

## Inteligencia emocional y estrategias cognitivas de regulación emocional en universitarios de Lima: un análisis preliminar

### Emotional intelligence and cognitive emotion regulation strategies in college students from Lima: a preliminary analysis

Mg. Sergio Alexis Dominguez-Lara

Psicólogo. Magíster en Psicología Clínica y de la Salud. Universidad de San Martín de Porres, Lima, Perú

---

#### RESUMEN

**Introducción:** La regulación cognitiva de las emociones juega un rol fundamental en el proceso de adaptación de las personas en los contextos donde se desenvuelven. Por ello, el objetivo de la presente fue analizar la relación entre las estrategias cognitivas de regulación emocional y la inteligencia emocional en universitarios.

**Método:** Se evaluó una muestra de 145 individuos (65.5% mujeres) entre 18 y 52 años. Fueron utilizados el Cognitive Emotional Regulation Questionnaire – 18 (CERQ-18) y el Brief Emotional Intelligence Inventory for Senior Citizens (EQ-i-M20). Fue implementado un análisis correlacional entre las dimensiones del CERQ-18 y EQ-i-M20.

**Resultados:** Fueron obtenidas correlaciones estadísticamente significativas ( $p < .05$ ). Las estrategias Culpar a otros, Rumiación, Catastrofización, Reinterpretación positiva, Focalización en los planes y Focalización positiva mostraron relaciones más estrechas con los componentes de la inteligencia emocional.

**Conclusión:** Los hallazgos van de acuerdo con la investigación antecedente. Se discuten las consecuencias prácticas y las limitaciones del estudio.

**Palabras clave:** estrategias cognitivas, regulación emocional, inteligencia emocional, universitarios

---

#### ABSTRACT

**Introduction:** Cognitive emotion regulation plays a fundamental role in the process of adaptation of people in contexts where they develop. Then, the aim was analyze the relation between cognitive emotion regulation strategies and emotional intelligence in college students.

**Methods:** Was evaluated 145 individuals (65.5% women) between 18 and 52 years old. Were used the Cognitive Emotional Regulation Questionnaire – 18 (CERQ-18) and Brief Emotional Intelligence Inventory for Senior Citizens (EQ-i-M20).

**Results:** Significant statistical correlations were obtained ( $p < .05$ ). The strategies other-blame, rumination, catastrophizing, positive reappraisal, refocus on planning, and positive refocusing, have the strongest relationship with the emotional intelligence.

**Conclusion:** Findings are agree with the previous research. The practical consequences and limitations are discussed.

**Keywords:** cognitive strategies, emotion regulation, emotional intelligence, college students

---

## INTRODUCCIÓN

Los eventos estresantes son cotidianos en la vida de las personas. Cuando ocurren, se despliega una serie de mecanismos que amortiguan su impacto emocional y permiten afrontarlo de forma funcional. Estos mecanismos hacen referencia a la regulación emocional (RE),<sup>1</sup> y en la actualidad destacan las estrategias cognitivas<sup>2,3</sup> para tal fin.

Las *estrategias cognitivas de regulación emocional* (ECRE) hacen referencia a la forma cognitiva de abordar la información de carácter emocional que recibe la persona inmersa en una situación de estrés a través de diversos procesos.<sup>2,4</sup> De este modo, la persona controla de forma más (o menos) funcional la situación durante y después de una experiencia amenaza anteponiendo en práctica diversas estrategias: rumiación, catastrofización, auto-culparse, culpar a otros, poner en perspectiva, aceptación, focalización positiva, reinterpretación positiva, y refocalización en los planes.<sup>2</sup> Las cuatro primeras tienden a asociarse a conductas disfuncionales; y las últimas a comportamientos más adaptativos.<sup>2-6</sup>

Sin duda, la elección de la estrategia correspondiente es de carácter idiosincrático y está asociada a rasgos de personalidad propios vinculados al manejo de las emociones de cada individuo. En este sentido, la inteligencia emocional (IE) es un constructo útil para capturar las diferencias individuales en cuanto a la regulación emocional (RE).<sup>7</sup>

Si bien existen dos planteamientos bastante marcados en torno a la IE, el enfoque de Bar-On<sup>8</sup> es útil porque está enfocado en rasgos (IE-rasgo), que teóricamente anteceden a la elección de las ECRE. Bar-On define la IE como un conjunto de competencias, aptitudes y facilitadores emocionales y sociales que determinan la eficacia de las personas para comprenderse y comprender a los demás, para expresarse y relacionarse con otras personas, y para hacer frente a las demandas diarias.

