

El papel amortiguador de la regulación emocional sobre síntomas de ansiedad y depresión

Natalio Extremera

Lourdes Rey

-Universidad de Málaga-



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

**II Congreso Nacional
de Inteligencia Emocional**

Recinte Modernista Sant Pau

Barcelona, 22, 23 y 24 de octubre de 2014





“La habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones *promoviendo un crecimiento emocional e intelectual*” (Mayer y Salovey, 1997, p. 10).



Yale University



Mayer y Salovey (1997)

Relación estrés percibido-desajuste psicológico

EFECTO MODERACIÓN

Numerosas evidencias del impacto del estrés percibido sobre diversos indicadores de salud mental y desajuste psicológico

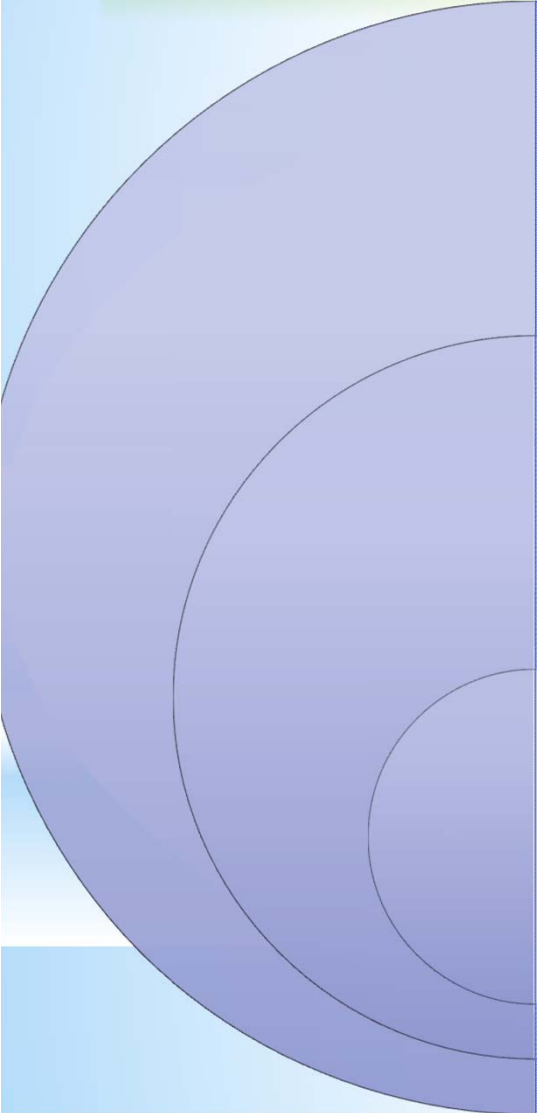
Relaciones positivas y moderadas con sintomatología depresiva o ansiosa (Pearlin, 1999)

Los investigadores interesados en tres aspectos del proceso de estrés: estresores, moderadores y resultados (Lazarus y Folkman, 1986)

Personas expuestas al mismo estresor no necesariamente le afecta de la misma manera.

Posibles variables moderadoras del individuo:
"buffering role": ¿regulación emocional?

Comorbilidad de síntomas de ansiedad y depresión



Mientras la comorbilidad y prevalencia entre ansiedad y depresión ha sido ampliamente demostrada (Clark & Watson, 1991)
(.45 a .75)

No existen estudios que investiguen si la **regulación emocional del MSCEIT correlaciona en la misma magnitud** con síntomas de ansiedad y depresión como predictor o moderador

El estudio de estas asociaciones podrían ayudar a mejorar habilidades diagnósticas y a la etiología de enfermedades mentales a través de la identificación de mecanismos compartidos

Efectos diferenciales en IE en hombres y mujeres

1

Mujeres puntuaciones más altas que hombres en medidas de ejecución (Mayer et al., 2008)

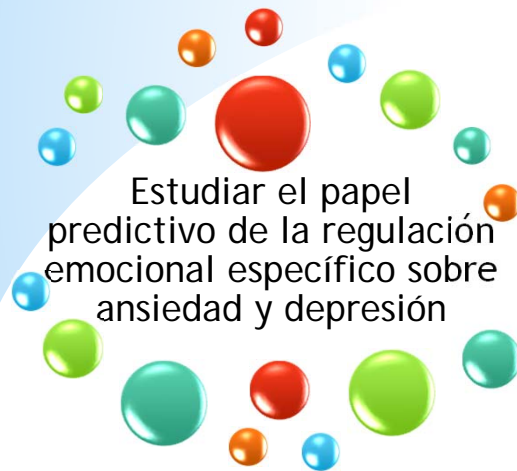
2

Los hombres con más IE (pero no las mujeres) presentaban menos resultados negativos en consumo de drogas, alcohol, peleas y agresiones, y peor relaciones con amigos (Brackett et al., 2003)

