

Validación del cuestionario *emotional regulation others and self* (EROS)

Un estudio piloto en una muestra de mayores

LIDIA LOZANO LAPIEDRA
(lidialozano67@gmail.com)

LAURA LÓPEZ MATA
(al091666@uji.es)

J. FRANCISCO SANTAS BONA
(al152927@alumail.uji.es)

EVA CIFRE GALLEGO
(cifre@uji.es)

Resumen

Los cuestionarios de regulación emocional tradicionalmente se han basado en la regulación emocional propia. Por lo que sabemos, en estos momentos tan sólo existe un cuestionario que recoge tanto la regulación emocional propia como la de los demás. Este cuestionario es el Emotional Regulation of Others and Self (EROS) desarrollado por Niven, Totterdell, Stride y Holman (2011), que todavía no ha sido traducido ni validado en castellano. Por lo tanto, el objetivo de este estudio es el realizar una primera aproximación a la validación de este instrumento. Los resultados del análisis factorial exploratorio (AFE) sobre una muestra de 55 personas mayores (56,4 % mujeres; $M_{edad} = 66,62$ años; d.t. = 5,87; rango= 54 y 79 años) muestran la existencia de dos factores en cada una de las dos escalas, con un total de 4 subescalas. Todos ellos coincidentes con los factores de la escala original, y con fiabilidades superiores a .60. Por otro lado, los resultados del análisis correlacional con indicadores de calidad de vida (QL-I) muestran correlaciones significativas con algunos de los ítems. Finalmente, se discuten las implicaciones teóricas y prácticas de estos resultados.

Palabras clave: Regulación emocional, calidad de vida, EROS, QL-I, validación

Abstract

The questionnaires of emotion regulation have traditionally been based on the own emotional regulation. As far as we know, right now there is only a questionnaire that includes both self and emotional regulation of others. This questionnaire is the Emotional Regulation of Others and Self (EROS) developed by Niven, Totterdell, Stride and Holman (2011), which has not yet been translated and validated into Spanish. Therefore,

the aim of this study is to make a first approach to the validation of this instrument. The results of an exploratory factor analysis (EFA) on a sample of 55 elderly people (56.4 % female ; $M_{age} = 66.62$ years , $SD=5.87$, range=54 to 79) show the existence of two factors in each of the two scales, with a total of 4 subscales. They coincide with the factors of the original scale, and reliabilities above .60. Furthermore, the results of a correlational analysis with of quality of life indicators (QL -I) show significant correlations with some of the items. Finally, theoretical and practical implications of these results are discussed .

Keywords: Emotion Regulation, quality of life, EROS, QL-I, validation.

Introducción

El ser humano se enfrenta a diversos cambios a lo largo de toda su vida: cambios fisiológicos, cambios cognitivos y cambios sociales, teniendo gran influencia sobre estos cambios los procesos emocionales que vivimos.

Aprender a gestionar las emociones de un modo óptimo nos ayuda a tomar mejor las decisiones y a afrontar las diferentes situaciones que se nos presentan de un modo satisfactorio. La regulación de las emociones hace referencia a los procesos extrínsecos e intrínsecos responsables de la percepción, evaluación y modificación de las reacciones emocionales, respecto a su frecuencia, forma, duración e intensidad (Thompson, 1994). Además, la regulación emocional es una habilidad con muchos objetivos: por ejemplo, la interacción con otros individuos puede producir un cambio emocional importante en los sujetos, incluso pueden influir en cambios de situaciones sociales. La literatura sobre la regulación de la emoción se ha centrado principalmente a nivel individual (Gross, 1998; Gross, Sheppes y Urry, 2011). Sin embargo, los intentos por influir en la experiencia emocional de los otros es una parte importante de la vida social (Niven, Totterdell y Holman, 2007; Rimé, 2012). Los primeros estudios sobre la interregulación emocional provienen de investigaciones sobre el apego y el apoyo social, y son pocos los que amplían el abanico hacia nuevas investigaciones sobre las habilidades de influir en los demás emocionalmente y poder regular sus emociones tanto de forma positiva como negativa. Creemos importante poder medir estas estrategias de regulación extrínsecas para saber cuáles de ellas utilizan las personas con el fin de obtener beneficios y bienestar en las relaciones con los demás.