La IE-rasgo se asocia de forma positiva con las estrategias de regulación emocional denominadas funcionales, y negativamente con las llamadas disfuncionales conforme a la literatura previa.<sup>9-12</sup> Sin embargo, en los reportes antecedentes se considera la IE-rasgo como un constructo general, sin analizar de forma pormenorizada sus componentes y su relación con las estrategias de tipo cognitivo; a su vez, no se encontraron estudios en poblaciones hispanohablantes que relacionen dichos constructos desde el enfoque de la IE-rasgo.

La literatura antecedente parece sentar las bases respecto a la relación de las ECRE con la IE-rasgo, pero es necesario obtener evidencias en contextos diferentes a los que se evaluaron originalmente a fin de brindar mayor amplitud a los hallazgos independientemente del contexto cultural en el que fueron desarrollados. Por ello, el objetivo del presente estudio fue obtener las primeras evidencias de la relación entre las ECRE y la IE-rasgo en estudiantes universitarios peruanos, ya que de ese modo se podrá conocer qué aspectos de la IE se vinculan con las ECRE que promueven un desenvolvimiento saludable del estudiante en el contexto universitario,<sup>2-6</sup> lo que facilitaría más adelante la elaboración de programas de intervención focalizados en el desarrollo de las competencias emocionales necesarias para una estancia más adaptativa en el recinto universitario.

---

## SUJETOS Y MÉTODOS

### Diseño

Se trata de un estudio correlacional, destinado a analizar la relación entre las estrategias cognitivas de regulación emocional y la inteligencia emocional.

### Participantes

El muestreo utilizado fue de tipo intencional y de acuerdo a la disponibilidad de los evaluados. Participaron 145 estudiantes universitarios (65.5% mujeres) de la carrera de psicología de una universidad privada ubicada en Lima Metropolitana (Perú). La edad estuvo comprendida entre 18

y 52 años ( $M = 25.46$ ;  $DE = 6.059$ ), y fue similar respecto al género de los participantes ( $t(125) = 1.075$ ;  $p = .284$ ). Del total de estudiantes, el 86.6% es soltero y 60% trabaja.

### Instrumentos

**Cognitive Emotional Regulation Questionnaire– 18 (CERQ-18).**<sup>5</sup> Se trata de una versión de 18 ítems deriva del CERQ original<sup>4</sup> cuyo objetivo es la evaluación de las ECRE: rumiación, catastrofización, auto-culparse, culpar a otros, poner en perspectiva, aceptación, focalización positiva, reinterpretación positiva, y refocalización en los planes. Cada dimensión es evaluada con dos ítems, y estos tienen cinco opciones de respuesta (desde *Casi nunca* hasta *Casi siempre*).

**Brief Emotional Intelligence Inventory for Senior Citizens (EQ-i-M20).**<sup>13</sup> El EQ-i-M20 evalúa las dimensiones de la IE desde el modelo de Bar-On: Intrapersonal, Interpersonal, Manejo del Estrés, Adaptabilidad, y Ánimo general. Fue utilizada la validación de la versión en español llevada a cabo en universitarios limeños.<sup>14</sup> Consta de 20 ítems (cuatro ítems por dimensión) con cuatro opciones de respuesta (*Nunca me pasa*, *A veces me pasa*, *Casi siempre me pasa*, y *Siempre me pasa*). En todas las dimensiones la interpretación es directa (a mayor puntaje, mayor presencia del rasgo), exceptuando Manejo del Estrés (menor puntaje, menor presencia del rasgo).

### Procedimiento

Las autoridades universitarias dieron el permiso para realizar las evaluaciones en el horario habitual de clases, previa coordinación con los docentes responsables de cada aula. Asimismo, el Instituto de Investigación de Psicología de la institución dio el aval correspondiente sobre los aspectos éticos y procedimentales de la investigación. De forma preliminar, se expuso a los participantes los objetivos de la investigación y brindaron su consentimiento informado, en el que se resaltaba el carácter voluntario de la participación, la opción de abandonar la evaluación si no deseaba seguir, y que su colaboración no sería recompensada académica ni económicamente. Luego de ello, los instrumentos fueron aplicados de forma colectiva y en horarios de clase solo a quienes aceptaron participar. Al término, se les agradeció por su colaboración.

