobre el acontecimiento emocional, lo que coincide con Lazarus y Lazarus (2000) y Niedenthal et al., (2006) de la utilidad de esta estrategia.

La elección de las estrategias de auto-regulación emocional señaladas anteriormente está determinada por la percepción de eficacia para: a) disminuir, modular o cambiar la emoción en el caso de las emociones negativas de enojo, tristeza y miedo, por ejemplo las respuestas menos triste, feliz o relajada; y b) mantener o incrementar la emoción positiva de alegría, por ejemplo las respuestas más feliz o feliz.

Las estrategias de auto-regulación emocional ocurren dentro de un ambiente social, en las diferentes interacciones con otros niños y adultos, que fueron desarrolladas por los niños como parte de su proceso de socialización y su capacidad creciente para controlar sus reacciones emocionales, lo que concuerda con lo señalado por Santrock (2007).

Con el propósito de profundizar en la comprensión de las emociones y las estrategias de auto-regulación emocional, se identificaron las conductas y pensamientos presentes en cada emoción.

### *Conductas y pensamientos asociados con la emoción*

En la emoción de miedo, se identificó la *conducta de evitación* que aparece ante un estímulo percibido como amenazante, lo que concuerda con el comportamiento de huida, por ejemplo, correr o esconderse, que reportan los niños de 9 a 12 años para protegerse y evitar el malestar provocado, lo que también es señalado por Reeve (2005).

Se encontraron dos tipos de pensamientos asociados a esta emoción: el *pensamiento anticipatorio* y el *pensamiento catastrófico*. El *pensamiento anticipatorio* está relacionado con la experiencia previa de situaciones provocadoras de miedo que los niños reportaron, como una posibilidad de daño ante la presencia de un estímulo percibido como peligroso o amenazante, a diferencia del *pensamiento catastrófico* que es una tendencia a exagerar la percepción de daño con consecuencias fatales y terribles.

En las emociones de tristeza y alegría, se asoció la *conducta de socialización*, que los niños informaron como la búsqueda del contacto social con otros niños y adultos a través de actividades como platicar, jugar o mantener el contacto por medios de comunicación, como el teléfono o el chat. Esto con la finalidad, de disfrutar las relaciones interpersonales y/o mantener el contacto social.

El *pensamiento pesimista*, está asociado a la emoción de tristeza. Este es más frecuente en los niños de 9 y 10 años porque tienden a presentar una visión más negativa sobre la situación de que en un futuro no mejorará o empeorará. Por otro lado, los niños de 11 y 12 años presentan otras alternativas de pensamiento, ya que poseen un mayor repertorio cognoscitivo que les permite generar más alternativas de resolución ante una pérdida, y el conocimiento por experiencias

## Capítulo VI. Discusión

---

previas de aprendizaje de que algunas situaciones mejoran con el tiempo, en resumen, estos grupos de edad muestran una esperanza mayor sobre el futuro de los acontecimientos, pensando que mejorarán o serán similares a la situación previa que provocó la tristeza. Lo que se refleja en un mayor *pensamiento optimista* en tristeza, que en los niños menores.

Sin embargo, el *pensamiento optimista* está más relacionado con la emoción de alegría porque los niños perciben de manera favorable sus conductas y las de terceras personas, lo que coincide con Izard (1991), que les permite tomar una actitud positiva hacia el futuro.

En algunos casos, los niños expresaron la dificultad para identificar o para recordar pensamientos mientras experimentaban la emoción en situaciones de la vida cotidiana con la respuesta de *no pensar nada*, lo que limita la comprensión emocional para vincular la relación entre emoción y pensamiento así como el uso de estrategias de auto-regulación emocional cognitivas. Lo que reafirma la falta de conocimiento y comprensión de las emociones.

Cabe destacar, que se presentan diferencias en las características del pensamiento de acuerdo con las edades y experiencias de los niños.

Una característica del pensamiento que los niños de 10 a 12 años presentan ante las emociones es la *evaluación de la situación*, en donde se observa que son capaces de evaluar situaciones favorables, asignar un valor a la situación y hacer comparaciones entre diferentes eventos emocionales. En cambio, los niños de 9 años emiten menos juicios sobre un evento emocional que los niños mayores porque tienden a describir más que evaluar situaciones provocadoras de emociones. Todos los niños de esta muestra presentan una *evaluación de la situación* más clara en alegría que en enojo, tristeza y miedo, porque tienden a evaluar mejor situaciones favorables que situaciones desfavorables.

Los niños de 9 a 12 años son capaces de establecer relaciones de causalidad entre un suceso y la emoción en enojo, tristeza, miedo y alegría, por medio de la *atribución en la emoción*, porque cuentan con la comprensión de que una situación ambiental o externa puede ser causante de una emoción. Por ejemplo, me enojaría porque agarró mis cosas.

De acuerdo con lo obtenido, en la emoción de enojo el tipo de pensamiento de los niños de 9 años es más influenciado por la percepción de injusticia y la intencionalidad de la conducta ajena hacia sí mismos, a través de la *atribución de mala intención*. En cambio, los niños de 10 años en enojo, evalúan la conducta ajena como inapropiada e inadecuada por la ruptura de las normas sociales, en forma de una *desaprobación de una acción censurable* que obstaculiza el cumplimiento de sus valores y la obtención de sus metas personales.

Los niños y niñas de 11 y 12 años cuentan con más recursos cognitivos que les permiten tener un repertorio de pensamientos más complejo, relacionado con el conocimiento de situaciones emocionales, basado en la experiencia y una capacidad creciente para responsabilizarse de sus acciones como causa de la emoción. Por el contrario, los niños de 9 y 10 tienden más a responsabilizar a otras personas en la provocación de una emoción.