3

Los hombres con más IE (pero no más mujeres) presentan mayor competencia social (Brackett et al., 2006), y puntuaciones más bajas en depresión (Salguero, Extremera, Fernández-Berrocal, 2012)

Objetivos



1

Examinar si la regulación emocional ejerce el mismo papel amortiguador en la relación entre estrés percibido y ansiedad y depresión

2

Analizar el papel predictivo/moderación para muestra total y por géneros

3

OBJETIVOS E HIPÓTESIS

Hipótesis:

1. Hps predictiva: La regulación emocional predecirá menores niveles de síntomas de depresión y ansiedad

Hps exploratoria moderacional: Dada la vinculación entre estrés, regulación emocional y síntomas de ansiedad y depresión se explorará esta posibilidad

Hps de género: Los efectos se darán principalmente en hombres

MÉTODO

Participantes

N=665

Muestra
comunitaria
aceptó
participar en
inv.

Sexo

329 

336 

Edad

M=24,79;
D.S.=5,99

MÉTODO

Mayer Salovey Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT): (Mayer et al., 2001; versión española; Extremera & Fernández-Berrocal, 2009) *Regulación emocional*



Instrumentos

The Perceived Stress Scale (PSS; Cohen, Kamarck, & Mermelstein, 1983). Escala breve de percepción de estrés. 4 ítems (Remor y Carrobles, 2001).

Instrumentos

21-item Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21; (Lovibond & Lovibond, 2002). Subescalas de ansiedad y depresión (Bados, Solanas y Andrés, 2005)

RESULTADOS

■ Análisis de correlación de Pearson

	1	2	3	4
1. Estrés percibido (PSS)	--			
2. Regulación (MSCEIT)	-.30**	--		
3. Depresión (DASS-21)	.59**	-.37**	--	
4. Ansiedad (DASS-21)	.48**	-.36**	.74**	--

* p<0.05; ** p<0.01

RESULTADOS

■ Análisis de regresión jerárquica en la predicción de depresión

		Total			Mujeres			Hombres		
		b	R ²	Δ R ²	b	R ²	R ²	b	R ²	Δ R ²
	Depresión		.39			.37			.42	
Paso 1										
	Estrés percibido	.53**		.35**	.54**		.33**	.51**		.36**
Paso 2										
	Regulación	-.18**		.04**	-.17**		.03**	-.21**		.05**
Paso 3										
	Estrés X Reg	-.07*		.005*	.03		.004	-.10*		.01*