Inicialmente fue evaluada la dimensionalidad del CERQ-18 y EQ-i-M20 a través de un análisis factorial confirmatorio, y fue estimada la confiabilidad de los puntajes de las dimensiones por medio del coeficiente  $\alpha$  con intervalos de confianza (IC),<sup>15,16</sup> y del constructo utilizando el coeficiente omega ( $\omega$ ),<sup>17</sup> ya que es probable que los supuestos para utilizar el  $\alpha$  no se cumplan.<sup>18</sup> Posteriormente, fueron analizados los estadísticos de distribución de los puntajes (asimetría y curtosis) a fin de determinar el grado de alejamiento de la normalidad univariada. Finalmente, fue implementado un análisis correlacional a través del coeficiente de Pearson utilizando el paquete estadístico SPSS v. 22. Del mismo modo, se agregó una medida de magnitud del efecto ( $r^2$ )<sup>19</sup> para las correlaciones, con el objetivo de analizar la significancia práctica de las mismas ( $r^2 > .04$ ).

---

## RESULTADOS

El CERQ-18 presenta una adecuada dimensionalidad con los datos de la muestra ( $SB-\chi^2[99] = 75.355$  [ $p = .963$ ]; CFI = 1.000; RMSEA [IC 90%] = .049 [.023, .069]; SRMR = .058). Asimismo, la estructura de cinco factores del EQ-i-M20 mostró un ajuste adecuado ( $SB-\chi^2[160] = 174.206$  [ $p = .209$ ]; CFI = .995; RMSEA [IC 90%] = .025 [.000, .047]; SRMR = .075). Del mismo modo, los coeficientes de confiabilidad tuvieron magnitudes entre moderadas y bajas ( $\alpha < .70$ ),<sup>15</sup> compatibles con las halladas en estudio previos,<sup>5,13</sup> pero en algunos casos pueden aceptarse como adecuadas considerando el número de ítems por dimensión.<sup>20</sup> En cuanto al CERQ-18 fueron encontrados los siguientes indicadores en cada estrategia cognitiva: rumiación ( $\alpha = .610$ ; IC95% .496, .703;  $\omega = .590$ ), catastrofización ( $\alpha = .782$ ; IC95% .709, .838;  $\omega = .795$ ), auto-culparse ( $\alpha = .674$ ; IC95% .574, .754;  $\omega = .737$ ), culpar a otros ( $\alpha = .821$ ; IC95% .760, .868;  $\omega = .865$ ), poner en perspectiva ( $\alpha = .445$ ; IC95% .304, .567;  $\omega = .598$ ),



*g* -.538 .183 -.282 -.477 -.316 -.544 .131 .094 .057 -.502 .045 1.526 -.102 -  
2 .518

Nota: N: 145; *M*: Media; *DE*: Desviación estándar; *g*1: coeficiente de asimetría de Fisher; *g*2: coeficiente de curtosis de Fisher; CO: Culpar a otros; AU: Autoculparse; AC: Aceptación; RU: Rumiación; CAT: Catastrofización; PERS: Poner en perspectiva; REIN: Reinterpretación positiva; PLA: Focalización en los planes; FOC: Focalización positiva; INTRA: Intrapersonal; INTER: Interpersonal; MAN: Manejo del estrés; ADAP: Adaptabilidad; ANI: Estado de ánimo; \*:  $p < .05$ ; \*\*:  $p < .01$ ; Coeficientes en negrita: correlaciones con significancia práctica

## DISCUSIÓN

De forma preliminar fueron analizadas las propiedades métricas de los instrumentos (estructura factorial y confiabilidad), obteniendo indicadores favorables en ambos casos. Esto es relevante, ya que un paso importante en los estudios empíricos que basan sus hallazgos en autoinformes es el reporte de sus características métricas.<sup>21</sup>

Los hallazgos presentados coinciden con la literatura previa,<sup>9-12</sup> lo que brinda un soporte adicional a la relación entre los componentes de la IE-rasgo y las ECRE en el contexto peruano. Los componentes adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo (IE-rasgo) mostraron las relaciones más consistentes con las ECRE, lo cual es teóricamente esperado pues la adaptabilidad hace referencia al grado mediante el cual la persona hace frente a las demandas del contexto, el manejo del estrés brinda un panorama sobre el control que la persona tiene de sus reacciones emocionales, y el estado de ánimo aquellas características afectivas constantes que tiene el individuo y que juegan un rol mediador clave en sus reacciones emocionales; y de forma conjunta se espera que garanticen una elección adecuada de la ECRE más favorable para la persona en ese momento.

Por otro lado, el componente intrapersonal se asocia positivamente con las estrategias reinterpretación positiva y focalización en los planes. Esto indica que las personas más reflexivas tienden a utilizar estrategias más elaboradas y racionales, y menos las estrategias más automáticas (p.e., rumiación). Finalmente, el componente Interpersonal se asocia de forma positiva con las estrategias denominadas funcionales, pero no se observa relación con las disfuncionales. Esto puede explicarse por la amplitud del cuestionario, ya que este evalúa las reacciones de forma genérica para cualquier evento estresante. En cambio, si el foco de las respuestas fueran las relaciones interpersonales (p.e., conflictos con compañeros de trabajo o estudio), el patrón correlacional entre el componente Interpersonal y las ECRE habría sido diferente.