Sin embargo, los cuestionarios de regulación emocional se han centrado tradicionalmente en la regulación emocional propia. Este es el caso del Emotion Regulation Questionnaire, (ERQ) de Gross & John (2003), que mide las diferencias individuales entre dos tipos de estrategias de regulación emocional. Por lo que sabemos, en estos momentos tan solo existe un cuestionario que recoge tanto la regulación emocional propia como la de los demás. Este cuestionario es el Emotional Regulation of Others and Self (EROS) desarrollado por Niven, Totterdell, Stride y Holman (2011), que todavía no ha sido validado en castellano. Además, basado en su modelo teórico, cada una de estas subescalas evalúa el sentido de las estrategias: si las estrategias han sido adaptativas o desadaptativas.

Por todo ello, el objetivo de este estudio es realizar un estudio piloto de evaluación del cuestionario EROS en población mayor. Visto que la autorregulación y la inter-regulación emocional se muestran como estrategias clave para el incremento de la calidad de vida, vemos

importante relacionar el EROS con indicadores de calidad de vida, con el fin de analizar cómo se relacionan ambos conceptos.

Metodología

Diseño del estudio y procedimiento

Entre octubre de 2013 y noviembre de 2013 se administraron los instrumentos, en la Universitat per a Majors en la Universitat Jaume I de Castellón. Los participantes respondieron a los cuestionarios de manera autoadministrada en un aula de la Universitat, con la presencia de dos investigadores que resolvieron dudas. Se administraron ambos instrumentos el mismo día y a la misma hora. Los cuestionarios se recogieron garantizando el anonimato y la confidencialidad de los datos, durante las clases del curso de postgrado de «Regulación Emocional».

Muestra

La muestra estaba compuesta por 55 participantes (56.4 % mujeres) de entre 54 y 79 años, con una edad media de 66,67 años (D. T.=5.87), pertenecientes a la Universitat per a Majors de la Universitat Jaume I de Castellón.

Mediciones

Regulación emocional propio y de otros. Se utilizó el instrumento EROS (Niven, Totterdell, y Holman, 2011). Su versión original en idioma inglés, fue proporcionado por el grupo EROS (*Emotional Regulation of Others and Self*) liderado por la Universidad de Sheffield (Reino Unido). Esta versión en inglés no contaba con una traducción previa al español, por lo que fue traducido por investigadores con experiencia en la construcción y validación de cuestionarios, pertenecientes al grupo DOBLE (Desarrollo Organizacional, Bienestar Laboral & Empleo) de la Universidad Rey Juan Carlos I (Madrid), liderado por el Dr. David Martínez Íñigo.

El cuestionario original en inglés consta de dos subescalas: una con 9 ítems (por ejemplo: «*Le he dado un consejo útil a alguien para hacer que se sintiera mejor., Le he señalado a alguien sus puntos flacos con la intención de que se sintiera peor*»), para evaluar la regulación emocional de las emociones de otros (subescala extrínseca) y otra con 10 ítems para evaluar la regulación emocional de sus propias emociones («*Busqué problemas en mi situación actual que me hicieran sentir peor., Me reí para intentar sentirme mejor.*»), con una escala de respuesta tipo Likert de 5 puntos que oscila entre 1= en absoluto hasta 5 = mucho.

Calidad de Vida. Se han evaluado indicadores de calidad de vida a través del Índice de Calidad de Vida (QL-I), en su versión en castellano (Mezzich, Ruipérez, Pérez, Yoon, Liu, y Mahmud, 2000). La escala consta de 10 ítems, (por ejemplo:»*Funcionamiento Interpersonal (Relacionarse bien con la familia, amigos y grupos)*»), que evalúan el nivel del participante en diferentes aspectos de salud y de calidad de vida, oscilando en una escala tipo Likert entre 1=malo a 10= excelente.

Análisis estadísticos

Se han realizado análisis descriptivos, y un análisis factorial exploratorio (AFE), con el fin de determinar si los factores de la versión en castellano coincidían con los lo de la versión original.

Además, se ha llevado a cabo un análisis correlacional con indicadores de calidad de vida (QL-I), todo ello con el programa SPSS 21.

Resultados

Como en el estudio original se evalúan dos tipos de estrategias de regulación emocional; uno es regulación emocional hacia los otros (REO) con sus dos subescalas (positiva y negativa), y la regulación emocional propia (REP) con sus dos subescalas (positiva y negativa).

La tabla 1 muestra los resultados descriptivos (medias y desviaciones típicas) de los 12 ítems de cada subescala (REP y REO).

