

## Regulación emocional, Envidia y Enojo en niñas y niños en edad escolar

Peña Torres María José, Lerma Avalos Luis Héctor, Reyes Pérez Verónica

Universidad de Guanajuato

[mj.penatorres@ugto.mx](mailto:mj.penatorres@ugto.mx), [lh.lermaavalos@ugto.mx](mailto:lh.lermaavalos@ugto.mx), [v.reyes@ugto.mx](mailto:v.reyes@ugto.mx)

### Resumen

La Regulación emocional es el conjunto de conductas y estrategias cognitivas que influyen en *qué emociones uno tiene, cuando las tiene y cómo expresa o experimenta estas emociones*, el enojo puede entenderse como una *fuerza interna que surge como una forma de dar respuesta a diferentes situaciones relacionadas con tensión, malestar o frustración* y la envidia se refiere a un *sentimiento que surge a partir de la comparación con lo que el otro posee*. El objetivo de la presente investigación fue identificar si existen correlaciones entre los factores de la escala de Regulación emocional cognitiva, escala de Enojo y Evaluación de la envidia infantil en niñas y niños mexicanos. La muestra se compuso por 404 niñas y niños guanajuatenses (51.98% niños y 48.02% niñas) entre 6 y 12 años de edad. Se llevó a cabo un análisis de correlación de *Pearson* en la muestra total, de los cuales se obtuvieron correlaciones bajas entre los factores de Envidia agresiva y Envidia anhelo, así como entre Rumiación y Temperamento. Se recomienda hacer un ajuste en la escala de envidia y enojo para adaptarlo a la población que participe en el estudio.

**Palabras clave:** Regulación emocional; envidia agresiva; enojo.

### Antecedentes

Gross (2015, p13) define la Regulación Emocional como un conjunto de conductas y estrategias cognitivas que influyen en “qué emociones uno tiene, cuando las tiene y cómo experimenta o expresa estas emociones”. Cole et al. (1994) señalan que la capacidad de regular las emociones comienza en la infancia y se desarrolla continuamente a lo largo de la vida.

La Regulación Emocional se ve estrechamente relacionada con la vida personal y se puede observar en la manera en la que afrontan las situaciones estresantes en su día a día.

A medida que las personas crecen van teniendo mejores estrategias de regulación emocional. Los infantes tratan de modificar su ambiente de maneras más *primitivas*, pero a medida que estos van creciendo se puede notar que comienzan a tener estrategias de regulación menos externas y comienzan a desarrollar estrategias más internas. Estos aprenden a regular sus emociones mediante pensamientos sobre ellos mismos, sus sentimientos o los demás.

Existe una relación estrecha entre los términos de regulación emocional cognitiva y afrontamiento cognitivo, mientras que la primera suele tener un enfoque más dirigido a las emociones y a los pensamientos de estas; el segundo suele ser una conjunción entre el enfoque emocional como las estrategias que utilizan las personas.

## **Enojo y Envidia en niños**

El enojo puede entenderse como una fuerza interna que surge como una forma de dar respuesta a diferentes situaciones relacionadas con tensión, malestar o frustración (Álvarez, 2010). Generalmente, los niños lo expresan de formas diversas, comúnmente estos son percibidos como niños hostiles y agresivos; es en donde entra el papel de la Regulación Emocional para poder darle sentido a la emoción negativa para que los niños puedan contar con las estrategias adecuadas para responder a cualquiera de las emociones que presenten, no solo las negativas.

Una de las emociones que generalmente es asociada con el enojo es la envidia, que según Klein (1957, p. 241) es definida como “el sentimiento de enfado cuando otro posee y disfruta algo deseable” lo que da pie a relacionar cierto grado de rivalidad entre las y los niños e incluso, lleva a pensar en que puede implicar un grado de frustración, al igual que el enojo.

Aunque las estrategias metacognitivas permiten una respuesta más flexible y efectiva a los eventos emocionales, algunos estudios indican que pueden provocar sentimientos negativos (como ansiedad, rumiación o culpa, entre otras) aumentando la vulnerabilidad psicológica. (Garnefski et al., 2007; Skinner & Zimmer-Gembeck, 2007). Por eso es importante intervenir cuando los niños carecen de estrategias cognitivas de afrontamiento adaptativas, o estas son inadecuadas, ya que los infantes pueden experimentar consecuencias negativas al enfrentar eventos de vida negativos en el futuro.

Con base a lo anteriormente expuesto el objetivo del presente trabajo es identificar si existen correlaciones entre la regulación emocional cognitiva, el enojo, y la envidia infantil en niñas y niños mexicanos.

## **Método**

### **Participantes**

Se contó con la participación de 404 niñas y niños de los cuales 210 fueron niños (51.98%) y 194 niñas (48.02%), con un rango de edad entre 6 y 12 años ( $M = 10.01$ ;  $DE = 1.25$ ) todos residentes del Estado de Guanajuato.