## Capítulo VI. Discusión

---

El grupo de edad de 12 años, presenta un nivel de pensamiento más realista y abstracto en comparación con los grupos de edad de 9 a 11 años, que está relacionado con las habilidades cognitivas para: atribuir la situación como causante de la emoción de enojo, tristeza y alegría por medio de *atribución en la emoción*; anticipar consecuencias de un estímulo hacia uno mismo en el *pensamiento anticipatorio* en miedo; evaluar una situación en el aspecto emocional y sus consecuencias en la *evaluación de la situación* en alegría; y evaluar de manera favorable la conducta de terceras personas, por medio del *pensamiento optimista*.

Un elemento importante, en el desarrollo de las emociones es la expresión de las mismas y es influenciada por el contexto socio-cultural y la capacidad creciente de los niños para controlar sus emociones.

### *Expresión emocional*

La *expresión emocional* es diferente en cada una de las emociones estudiadas, siendo la forma *verbal* la más empleada. Por ejemplo, en enojo se manifiesta una queja de la conducta ajena o el motivo de esta emoción a una tercera persona. En la tristeza, para hablar sobre el motivo de esta emoción o de otros sentimientos hacia una tercera persona, cabe señalar que también es expresada por medio del llanto a solas, o en compañía de los demás para obtener empatía. En el miedo, se habla del acontecimiento emocional a una tercera persona para disminuir esta emoción y sentirse en compañía. En alegría por la expresión de deseos o sentimientos positivos hacia los demás, también por medio de la risa.

La conducta de *expresión emocional*, es más evidente en las emociones de enojo, tristeza y miedo comparadas con alegría, porque son emociones que requieren de la solución de conflictos para provocar que otros adultos o niños les ayuden a disminuir el estado emocional. La *expresión emocional* es una estrategia de auto-regulación emocional, pero se observa que pocos niños reconocen que la utilizan para modular o disminuir un estado emocional.

De acuerdo con los resultados, la *expresión emocional* es utilizada en la mayoría de las respuestas por medio de la *comunicación verbal*, principalmente dirigida hacia los *familiares*, con quienes los niños tienen una interacción más cercana como ambos o alguno de los padres y hermanos. La principal consecuencia de la *expresión emocional* es *platicar* sobre la situación emocional, para comenzar el diálogo y fomentar acciones de negociación que pueden reforzar la confianza entre los miembros de la familia. Dentro de la familia, el individuo expresa sus emociones junto con otros miembros del núcleo familiar, porque existen interacciones importantes y una mayor convivencia. El niño aprende de otros integrantes de su familia: habilidades sociales y estrategias para controlar sus emociones.

Se observa que los niños de 10, 11 y 12 años son conscientes de que pueden emplear la *expresión emocional*, con la finalidad de modificar conductas de otras

## Capítulo VI. Discusión

---

personas a través de la *comunicación verbal*. Además manejan otras formas de *expresión emocional* como: facial y tono de voz.

Algunos niños emplean únicamente la *expresión facial* para comunicar sus emociones, siendo una *expresión emocional* limitada que depende de las conductas de los padres u otras personas para que ocurra. La *expresión facial* puede tener como consecuencia la *supresión o inhibición emocional*, en los casos en que los padres u otras personas no se den cuenta del estado emocional del niño.

### *Inhibición emocional*

Los niños reportaron en pocas ocasiones la utilización de la supresión o inhibición emocional como estrategia de auto-regulación emocional, pero al indagar más se encontró que tienden a emplear ésta con ambos padres o su papá, abuelos, hermanos, tíos y primos, por posibles relaciones distantes y/o conflictivas.

En la mayoría de los casos, los niños y niñas muestran ambivalencia en la *expresión e inhibición emocional*, principalmente en el enojo, porque tienden a inhibir la emoción únicamente en las situaciones que presentan conflicto o falta de confianza, con uno o ambos padres.

Por el contrario, en alegría, la mayoría de los niños de esta muestra no inhibió la emoción con *nadie* por lo que *no recuerda haber inhibido la emoción*. Sin embargo, los participantes tienden a inhibir la emoción de alegría con personas a quienes no les tienen confianza o presentan problemas interpersonales. La alegría también es suprimida ante una demanda social como respuesta adaptativa, por ejemplo, una niña de 12 años mencionó que en los funerales es inapropiado mostrar alegría.

Se confirma lo mencionado por Saarni et al. (1998), que una razón que los niños reportan para inhibir sus emociones negativas es no parecer vulnerables frente a otros niños o adultos, así como para protegerse a sí mismos evitando ser criticados. Otro motivo para *inhibir la emoción* es que los niños atribuyen que puede ser una alternativa para proteger las relaciones interpersonales, y no preocupar a los demás por el propio estado emocional lo que concuerda con lo mencionado por Niedenthal et al. (2006).

Los niños inhiben sus estados emocionales como una forma de *distracción social*, para disminuir las emociones negativas al tener contacto social con otras personas al cambiar el foco de atención de la situación relacionada con la emoción.

Los niños realizan la *conducta habitual y expresión facial de una emoción diferente o neutral*, como formas de *supresión o inhibición emocional* del enojo, la tristeza y el miedo. En algunos casos, principalmente en el grupo de edad de 11 años, utilizan *aislamiento social* para inhibir el enojo, lo cual les permite disminuirlo, ocultar sus reacciones emocionales y evitar conflictos interpersonales.

Se encontró que las consecuencias principales de la *inhibición emocional* que los niños de 9 a 12 años perciben son: *no se dan cuenta otras personas* o que no



## Capítulo VI. Discusión

---

existe *ninguna* consecuencia observable, porque reportan que no notan su estado emocional, tal vez, por problemas existentes en la comunicación de los estados afectivos a los demás. El grupo de edad de 10 años mencionó el *mantenimiento de la emoción* como forma de permanencia de la experiencia subjetiva de la emotividad negativa, de acuerdo a lo mencionado por Niedenthal, et al. (2006) y lo encontrado por Srivastava, et al. (2009). Por otro lado, el grupo de 12 años reportó una *disminución de la emoción* en tristeza, porque ocurre una inhibición de la conducta emocional, de acuerdo con lo descrito por Gross, et. al. (2009).