Tabla 1
Estadísticos descriptivos REP (N= 54)

	REP		REO	
	MEDIA	DESVIACIÓN TÍPICA	MEDIA	DESVIACIÓN TÍPICA
1	1,41	0,80	3,49	0,94
2	3,43	0,81	1,45	0,82
3	1,15	0,60	3,59	0,86
4	3,06	1,20	1,31	0,59
5	1,15	0,45	1,55	0,82
6	1,43	0,70	3,31	1,00
7	3,67	1,00	1,41	0,73
8	3,19	1,12	1,49	0,82
9	1,24	0,64	3,65	0,88
10	3,54	1,10	3,82	0,95
11	1,22	0,67	1,24	0,52
12	3,59	0,90	3,69	0,82

Nota 1: REP= Regulación Emocional Propia

Nota 2: REO= Regulación Emocional hacia Otros

En la tabla 2 se aprecian las correlaciones entre los ítems de ambas escalas, los de Regulación Emocional Propia y los de Regulación Emocional hacia los Otros.

En la escala de Regulación Emocional Propia se pueden observar correlaciones significativas entre todos los ítems pertenecientes a la subescala Regulación Emocional Propia posi-

tiva, excepto el ítem 11 que no correlaciona con ningún otro ítem perteneciente a su subescala, lo que lleva a la posible eliminación; y correlaciones entre los ítems negativos de la misma.

En el caso de la escala de Regulación Emocional hacia Otros, tanto los ítems de la subescala positiva como negativa correlacionan entre ellos de la manera esperada (por subescalas).

Tabla 2
Matriz de Correlaciones REP/REO N=54

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
0,35**	0,00	0,28*	0,30*	-0,01	-0,02	0,00	-0,04	-0,00	0,30*	-0,05	1	1
-0,20	0,17	-0,29*	-0,11	0,55**	0,50**	-0,04	0,57**	0,42**	-0,08	1	-0,19	2
0,38**	-0,01	0,67**	0,54**	0,12	-0,06	0,09	-0,05	-0,07	1	-0,02	0,20	3
-0,04	0,24	-0,13	-0,13	0,41**	0,41**	0,14	0,55**	1	-0,07	0,44**	0,07	4
-0,09	0,24	-0,24	-0,00	0,60**	0,55**	0,08	1	-0,08	0,21	-0,12	0,25	5
0,36**	-0,20	0,34*	0,21	-0,15	-0,09	1	0,35**	0,11	0,18	-0,24	0,20	6
-0,25	0,50**	-0,09	-0,01	0,49**	1	-0,01	-0,18	0,43**	-0,14	0,54**	-0,04	7
-0,01	0,30*	-0,02	0,15	1	0,33*	-0,03	0,09	0,36**	-0,07	0,34*	0,11	8
0,5**	-0,23	0,56**	1	-0,06	-0,25	0,40**	0,77**	-0,04	0,26	-0,13	0,31*	9
0,57**	-0,08	1	-0,08	0,50**	0,61**	0,04	-0,17	0,68**	-0,16	0,6**	0,07	10
-0,20	1	-0,01	0,05	0,12	-0,03	0,04	-0,05	-0,06	-0,04	-0,14	0,22	11
1	-0,01	0,65**	-0,26	0,61**	0,66**	0,01	-0,13	0,61**	-0,18	0,54**	-0,06	12

Nota 2: De la diagonal_hacia abajo correlaciones entre los ítems de REP= Regulación Emocional Propia

Nota 3: De la i diagonal hacia arriba correlaciones entre los ítems de REO= Regulación Emocional hacia Otros.

Estructura interna

Siguiendo el procedimiento de validación original de la escala de Niven *et al.* (2011), se realizó primero el análisis factorial exploratorio para a continuación confirmar la estructura interna mediante el análisis factorial confirmatorio. Anteriormente, se llevaron a cabo pruebas con el fin de analizar el grado de factorización de los datos. El resultado del indicador Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) fue de 0,68 en REP y de 0,74 en REO; el test de Bartlett fue altamente significativo ($p < .000$). Por lo tanto, se pudo continuar con el proceso de extracción de los resultados.