Los resultados tienen implicancias prácticas. En primer lugar, las relaciones teóricas refrendadas por datos empíricos indican la viabilidad del uso de instrumentos breves en evaluaciones masivas y de tamizaje, como en este caso. En segundo lugar, conocer la relación entre ECRE e IE-rasgo, permitirá implementar módulos de intervención para aquellos estudiantes que presenten perfiles cercanos a comportamientos poco adaptativos.

Finalmente, debido al carácter preliminar del estudio, una de sus limitaciones es el tamaño muestral, por lo cual se sugiere ampliar el número de participantes para futuras investigaciones.

---

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Gross J. The emerging field of the emotion regulation: an integrative review. *Rev Gen Psychol.* 1998; 2(3): 271-99.
2. Garnefsky N, Kraaij V. The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *Eur J Psychol Assess.* 2007; 23(3): 141-9.
3. Koole S. The psychology of the emotion regulation: an integrative review. *Cognemot.* 2009; 23(1): 4-41.
4. Garnefsky N, Kraaij V, Spinhoven P. Manual for the use of Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. Leiderdorp, the Netherlands: DATEC; 2002.
5. Dominguez S, Merino C. Una versión breve del Cognitive Emotional Regulation Questionnaire: Análisis estructural del CERQ-18 en estudiantes universitarios limeños. *Rev Per PsicTrab Soc.* 2015; 4(1): 25-36.
6. Dominguez S, Medrano L. Propiedades psicométricas del Cognitive Emotional Regulation Questionnaire (CERQ) en estudiantes universitarios de Lima. *Psychol. Av. Discip.* 2016; 10(1): 53 - 67.
7. Peña-Sarrionandia A, Mikolajczak M, Gross JJ. Integrating emotion regulation and emotional intelligence traditions: a meta-analysis. *Front psychol.* 2015; 6: 1 – 27.
8. Bar-On R. The Bar-On Model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema* 2006; 18(1): 13 – 25.
9. Mikolajczak M, Nelis D, Hansenne M, Quoidbach J. If you can regulate sadness, you can probably regulate shame: Associations between trait emotional intelligence, emotion regulation and coping efficiency across discrete emotions. *Pers Individ Diff.* 2008; 44(6): 1356-68.
10. Mikolajczak M, Luminet O. Trait emotional intelligence and the cognitive appraisal of stressful events: An exploratory study. *Pers Individ Diff.* 2008; 44(7): 1445-53.
11. Kotsou I, Nelis D, Grégoire J, Mikolajczak M. Emotional plasticity: Conditions and effects of improving emotional competence in adulthood. *J Appl Psychol.* 2011; 96: 827–39.
12. Laborde S, Lautenbach F, Allen MS, Herbert C, Achtzehn S. The role of trait emotional intelligence in emotion regulation and performance under pressure. *Pers Individ Diff.* 2014; 57: 43-7.
13. Dominguez S, Merino C, Gutierrez A. Estudio estructural de una medida breve de inteligencia emocional en adultos: el EQ-i-M20. Manuscrito en revisión.
14. Pérez-Fuentes M, Gázquez J, Mercader I, Molero M. Brief Emotional Intelligence Inventory for Senior Citizens (EQ-i-M20). *Psicothema* 2014; 26(4): 524 – 30.
15. Dominguez S, Merino C. ¿Por qué es importante reportar los intervalos de confianza del coeficiente alfa de Cronbach? *Rev Latino Cien Social Niñez Juventud* 2015, 13(2): 1326-8.
16. Dominguez-Lara S. Intervalos de confianza en el reporte de la fiabilidad: un análisis necesario. *An Sist Sanit Navar.* 2016; 39(1): 169 – 70.
17. McDonald RP. Test theory: A unified treatment. Mahwah, N.J.: L. Erlbaum Associates; 1999.
18. Dominguez-Lara S. Análisis estructural del Inventario de Depresión Estado – Rasgo en pacientes con diagnóstico de depresión de Lima. *Rev. Hosp. Psiquiátrico de La Habana* 2016, 16(1). [aprox. 9 p.] [citado 20 junio 2016]. Disponible en: <http://www.revistahph.sld.cu/2016/Nro%201/analisis%20estructural.html>.
19. Ferguson CJ. An effect size primer: a guide for clinicians and researchers. *Prof Psychol Res Pr.* 2009; 40(5): 532–8.
20. Ponterotto JG, Charter RA. Statistical extensions of Ponterotto and Ruckdeschel's (2007) reliability matrix for estimating the adequacy of internal consistency coefficients. *Percep Mot Skills* 2009; 108: 878 – 86.
21. Dominguez-Lara S. Sobre el reporte de la confiabilidad en la Revista Cubana de Salud Pública. *Rev Cubana Salud Pública* 2016; 42(2): 318 - 20.