La inhibición de los estados emocionales limita la posibilidad del niño de contar con redes de apoyo social para disminuir su estado emocional.

La *expresión* y la *inhibición emocional* son determinadas por el contexto social en el que se desenvuelve el individuo, que expresa o inhibe sus estados emocionales, para adaptarse a su grupo social de referencia. En cambio, la *expresión emocional* e *inhibición emocional* que no cumplen con las normas sociales provoca una disminución de la competencia social y del uso de conductas asertivas en el individuo.

### *Conclusiones, limitaciones y sugerencias*

En general, se observa que los niños de 12 años poseen mayores capacidades cognitivas que les permiten contar con un mayor repertorio de pensamientos y un incremento en el uso de estrategias de auto-regulación emocional cognitivas, en especial, en el caso de la emoción de tristeza porque el sujeto requiere de la introspección y la reflexión del evento emocional, para que sea capaz de disminuir la intensidad de ésta emoción.

Es importante conocer el tipo de estrategias de auto-regulación emocional que utilizan los niños para identificar su ajuste social y su estado de salud mental para desarrollar estrategias de intervención temprana.

Dentro de las limitaciones encuentro que una de ellas es que no se contó con un instrumento estandarizado con normas para población mexicana que mida auto-regulación emocional en niños de 9 a 12 años.

Otra limitación, fue el vocabulario emocional de los niños, ya que se identificó que una muestra pequeña de niños mencionó una emoción diferente a la emoción planteada por la viñeta, sin embargo, describen componentes de conductas y pensamientos que corresponden a la emoción estudiada. Se puede notar que los niños que respondieron con una emoción diferente a la planteada por la viñeta, presentan confusión con respecto al significado de la palabra relacionada con la emoción experimentada: por ejemplo, en la viñeta de enojo algunos dijeron la palabra tristeza, aunque describieron componentes de conductas y pensamientos relacionados con el enojo. En otros casos, el estímulo presentado en la viñeta no correspondía al contexto del niño como estímulo causante de la emoción; por ejemplo, en miedo, los niños reportaron que los perros no les causaban esta

## Capítulo VI. Discusión

---

emoción. Además algunos niños no recordaron situaciones reales de emociones negativas, por la dificultad en la comprensión de la presencia de estados emocionales y su manejo en contextos reales, o la supresión de emociones en la vida cotidiana.

Otra limitación fue que no se contó con un control del ambiente, ya que se aplicó durante el horario escolar y algunas actividades de los participantes interferían con la aplicación de la entrevista, en algunos casos como concluyó el año escolar no se contó con el tiempo suficiente para entrevistar a todos los niños y niñas.

Es necesario realizar más investigación en el contexto de las emociones y la regulación emocional, como procesos independientes y relacionados entre sí. Se sugiere el estudio de la influencia del proceso de auto-regulación emocional en la *expresión* y la *inhibición emocional*, así como el impacto que tiene sobre la vida afectiva y las relaciones sociales de los niños. El contexto escolar es un ambiente social donde el niño se desenvuelve fuera de su ambiente familiar, por lo que, se sugiere capacitar a los docentes en el manejo de las estrategias de auto-regulación emocional para que cuenten con herramientas, para apoyar y detectar las dificultades emocionales que pueden afectar la adaptación social y el desempeño académico en sus alumnos.

Otra sugerencia, es realizar investigaciones de estrategias de auto-regulación emocional que permitan diferenciar si son adaptativas o desadaptativas de acuerdo con el contexto, la interacción social y las diferencias individuales. Finalmente, otra propuesta es que se analicen las emociones en las evaluaciones en la etapa de la niñez para identificar la población que presenta trastornos de ansiedad, depresión, problemas de conducta como comportamiento agresivo y Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDA-H) y realizar comparaciones en el uso de estrategias de auto-regulación emocional. Además sería importante educar a dicha población que presenta problemas emocionales y conductuales en el uso de estrategias de auto-regulación para proporcionales herramientas que les permitan un mejor auto-control conductual y una regulación emocional adaptativa.



### Referencias

Arnold, M. (1970). *Emoción y personalidad*, Buenos Aires: Losada.

Barrio, M. (2002). *Emociones infantiles: evaluación, evaluación y prevención*, Madrid: Pirámide.

Berk, L. (2001). *Desarrollo del niño y del adolescente*, Madrid: Prentice Hall.

Bronson, M. (2000). *Self-regulation in early childhood: nature and nurture*. Nueva York: Guildford Press.

Buss, K. y Goldsmith, H. (1998). Fear and Anger Regulation in Infancy: Effects on the Temporal Dynamics of Affective Expression. *Child development*, 69(2), 359-374.

Craig, G. (2001). *Desarrollo psicológico*, México: Prentice Hall.

Calkins, S.D. (2004). Early Attachment Processes and the Development of Emotional Self-Regulation. En R.F Baumeister y K.D Vohs (Eds.), *Handbook of Self-Regulation: Research, theory and applications*, Nueva York: The Guilford Press.

Campbell-Sills, L. y Barlow, D.H. (2007). Incorporating Emotion Regulation into Conceptualizations and Treatments of Anxiety and Mood Disorders. En J.J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*, Nueva York: Guilford.

Carver, C.S. (2004). Self-Regulation of Action and Affect. En R.F Baumeister y K.D Vohs (Eds.), *Handbook of Self-Regulation: Research, theory and applications*, Nueva York: The Guilford Press.