Los resultados del análisis factorial exploratorio (AFE) de componentes principales con rotación Varimax muestran la existencia de dos factores en cada una de las dos escalas, apa-

reciendo un total de 4 subescalas. En concreto, en la escala de evaluación emocional propia se mostraron dos factores: mejorar emociones propias (31,3 % de varianza explicada), empeorar relaciones propias (19,01 % varianza explicada), con un ítem que no pesaba en ninguno de los dos factores (ítem 11: escuchar música). De igual modo, se mostraron dos factores en la escala de regular las emociones de los demás: mejorar emociones de los demás (21,52 % varianza explicada), empeorar relaciones con los demás (31,49 % varianza explicada). Todos los factores, y los ítems que componen cada factor, son coincidentes con los factores de la escala original.

Tabla 3
Matriz de componentes rotados^a REP

	COMPONENTE	
	1	2
1	,87	
2	,86	
3	,78	
4	,75	
5	,68	
6	,65	
7		,86
8		,82
9		,64
10		,55
11		,42
12		,12

Nota1: REP: Regulación emocional propia

Nota 2: Anexo1

Consistencia Interna

Posteriormente comprobamos la consistencia interna mediante el Alfa de Cronbach. Los resultados del análisis son aceptables al ser superiores al 0,7 y similares al estudio original, una vez eliminado el ítem 11 de la escala REP. Ver tabla 5

Tabla 5
Diferencias de Alfa de Cronbach

	ESTUDIO ORIGINAL	ADAPTACIÓN AL ESPAÑOL
REP +	0,82	0,86
REP-	0,80	0,66*
REO+	0,82	0,76
REO-	0,74	0,83

Nota1: REP+ Regulación emocional propia positiva.

Nota2: REP- Regulación emocional propia negativa.

Nota 3: REO+ Regulación emocional hacia otros positiva.

Nota 4: REO- Regulación emocional hacia otros negativa.

Correlaciones EROS con QL-I

Tal y como se aprecia en la tabla 6, el factor de regulación emocional propia positivo correlaciona con el ítem 6 (apoyo social/emocional) del instrumento de calidad de vida.

Del mismo modo en la escala de regulación emocional propia el factor negativo correlaciona de forma inversa con los ítems 4 (funcionamiento ocupacional) y 8 (plenitud personal) del instrumento QL-I.

Tabla 6
Correlación entre EROS propia y QL-I

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
REP -	-0,10	-0,16	-0,03	-,27*	-0,18	-0,22	-0,13	-0,30*	-0,26	-0,15
REP+	0,15	0,05	-0,03	0,08	0,11	,03*	0,13	-0,02	0,22	0,26
REO-	0,05	-0,21	-0,05	-0,12	-0,15	-0,25	0,00	-0,25	-0,22	-0,25
REO+	0,25	0,01	0,10	0,17	0,38**	0,25	0,17	0,11	0,14	0,22

Nota 1: REP= Regulación Emocional Propia

Nota 2: REO= Regulación Emocional de Otros

Nota 3: 1. Bienestar físico, 2. Bienestar Psicológico/Emocional, 3. Autocuidado y Funcionamiento Independiente, 4. Funcionamiento Ocupacional, 5. Funcionamiento Interpersonal, 6. Apoyo Social Emocional, 7. Apoyo Comunitario de Servicios, 8. Plenitud Personal, 9. Plenitud Espiritual, 10. Percepción Global de Calidad de Vida

Entre las estrategias de regulación emocional propias, las estrategias de regulación negativa correlacionan de forma inversa con los ítems 4 (funcionamiento ocupacional), 8 (plenitud personal) y de modo general con el ítem 10 (percepción global de la calidad de vida). Las estrategias regulación sobre otros positivas correlacionan con los ítems 1 (bienestar físico) 5

(funcionamiento interpersonal), 6 (apoyo social emocional), y 10 (percepción global de la calidad de vida).

Conclusiones

En este trabajo hemos estudiado las propiedades psicométricas del cuestionario Emotion Regulation of Others and Self (EROS) adaptado al Español. El EROS es una herramienta que evalúa dos grandes bloques de estrategias de regulación emocional: la regulación emocional propia y la regulación emocional hacia los demás. Hemos validado estas dos escalas al español y las hemos comparado con la escala original. Se ha analizado y comprobado la consistencia interna de la escala y la validez del constructo.