## CERQ-18

**Generalmente todos hemos tenido que afrontar ahora o en el pasado sucesos negativos o displacenteros.** Cada persona responde de una forma característica y propia antes estas situaciones. Por medio de las siguientes preguntas tratamos de conocer **en qué piensas** cuando experimentas sucesos negativos o desagradables.

N="Nunca" P= "Poco" AV= "A veces", F ="Frecuentemente", S ="Siempre"

1	Pienso que tengo que aceptar lo que pasó	N	P	AV	F	S
2	Pienso que otros son culpables de lo que me pasó	N	P	AV	F	S
3	Sigo pensando en lo terrible que es lo que me ha pasado	N	P	AV	F	S
4	Pienso que otras personas pasan por experiencias mucho peores	N	P	AV	F	S
5	Pienso cómo puedo afrontar mejor la situación	N	P	AV	F	S
6	Pienso en cosas positivas que no tienen nada que ver con lo que he vivido	N	P	AV	F	S
7	Estoy preocupado por lo que siento y pienso acerca de lo que me ha pasado	N	P	AV	F	S
8	Pienso que tengo que aceptar la situación	N	P	AV	F	S
9	Siento que soy el responsable de lo que ha pasado	N	P	AV	F	S
10	Pienso que no ha sido tan malo comparado con otras cosas	N	P	AV	F	S
11	Pienso que esa situación tiene también partes positivas	N	P	AV	F	S
12	Pienso en algo agradable en lugar de lo que ha ocurrido	N	P	AV	F	S
13	Me sumerjo en los sentimientos que la situación me ha producido	N	P	AV	F	S
14	Pienso que otros son responsables de lo que ha ocurrido	N	P	AV	F	S
15	Pienso un plan para que en un futuro me vaya mejor	N	P	AV	F	S
16	Miro las partes positivas del problema	N	P	AV	F	S
17	Pienso que fundamentalmente la causa recae en mí mismo	N	P	AV	F	S
18	Continuamente pienso en lo horrible que ha sido la situación	N	P	AV	F	S

## EQ-i-M20

Lea atentamente todas las frases. Marque el casillero que mejor exprese la frecuencia con la que le sucede cada enunciado. No hay respuestas buenas ni malas, por lo cual se le solicita sea sincero. Si se equivoca, no pasa nada. Puede tachar o borrar. Mire el ejemplo a continuación:

	Nunca me pasa	A veces me pasa	Casi siempre me pasa	Siempre me pasa
Estoy contento				

	Nunca me pasa	A veces me pasa	Casi siempre me pasa	Siempre me pasa
1. Entiendo cómo se sienten las otras personas.				
2. Me resulta difícil controlar mi ira (cólera).				
3. Me resulta fácil decir cómo me siento.				
4. Me siento seguro de mí mismo.				

5.Sé cómo se sienten las otras personas.				
6. Es fácil para mí entender cosas nuevas.				
7.Puedo hablar con facilidad acerca de mis sentimientos.				
8. Tengo malgenio.				
9. Ante preguntas difíciles, puedo dar buenas respuestas.				
10.Puedo describir mis sentimientos con facilidad.				
11.Cuando quiero puedo encontrar muchas formas de contestar a una pregunta difícil.				
12. Me enojo con facilidad.				
13. Me gusta hacer cosas para ayudar a los demás.				
14.Puedo resolver problemas de diferentes maneras.				
15.Me siento bien conmigo mismo.				
16.Es fácil para mí decir lo que siento				
17.Soy feliz con el tipo de persona que soy.				
18.Cuando me molesto, actúo sin pensar.				
19.Sé cuándo la gente está enfadada, incluso cuando no dicen nada.				
20.Me gusta cómo me veo en general.				

---

Recibido: 28 de abril de 2016  
Aceptado: 12 de julio I de 2016

Sergio Alexis Dominguez-Lara. Universidad de San Martín de Porres, Lima, Perú. Correo electrónico: [sdominguezmpcs@gmail.com](mailto:sdominguezmpcs@gmail.com), [sdominguezl@usmp.pe](mailto:sdominguezl@usmp.pe)