Denham, S. (1998). *Emotional Development in Young Children*. Nueva York: The Guilford Press.

## Referencias

---

- Duncan, S. y Barret, L. (2007). Affect is a form of cognition: A neurobiological analysis. *Cognition and emotion*, 21 (6), 1184-1211.
- Eisenberg, N., Shepard, S.A., Fabes, R.A., Murphy, B.C. y Guthrie, I.K. (1998). Shyness and Children's Emotionality, Regulation, and Coping: Contemporaneous, Longitudinal, and Across-Context Relations. *Child development*, 69(3), 767-790.
- Eisenberg, N., Smith, C.L., Sadovsky, A. y Spinrad, T.L. (2004). Effortful Control: Relations with Emotion Regulation, Adjustment, and Socialization in Childhood. En R.F Baumeister y K.D Vohs (Eds.), *Handbook of Self-Regulation: Research, theory and applications*, Nueva York: The Guilford Press.
- Eisenberg, N. y Fabes, R.A. (2006). Emotion Regulation Children's Socioemotional Competence. En L. Balter y C.S. Tamis-Le Monda, *Child Psychology: A Handbook of Contemporary Signes*, Nueva York: Psychology Press.
- Eisenberg, N., Hofer, C. y Vaughan, J. (2007). Effortful Control and its Socioemotional Consequences. En J.J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*, Nueva York: Guilford.
- Esquivel, F. (2010). *Psicoterapia infantil con juego. Casos clínicos*. México: Manual Moderno.
- Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2002). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela [Versión electrónica], *Revista Iberoamericana de Educación*, 29, 1-6.
- Fernández, H. y Reidl, L. (2005). Caracterización de las Situaciones Prototípicas y las Estrategias Regulatorias para la Vergüenza en los Niños. *Revista Mexicana de Psicología*, 22(2), 513-517.
- Folkman, S. y Tedlie, J.M. (2000). Positive Affect and the Other Side of Coping. *American Psychologist*, 55(6), 647-654.
- Frijda, N. (1986). *The emotions*. París: Cambridge University Press.

## Referencias

---

- Frijda, N., Mansted, A. y Bem, S. (2000). *Beliefs through emotions*. París: Cambridge University Press.
- Frijda, N. (2004). Feelings integrate the central representation of appraisal-driven response organization in emotion. En N. Frijda y A. Manstead (Eds.), *Feelings and emotions: the Amsterdam symposium*. Cambridge University.
- Gollwitzer, P.M., Gallo, I.S., Keil, A., McCulloch, K.C. y Rockstroh, B. (2009). Strategic Automation of Emotion Regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(1), 11-31.
- Gross, J.J. (2001). Emotion regulation in adulthood: timing is everything, [Versión electrónica], *Current directions in psychological science*, 10(6), 214-219.
- Gross, J.J. y Thompson, R.A. (2007). Emotion regulation. En J.J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*, Nueva York: Guilford.
- Gross, J.J., Ray, R.D. y Wilhelm, F.H.(2008). All in the Mind's Eye? Anger Rumination and Reappraisal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(1), 133-145.
- Gross, J.J., Srivastava, S., Tamir, M., McGonigal, K.M. y John, O.P. (2009). The Social Costs of Emotional Suppression: A Prospective Study of the Transition to College. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(4), 883-897.
- Harris, P. (1989) *Los niños y las emociones: El desarrollo de la comprensión psicológica*. Alianza Editorial: Madrid.
- Isen, A. y Reeve, J. (2005). The influence of positive affect on intrinsic and extrinsic motivation: facilitating enjoyment of play, responsible work behavior, and self-control. *Motivation and Emotion*, 29(4), 297-325.
- Izard, C. (1991). *The Psychology of emotions*. Nueva York: Plenum Press.

## Referencias

---

- Izard, C. (2009). Emotion Theory and Research: Highlights, Unanswered Questions, and Emerging Issues. *Annual Review of Psychology*, 60, 1-25.
- Kuebli, J. (1994). Young children's understanding of everyday emotions. *Young children*, 49(3), 36-47.
- Lane, R. y Nadel, L. (2000). *Cognitive neuroscience of emotion*, Nueva York: Oxford University.
- Larsen, R.J. y Prizmic, Z. (2004). Affect Regulation. En R.F Baumeister y K.D Vohs (Eds.), *Handbook of Self-Regulation: Research, theory and applications*, Nueva York: The Guilford Press.
- Lazarus, R. (1991). *Emotion and adaptation*. Nueva York: Oxford University Press.
- Lazarus, B. y Lazarus, R. (2000). *Pasión y razón: la comprensión de las emociones*. Barcelona: Paidós.
- Lazarus, R. (2000). *Estrés y emoción: Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Lengua, L.J. y Long, A.C. (2002). The role of emotionality and self-regulation in the appraisal-coping process: tests of direct and moderating effects. *Applied Developmental Psychology*, 23(4), 471-493.
- Lengua, L.J. (2003). Associations among emotionality, self-regulation, adjustment problems, and positive adjustment in middle childhood. *Applied Developmental Psychology*, 24(5), 595-618.
- Mayer, J.D., Roberts, R.D. y Barsade, S.G. (2008). Human Abilities: Emotional Intelligence. *Annual Review of Psychology*, 59, 507-536.
- Matthews, G., Zeidner, M. y Roberts, R.D. (2002). *Emotional Intelligence*. Londres: The MIT Press.