* p<0.05; ** p<0.01

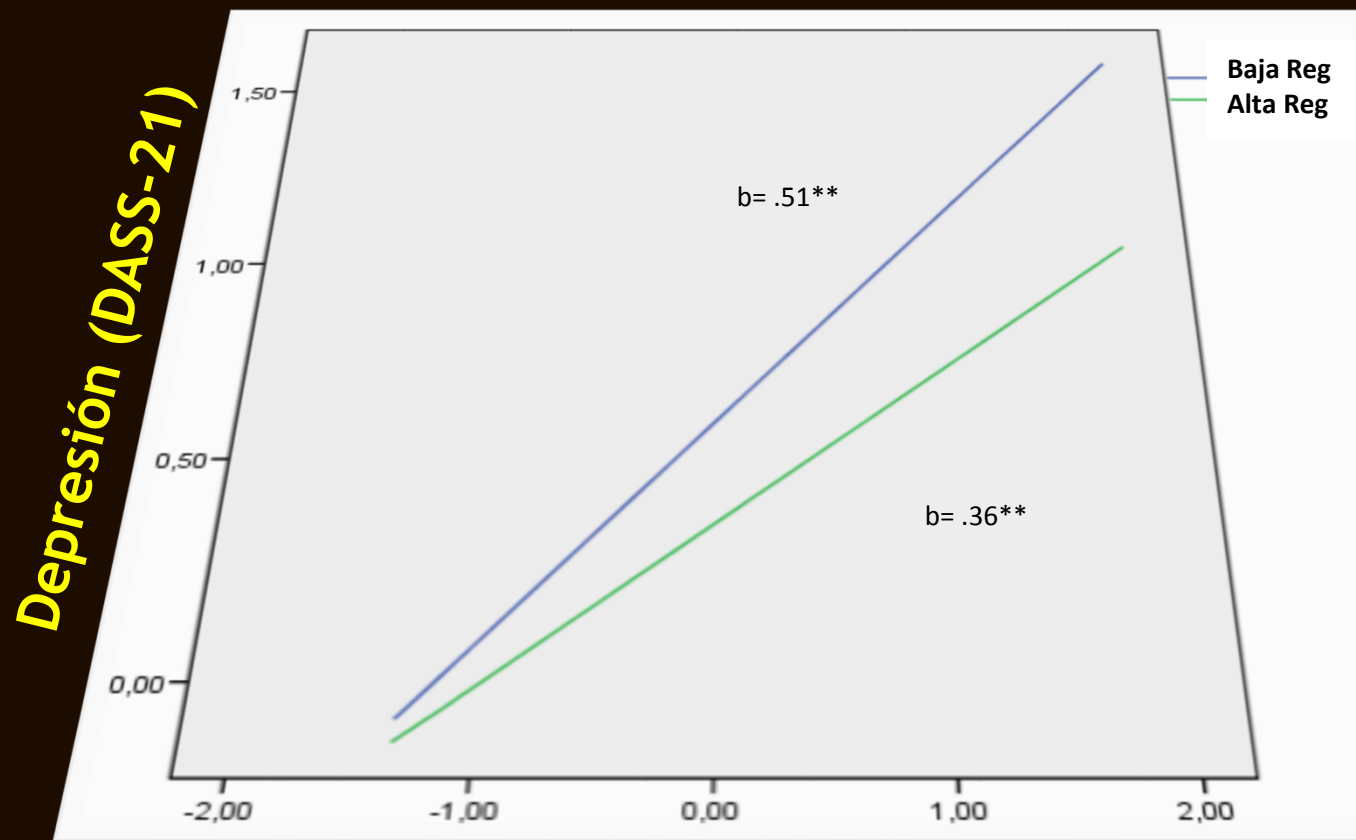
RESULTADOS

■ Análisis de regresión jerárquica en la predicción de ansiedad

		Total			Mujeres			Hombres		
		b	R ²	D R ²	b	R ²	R ²	b	R ²	D R ²
	Ansiedad		.29			.29			.31	
Paso 1										
	Estrés percibido	.41**		.24**	.41**		.22**	.42**		.25**
Paso 2										
	Regulación	-.24**		.05**	-.25**		.07**	-.25**		.05**
Paso 3										
	Estrés X Reg	.00		.00	-.06		.003	.04		.002

* p<0.05; ** p<0.01

* Análisis de moderación estrés x regulación sobre depresión en hombres



Percepción de estrés

Note: $^{**}p < .01$.



El modelo tripartito de ansiedad y depresión (Clark & Watson, 1991)

- Estado ansioso o depresivo
- Pobre concentración
- Distress generalizado

Afecto Negativo

Ansiedad y
Depresión

- Evaluado en término de bajo afecto positivo
- Inhabilidad para experimentar placer
- Funcionamiento cognitivo y motor empobrecido

Baja Afectividad
positiva

(Solo en depresión)

- Activiación del Sistema nervioso simpático
- Hipervigilancia

Hiperarousal
fisiológico

(Solo en ansiedad)

Conclusiones

Un posible explicación: Regulación emocional evaluada con el MSCEIT podría ser más sensible para explicar los déficits asociados de una baja afectividad positiva (depresión) que a la activación fisiológica (ansiedad), especialmente en hombres

Es posible que en las mujeres la regulación del MSCEIT sea menos relevante o estén implicados otros procesos psicosociales (auto-eficacia emocional), estado emocional sentido, estrategias afrontamiento de género (rumiación), o sea más susceptible al contexto interpersonal donde se regulan las emociones.

Transversal

Limitaciones:

Otras medidas:
Entrevista, marcadores
bio-médicos,
Instrumentos adm.
clínico

Indicadores
positivos

Muestra
conveniencia
"comunitaria"

Implicaciones en programas: Marco empírico para comprobar modelos empíricos específicos de género y depresión como moderador

La mayor contribución de Regulación a "depresión" y "hombres"

Desarrollar programas de estrategias regulativas específico para mejora bienestar