Posteriormente se ha realizado una correlación del EROS con QL-I, y se ha encontrado que en aquellas variables asociadas, la REP- correlaciona de forma inversa con el apoyo social y con el funcionamiento ocupacional, y la REP+ lo hace positivamente con el apoyo social emocional. En cuanto a la Regulación emocional hacia otros, solo se han encontrado correlaciones positivas significativas entre la REO+ y el funcionamiento interpersonal. Las correlaciones inversas de REP- con Plenitud Personal y con Funcionamiento Ocupacional del Índice de QL-I resultan desventajosas, tanto para la eficacia con la que realizar las tareas, ya sean domésticas, en el trabajo o escolares, como para el sentimiento de plenitud personal que se podría relacionar con la autoestima. Por otro lado, la correlación positiva entre REP positiva y apoyo social-emocional muestran que autorregularse de forma positiva hace que dispongas de gente en quien confiar y dispuestos a proporcionarte ayuda. Finalmente, la correlación positiva entre REO positiva y funcionamiento interpersonal indican que autorregularse positivamente resulta beneficioso a la hora de relacionarse con los demás. Es interesante comentar que la estructura interna de la escala es similar a la original al igual que sus cargas factoriales.

Dado que ésta es la primera vez que se validan ambas escalas en España, aunque sea a modo piloto, conviene mencionar algunas limitaciones del estudio. La más importante, está relacionada con la generalización de los resultados, pues se ha estudiado la validez en una muestra homogénea y pequeña, no aleatoria. Aunque esta condición de la muestra ha asegurado la comprensión de los ítems y de las instrucciones de aplicación no se puede descartar que esto no ocurra en muestras diferentes.

Consideramos pues este artículo un punto de partida para futuras investigaciones.

Referencias

- Gross J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271–299.
- Gross, J. y John, O. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
- Gross J. J., Sheppes G., y Urry H. L. (2011). Emotion generation and emotion regulation: a distinction we should make (carefully). *Cognition and Emotion*, 25, 765–781.
- Mezzich, J. E., Ruy Pérez, M. A., Pérez, C., Yoon, G., Liu, J. y Mahmud, S. (2000). The Spanish version of the Quality of Life Index: Presentation and validation. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 188, 301-305.

- Niven, K., Totterdell, P. y Holman, D. (2007). Changing moods and influencing people: the use and effects of emotional influence behaviors at HMP Grendon. *Prison Service Journal*, 172, 39–45.
- Niven, K., Totterdell, P., Stride, C. B., y Holman, D. (2011) Emotion Regulation of Others and Self (EROS): The Development and Validation of a New Individual Difference Measure. *Current Psychology*, 30, 53–73.
- Company R., Oberst, U. y Sánchez, F. (2012) Regulación emocional interpersonal de las emociones de ira y tristeza *Boletín de Psicología*, 104, 7-36.
- Rimé, B. (2012). *El compartimiento social de las emociones*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of a definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25-52.

Anexo 1: Ítems cuestionario EROS

Regulación Emocional Propia

1. Busqué problemas en mi situación actual que me hicieran sentir peor.
2. Pensé sobre mis características positivas para intentar sentirme mejor.
3. Inicé una discusión con alguien para lograr sentirme peor.
4. Me reí para intentar sentirme mejor.
5. Fui cínico para lograr sentirme peor.
6. Pensé sobre mis limitaciones y defectos para sentirme peor.
7. Hice algo con lo que disfruto para sentirme mejor.
8. Busqué el apoyo de otros para lograr sentirme mejor.
9. Pensé en experiencias negativas para intentar sentirme peor.
10. Pensé en algo bonito para lograr sentirme mejor.
11. Escuché música triste para lograr sentirme peor.
12. Pensé en aspectos positivos de mi situación para intentar sentirme mejor.

Anexo 2

Regulación Emocional de Otros

1. Le he dado un consejo útil a alguien para hacer que se sintiera mejor.
2. Le he señalado a alguien sus puntos flacos con la intención de que se sintiera peor.
3. Hice algo agradable con alguien para intentar que se sintiera mejor.
4. Me hice el enfadado/ fingí enojé con alguien para que se sintiera peor.
5. Le expliqué a alguien cómo me había (hecho) sufrir a mí o a otros para intentar que se sintiera peor (por haberlo hecho).
6. Comenté con alguien sus características positivas para conseguir que se sintiera mejor.
7. Fui antipático con alguien para que se sintiera peor.
8. Le recriminé a alguien su comportamiento para que se sintiera peor.
9. Hice reír a alguien con la intención de que se sintiera mejor.
10. Escuché los problemas de alguien para que se sintiera mejor.
11. No hice caso a alguien con la intención de que se sintiera peor.
12. Dedicué tiempo a alguien para intentar que se sintiera mejor.