## Referencias

---

- Mullin, B.C. y Hinshaw, S.P. (2007). Emotion Regulation and Externalizing Disorders in Children and Adolescents. En J.J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*, Nueva York: Guilford.
- Niedenthal, P., Krauth-Gruber, S y Ric, F. (2006). *Psychology of Emotion: Interpersonal, Experiential and Cognitive Approaches*. Nueva York: Psychology Press.
- Nugier, A., et.al. (2007). Moral and angry emotions provoked by informal social control. *Cognition and Emotion*, 21(8), 1699-1720.
- Oatley, K., Keltner, D. y Jenkins, J. (2006). *Understanding emotions*, Massachussets: Blackwell.
- Ortíz, M. (1999). El desarrollo emocional. En F. López, E. Itziar, M. Fuentes y M. Ortiz (Ed.), *Desarrollo afectivo y social*, Madrid: Ediciones Pirámide.
- Palmero, F., et. al. (2002). *Psicología de la motivación y la emoción*, Madrid: Mc Graw-Hill Interamericana.
- Papalia, D.; Wendkos, S. y Duskin, R. (2005). *Desarrollo humano*, México: Mc Graw Hill.
- Pedersen, S.; Vitaro, F; Barker, E.; y Borge, A. (2007). The Timing of Middle-Childhood Peer Rejection and Friendship: Linking Early Behavior to Early-Adolescent Adjustment. *Child development*, 78(4), 1037-1051.
- Petri, H. y Govern, J. (2006). *Motivación: teoría, investigación y aplicaciones*, México: Thomson.
- Petri, H. y Govern, J. (2006). *Motivación: teoría, investigación y aplicaciones*, México: Thomson.

## Referencias

---

- Plutchick, R. (2002). *Emotions and life: perspectives from psychology, biology, and evolution*, Washington: American Psychological Association.
- Reeve, J. (2003). *Motivación y emoción*. México: Mc Graw Hill.
- Reidl, L. y Jurado, S. (2006). *Culpa y vergüenza: caracterización psicológica y social*, México: UNAM, Facultad de Psicología.
- Rusell, J. (2003). Core affect and the psychological construction of emotion. *Psychological Review*, 110 (1), 145-172.
- Saarni, C.; Mumme, D. y Campos, J. (1998). Emotional Development: Action, Communication, and Understanding. En W. Damon (Ed.), *Handbook of Child Psychology. Volumen 3: Social, Emocional, and Personality Development.*, Wiley & Sons: Nueva York.
- Santrock, J. (2003). *Psicología del desarrollo en la infancia*. Madrid: Mc Graw Hill.
- Santrock, J. (2007). *Desarrollo infantil*. México: Mc Graw Hill.
- Scherer, K. (2004). Feelings integrate the central representation of appraisal-driven response organization in emotion. En N. Frijda y A. Manstead (Ed.), *Feelings and emotions: the Amsterdam symposium*. Cambridge University.
- Silva, J.C. (2005). Regulación emocional y psicopatología: el modelo de vulnerabilidad/resiliencia [Versión electrónica], *Revista Chilena de Neuro-psiquiatría*, 43(3), 201-209.
- Talarico, J.M., Berntsen, D. y Rubin, D.C. (2009). Positive emotions enhance recall of peripheral details. *Cognition and Emotion*, 23(2), 380-398.
- Thompson, R.A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. The development of emotion regulation: Biological and behavioral considerations. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59,25-52.

## Referencias

---

- Underwood, M. y Hurley, J. (1999). Emotion Regulation in Peer Relationships during Middle Childhood. En L. Balter y C. Tamis-Le Monda, *Child Psychology : A handbook of Contemporary Issues*. Philadelphia: Psychology Press.
- Wentzel, K.; Filisetti, L; y Looney, L. (2007). Adolescent Prosocial Behavior: The Role of Self-Processes and Contextual Cues. *Child development, 78(3), 895- 910*.
- Whitesell, N. y Harter, S. (1996). The Interpersonal Context of Emotion: Anger with Close Friends and Classmates. *Child Development, 67(4), 1345-1359*.
- Wong, S.S. y Ang, R.P. (2007). Emotional competencies and maladjustment in Singaporean adolescents. *Personality and Individual Differences, 1-12*.
- Yap, M.; Allen, N. y Ladouceur, C. (2008). Maternal Socialization of Positive Affect: The Impact of Invalidation on Adolescent Emotion Regulation and Depressive Symptomatology. *Child development, 79(5), 1415-1431*.

ANEXO



## GLOSARIO

### Conductas

*Conducta de agresión.*- Representa acciones que implican ataque, destrucción o daño. La agresión puede ser física o verbal, se emplea para hacer daño o para la consecución de metas (Palmero et al., 2002).

*Conducta de ataque no verbal.*- El individuo está preparado para atacar a su adversario de forma no verbal (azotar la puerta) y el ataque puede ser directo o indirecto (destruir el obstáculo o sólo lanzar objetos alrededor) (Reeve, 2003).

*Conducta de ataque verbal.*- El individuo está preparado para atacar a su adversario de forma verbal (gritar) (Reeve, 2003).

*Conducta de evitación.*- Una persona lleva a cabo alguna conducta dirigida a alejarse de la situación o el estímulo que provocó la emoción o pasar desapercibida para no sufrir el daño previsto (Palmero et al., 2002).

*Conducta de socialización.*- Le permite al individuo la cohesión social con otras personas mientras experimenta la emoción (Palmero et al., 2002), favorece la interacción interpersonal y promueve la comunicación (Izard, 1991).

*Conducta prosocial.*- Conducta altruista por parte del individuo con la finalidad de ayudar a una tercera persona o animal.

*Conducta de protección.*- Realizar una acción que permita la seguridad y protección de un individuo, por ejemplo, buscar ambientes seguros (Izard, 1991).

*Disminución de la motivación.*- Disminución de conductas observables y voluntarias, el individuo experimenta una ausencia o disminución de la actividad (Palmero et al., 2002).

*Expresión emocional.*- Comunicación del estado emocional a otros por medio de gestos, vocalizaciones, expresiones faciales a otros (Reeve, 20003). Principalmente la expresión facial, la expresión verbal, el contacto físico o exteriorizar la emoción por la risa o el llanto.

*Incremento de la motivación.*- Incremento de la actividad conductual (Izard, 1991) para llevar a cabo nuevas actividades.

*No hacer nada.*- El niño manifiesta no realizar ninguna conducta.

## **Pensamientos**

*Aceptación de la pérdida.*- Aceptación de la realidad (Palmero et al., 2002) de pérdida o separación (Izard, 1991) de que lo perdido no puede recuperarse (Lazarus, 2000).

*Atribución de control social.*- El individuo piensa que otras personas obstaculizan la obtención de una meta (Izard, 1991).

*Atribución de mala intención.*- Ofensa o humillación contra mí y los míos, que pone en riesgo la autoestima y la estima social causada por la conducta de una tercera persona, incluye que el individuo piensa que la persona que hizo la acción ofensiva tenía el control de la acción y no lo hizo (Lazarus, 2000).

*Atribución en la emoción.*- El individuo considera que la situación provocó la emoción (Mayer, 2008).

*Auto-concepto negativo.*- Juicio o pensamiento negativo sobre uno mismo. La persona se siente con baja autoestima e incapaz de afrontar efectivamente los problemas de la vida cotidiana (Izard, 1991).

*Auto-concepto positivo.*- Incremento en la confianza en sí mismo (Palmero et al., 2002). Actitud positiva hacia uno mismo (Izard, 1991) con respecto a las habilidades y cualidades propias.

*Comprensión de la emoción.*- La capacidad para describir la propia emoción y de otras personas. Por ejemplo la justificación de la conducta ajena (Mayer, 2008).

*Desaprobación de una acción censurable.*- Es un pensamiento de indignación o injusticia hacia la conducta de otra persona que rompe con los principios morales de uno mismo o es una violación a los códigos éticos y legales de la sociedad (Izard, 1991).

*Evaluación de la situación.*- La valoración o evaluación que hace una persona sobre el acontecimiento que induce la emoción. Esta valoración es: en términos de deseable o indeseable en términos de obtención o no de metas, conductas de terceras personas con respecto a las normas sociales como deseables o indeseables y los objetos como agradables o desagradables (Ortony et al., 1996).

*No pensar nada.*- El niño no recuerda o manifiesta no pensar durante el acontecimiento emocional.

*Pensamiento anticipatorio.*- Previsión de un acontecimiento indeseable (Ortony et al., 1996) que pone en riesgo la seguridad y la integridad del individuo.

*Pensamiento de agresión.*- Fantasía de la agresión, imaginar la agresión, agresión simbólica. Se utiliza después de contener la conducta agresiva como una manera de suprimirla, sin embargo, la agresión sigue presente (Izard, 1991).

*Pensamiento catastrófico.*- Los acontecimientos negativos se exageran hasta adquirir dimensiones de verdaderas catástrofes de que ocurrirá lo peor o que el individuo sufrirá un daño por parte del estímulo amenazante o peligroso.

*Pensamiento optimista.*- Expectativas positivas ante la incertidumbre (Lazarus, 2000) o que las situaciones presentes van a mejorar y/o cambiar.

*Pensamiento pesimista.*- Expectativas negativas en el futuro y de que las situaciones no mejorarán o serán peores.

*Preocupación.*- Pensamiento persistente de uno mismo o personas cercanas sobre conductas en el pasado o peligros anticipados en el presente o en el futuro.

## **Estrategias de auto-regulación**

*Afrontamiento dirigido hacia el problema.*- Es una acción para cambiar una situación conflictiva. Esta acción implica la resolución de problemas. (Lazarus, 2000). Esta forma de afrontamiento se enfoca en la valoración de la situación para implementar planes de acción para solucionar el problema, con la finalidad de corregir la situación actual o prevenir eventos desagradables en el futuro (Larsen y Prizmic, 2004).

*Aislamiento social.*- Esta estrategia es alejarse uno mismo de las actividades sociales durante la experiencia emocional negativa (Larsen y Prizmic, 2004).

*Centrarse en aspectos favorables de la vida.*- Mantener el foco de atención en aspectos positivos, es similar a la rumiación, sin embargo los pensamientos son acerca de experiencias placenteras para el individuo (Larsen y Prizmic, 2004).

*Comparación social.*- El sujeto se compara a si mismo con otras personas desde una perspectiva social de primera a tercera persona, que le permite darse cuenta de cómo otras personas pueden pasar por situaciones similares a las que se está enfrentando y que pueden sentirse de manera similar (Larsen y Prizmic, 2004; Gross et al., 2008).

*Concentración.*- La atención es dirigida internamente hacia los factores emocionales de la situación (Gross y Thompson, 2007).

*Conducta de evitación.*- Una persona lleva a cabo alguna conducta dirigida a alejarse de la situación o el estímulo que provoco la emoción de miedo o pasar desapercibida para no sufrir el daño previsto (Palmero et al., 2002). Se toma como estrategia de auto-regulación cuando el sujeto la usa de forma consciente para evitar la situación con la finalidad de disminuir el estado emocional, es una estrategia eficaz a corto plazo (Gross y Thompson, 2007).

*Conducta prosocial.*- La conducta altruista permite la anticipación de consecuencias favorables para el individuo que ayuda a otros, se observa en las personas cuando se sienten felices (Larsen y Prizmic, 2004).

*Disipación de la emoción.*- Esperar a que disminuya la intensidad de la emoción, ya que la emoción es un estado transitorio que tiene una duración limitada, porque uno deja de pensar en el acontecimiento que la causó. El niño aprende que la emoción disminuye con el tiempo (Harris, 1989).

*Distracción (cognitiva, motora y social).*- La distracción se enfoca en diferentes aspectos de la situación, dirigiendo la atención hacia otro lado. La distracción implica despejar la mente lejos de eventos o emociones negativas para no involucrarse con situaciones problemáticas (Larsen y Prizmic, 2004) o no pensar en el evento que generó la emoción (Gross et al., 2008).

*Ejercicio.*- Es una forma de reducir los aspectos fisiológicos y experienciales negativos de la emoción (Gross y Thompson, 2007). Provoca cambios bioquímicos en el organismo y el alivio de estados emocionales negativos y la tensión (Larsen y Prizmic, 2004).

*Expresión emocional.*- En el enojo se refiere a la expresión manifiesta de los sentimientos de enfado con una mayor o menor intensidad (Palmero et al., 2002). En la tristeza, expresar la tristeza permite al individuo transmitir a los demás su estado emocional como petición de ayuda y que inicie una conducta social de cohesión y ayuda hacia quien experimenta la emoción (Palmero et al., 2002, Izard, 1991). En el miedo, es la expresión verbal o facial a una tercera persona. En la alegría, la expresión emocional es mediante la risa o la sonrisa (Palmero et al., 2002).

*Realización de actividades placenteras.*- Incluye pensamientos agradables del futuro. Las actividades placenteras permiten la disminución del afecto negativo y el incremento del afecto positivo (Larsen y Prizmic, 2004).

*Reevaluación.*- La reevaluación consiste en cambiar el significado emocional de la situación para alterar su impacto emocional, de forma que la situación sea evaluada de una manera más serena y menos amenazadora (Gross y Thompson, 2007; Lazarus y Lazarus, 2000; Niedenthal et al., 2006).

*Relajación.*- Es una forma de reducir los aspectos fisiológicos y experienciales negativos de la emoción (Gross y Thompson, 2007).

*Retiro físico de la atención.*- El sujeto dirige la atención hacia otro estímulo diferente, como voltear a otro lado (Gross y Thompson, 2007).

*Rumiación.*- La rumiación es un conjunto de pensamientos negativos repetitivos acerca de un acontecimiento particular (Gross et al., 2008).

*Solicitar apoyo social.*- El apoyo social se utiliza principalmente con las emociones negativas para disminuir el malestar, al comunicar las propias emociones a otras personas para obtener consuelo, confort o apaciguamiento (Ortiz, 1999).

*Supresión.*- En el caso del enojo se refiere a la experiencia frecuente de sentimientos intensos de sentimientos de enfado, los cuales no se manifiestan externamente sino que se tiende a inhibirlos (Palmero et al., 2002).

## VIÑETAS

Nombre:

Edad:

**Instrucciones:** *Te voy a leer unas historias, cuando termine de leértelas te haré unas preguntas. Quiero saber lo que tú sientes o piensas. No hay respuestas buenas o malas.*

ψ Llegas a tu casa de regreso de la escuela y de repente descubres que todos tus juguetes están desordenados. Te das cuentas que tu hermanita estaba jugando con tus cosas. Esta situación no te gusta y terminas diciéndole a tu mamá que no quieres que tu hermanita toque tus cosas.  
(ENOJO)

¿Cómo te sentirías?

¿Qué harías al sentirte...?

¿Qué pensarías?

Cuando te sientes... ¿Qué haces para sentirte mejor? ¿Cómo qué?

¿Cómo te sientes cuando haces eso?

¿A quién(es) le demuestras cómo te sientes cuando estás...?

¿Qué haces para que otras personas se den cuenta de lo que estás sintiendo?

¿Qué ha pasado cuando demostrabas o expresabas lo que estabas sintiendo?

¿A quién(es) no le demostrarías lo que sientes?

¿Qué haces para disimular lo que estás sintiendo?

¿Qué ha pasado cuando disimulabas lo que estabas sintiendo?

Descríbeme una situación reciente en la cual te hayas sentido de manera similar.  
¿Qué fue lo que hiciste y pensaste cuando te sucedió? ¿Qué haces o piensas cuando te sientes así? ¿Te sirvió para que te sintieras mejor?

ψ Tu mejor amig@ va en la misma escuela que tú, vive cerca de tu casa y juega contigo todos los días. Un día l@ notas rar@, le preguntas qué le pasa y te dice que su familia y él (ella) se van cambiar de casa el próximo mes. Por lo que dejarás de verl@, aunque sigan en contacto pero ya no será igual. (TRISTEZA)

¿Cómo te sentirías?

¿Qué harías al sentirte...?

¿Qué pensarías?

Cuando te sientes... ¿Qué haces para sentirte mejor? ¿Cómo qué?

¿Cómo te sientes cuando haces eso?

¿A quién(es) le demuestras cómo te sientes cuando estás...?

¿Qué haces para que otras personas se den cuenta de lo que estás sintiendo?

¿Qué ha pasado cuando demostrabas o expresabas lo que estabas sintiendo?

¿A quién(es) no le demostrarías lo que sientes?

¿Qué haces para disimular lo que estás sintiendo?

¿Qué ha pasado cuando disimulabas lo que estabas sintiendo?

Descríbeme una situación reciente en la cual te hayas sentido de manera similar. ¿Qué fue lo que hiciste y pensaste cuando te sucedió? ¿Qué haces o piensas cuando te sientes así? ¿Te sirvió para que te sintieras mejor?

ψ Invitaste a un(a) amig@ tuy@ a que se quede a dormir un fin de semana en tu casa, pero no estaba segur@ de que sus papás l@ dejarían ya que nunca había dormido en otra casa. Entonces se te ocurrió pedirles permiso a los papas de tu amig@ para que se quede a dormir en tu casa, te dijeron que después te avisarían. Al día siguiente tu amig@ te dice que si le dieron permiso para quedarse a dormir en tu casa. (ALEGRÍA)

¿Cómo te sentirías?

¿Qué harías al sentirte...?

¿Qué pensarías?

Cuando te sientes... ¿Qué haces para sentirte mejor? ¿Cómo qué?

¿Cómo te sientes cuando haces eso?

¿A quién(es) le demuestras cómo te sientes cuando estás...?

¿Qué haces para que otras personas se den cuenta de lo que estás sintiendo?

¿Qué ha pasado cuando demostrabas o expresabas lo que estabas sintiendo?

¿A quién(es) no le demostrarías lo que sientes?

¿Qué haces para disimular lo que estás sintiendo?

¿Qué ha pasado cuando disimulabas lo que estabas sintiendo?

Descríbeme una situación reciente en la cual te hayas sentido de manera similar. ¿Qué fue lo que hiciste y pensaste cuando te sucedió? ¿Qué haces o piensas cuando te sientes así? ¿Te sirvió para que te sintieras mejor?



ψ Ibas caminando por una calle que queda a una cuadra de tu casa, cuando de repente ves a un perro que se encuentra en el otro lado de la calle y notas que camina hacia donde tú estás, empieza a ladrarte y ves que cada vez está más cerca de ti, reaccionas corriendo. Te das cuenta que el perro comienza a perseguirte, corres y alcanzas a entrar a tu casa. (*MIEDO*)

¿Cómo te sentirías?

¿Qué harías al sentirte...?

¿Qué pensarías?

Cuando te sientes... ¿Qué haces para sentirte mejor? ¿Cómo qué?

¿Cómo te sientes cuando haces eso?

¿A quién(es) le demuestras cómo te sientes cuando estás...?

¿Qué haces para que otras personas se den cuenta de lo que estás sintiendo?

¿Qué ha pasado cuando demostrabas o expresabas lo que estabas sintiendo?

¿A quién(es) no le demostrarías lo que sientes?

¿Qué haces para disimular lo que estás sintiendo?

¿Qué ha pasado cuando disimulabas lo que estabas sintiendo?

Descríbeme una situación reciente en la cual te hayas sentido de manera similar. ¿Qué fue lo que hiciste y pensaste cuando te sucedió? ¿Qué haces o piensas cuando te sientes así? ¿Te sirvió para que te sintieras mejor?

## SITUACIONES REALES

**Cuadro 1. Porcentajes de situaciones reales reportadas por los niños de 9 años**

<i><b>Situación</b></i>	<i><b>Enojo</b></i>	<i><b>Tristeza</b></i>	<i><b>Miedo</b></i>	<i><b>Alegría</b></i>
Estímulos desagradables			59	
Convivir con otras personas				50
Agarraron sus objetos personales	32			
Pérdida personal		27		
Soledad		23		
Empatía		23	14	
Situación peligrosa			18	
Cumpleaños				18
Obstáculo de una meta	14	9		
Poder de alguien sobre un ser querido	14	4.5		
Adulto que ejerce poder sobre el menor	14			
Recibir reforzamiento				14
Recibir agresión de otra persona	14			
Malentendido	4	9		
No recuerda situación			9	
Logro de una meta				9
Crítica de otra persona	4	4.5		
Enojo de otra persona hacia el menor	4			
Recibir una buena noticia				9
TOTAL	100	100	100	100

**Cuadro 2. Porcentajes de situaciones reales reportadas por los niños de 10 años**

<b><i>Situación</i></b>	<b><i>Enojo</i></b>	<b><i>Tristeza</i></b>	<b><i>Miedo</i></b>	<b><i>Alegría</i></b>
Estímulos desagradables			65	
Convivir con otras personas				50
Pérdida personal		50		
Obstáculo de una meta	35			
Situación peligrosa			30	
Recibir agresión de otra persona	25			
Agarraron sus objetos personales	20	20		
Logro de una meta				20
Malentendido	15	15		
Recibir una buena noticia				15
Recibir reforzamiento				10
No recuerda situación		10		
Cumpleaños				5
Empatía		5	5	
Adulto que ejerce poder sobre el menor	5			
TOTAL	100	100	100	100

**Cuadro 3. Porcentajes de situaciones reales reportadas por los niños de 11 años**

<b><i>Situación</i></b>	<b><i>Enojo</i></b>	<b><i>Tristeza</i></b>	<b><i>Miedo</i></b>	<b><i>Alegría</i></b>
Estímulos desagradables			62	
Convivir con otras personas				57
Pérdida personal		38		
Obstáculo de una meta	29	29		
Recibir una buena noticia				29
Empatía		5	19	
Situación peligrosa			19	
Recibir agresión de otra persona	19			
Agarraron sus objetos personales	14			
No recuerda situación	5	14		
Crítica de otra persona	14	5		
Recibir reforzamiento				9
Malentendido	9	9		
Poder de alguien sobre un ser querido	5			
Adulto que ejerce poder sobre el menor	5			
Logro de una meta				5
TOTAL	100	100	100	100

**Cuadro 4. Porcentajes de situaciones reales reportadas por los niños de 12 años**

<b><i>Situación</i></b>	<b><i>Enojo</i></b>	<b><i>Tristeza</i></b>	<b><i>Miedo</i></b>	<b><i>Alegría</i></b>
Estímulos desagradables			62	
Convivir con otras personas				52
Pérdida personal		52		
Agarraron sus objetos personales	29			
Empatía		29	14	
Obstáculo de una meta	29	14		
Recibir reforzamiento				24
Situación peligrosa			19	
Recibir agresión de otra persona	19			
Malentendido	19			
Recibir una buena noticia				14
Cumpleaños				10
Futuro			5	
Adulto que ejerce poder sobre el menor	4			
Soledad		5		
TOTAL	100	100	100	100