### **Instrumentos**

Se utilizaron las siguientes escalas:

- *Cognitive Emotion Regulation Questionnaire-kids* (CERQ-k) validado para población mexicana Reyes-Pérez, Cruz-Torres y Alcázar-Olán (2021), constituida por 19 reactivos con una escala Likert de cinco puntos (1 = casi nunca, hasta 5 = casi siempre) con un alfa de Cronbach de .82 y cinco factores: Autoculpa ( $\alpha = .82$ ) Rumiación ( $\alpha = .76$ ), Culpar a otros ( $\alpha = .79$ ), Reenfocarse en los planes ( $\alpha = .73$ ) y Reevaluación positiva ( $\alpha = .72$ ).
- *Evaluación de la Envidia Infantil* de Carrasco-Ortíz et al. (2004) compuesto por 21 reactivos con 2 factores: Reacción envidiosa con un alfa de Cronbach de .82 y Deseo por lo ajeno con un alfa de Cronbach de .75

- *Development for the Anger Inventory for Mexican Children* (Alcazar-Olán et al., 2012) Diseñada para población mexicana, guiado por el modelo estado-rasgo. Compuesta por 30 reactivos. Factores: Ira estado, Temperamento-rasgo, Ira-externa. En una escala tipo Likert de 3 opciones (1 = casi nunca, hasta 3 = casi siempre). Presenta un Alfa de Cronbach de .75.

### Consideraciones éticas

Los padres de los menores dieron su consentimiento informado para la participación de sus hijos, en dicha información se presentaba de manera explícita que los niños podían dejar de contestar cuando desearan, que no implicaba ningún riesgo físico o mental para ellos y que no recibirían ninguna remuneración económica, así mismo se les informó que la información sería anónima y confidencial y se utilizaría exclusivamente para propósitos de investigación. Cabe mencionar que también se solicitó el asentimiento informado de las niñas y los niños.

Cuando se acudió a las escuelas primarias se presentó un oficio en el cual se exponía el objetivo de la investigación, los responsables de ésta y el nombre de los encuestadores, todo ello con la finalidad de contar con la aprobación de las autoridades escolares, en estos casos fue la institución educativa quien se comunicó con los padres de familia para brindar la información que ellos solicitaban y la firma del consentimiento informado.

### Análisis de la información

Dado el nivel de medición de los instrumentos utilizados se llevaron a cabo análisis de correlación de *Pearson*, en la muestra total. A continuación, se presentan los resultados obtenidos

### Resultados

**Tabla 1**

*Correlaciones entre los factores de la escala de Regulación Emocional Cognitiva y escala de la Evaluación de la envidia.*

Factor	1	2	3	4	5	6	7
1 Autoculpa	--	.365**	.177**	.072	-.05	-.068	-.056
2 Rumiación		--	.126*	.515**	.329**	.083	.012
3 Culpar a otros			--	.047	.056	-.11*	-.13**
4 Reenfocarse en los planes				--	.484**	.127*	.091
5 Reevaluación positiva					--	.147**	.083
6 Envidia agresiva						--	.594**
7 Envidia anhelo							--

\*  $p < .05$

\*\* $p < .01$

Se encontraron correlaciones altas (Gignac & Szodorai, 2016) entre Autoculpa y rumiación ( $r = .365^{**}$ ), Rumiación y Reenfocarse en los planes ( $r = .515^{**}$ ), Reenfocarse en los planes y reevaluación positiva ( $r = .484^{**}$ ), Envidia agresiva y Envidia anhelo ( $r = .594^{**}$ ); correlación media entre Culpar a otros y Rumiación ( $r = .329^{**}$ ); correlación baja entre Autoculpa y culpar a otros ( $r = .177^{**}$ ).

**Tabla 2**

*Correlaciones entre los factores de la escala de Regulación Emocional Cognitiva y Enojo*

Factor	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 Autoculpa	--	.36**	.177**	.072	-.05	.013	-.01	.018	.037
2 Rumiación		--	.12*	.51**	.32**	-.04	.03	.17**	.14**
3 Culpar a otros			--	.04	.05	-.02	-.02	-.06	.04
4 Reenfocarse en los planes				--	.48**	.02	-.05	.02	.01
5 Reevaluación positiva					--	-.009	-.06	.028	-.009
6 Enojo control						--	-.22**	-.32**	-.37**
7 Enojo estado							--	.32**	.30**
8 Temperamento								--	.64**
9 Enojo externo									--

\*  $p < .05$

\*\*  $p < .01$

Se encontraron correlaciones altas entre Autoculpa y Rumiación ( $r = .365^{**}$ ), Rumiación y Reenfocarse en los planes ( $r = .525^{**}$ ), Reenfocarse en los planes y Reevaluación positiva ( $r = .484^{**}$ ), Enojo estado y Enojo externo ( $r = .379^{**}$ ), Temperamento y Enojo externo ( $r = .643^{**}$ ); correlaciones medias entre Rumiación y Reevaluación positiva ( $r = .329^{**}$ ), Enojo control y Temperamento ( $r = .325^{**}$ ), Enojo estado y Temperamento ( $r = .324^{**}$ ); correlaciones bajas entre Autoculpa y Culpar a otros ( $r = .177^{**}$ ), Rumiación y Temperamento ( $r = .171^{**}$ ), Enojo control y Enojo estado ( $r = .224^{**}$ ).

**Tabla 3**

*Correlaciones entre los factores de enojo y escala de la Evaluación de la envidia.*

Factor	1	2	3	4	5	6
1 Enojo control	--	-.224**	-.325**	-.379**	-.003	-.064
2 Enojo estado		--	.324**	.303**	-.015	.088
3 Temperamento			--	.643**	.008	-.101*
4 Enojo externo				--	.032	.080
5 Envidia agresiva					--	.594**

Factor	1	2	3	4	5	6
6 Envidia anhelo						--

\*  $p < .05$

\*\*  $p < .01$

Se encontraron correlaciones altas entre Enojo Control y Enojo externo ( $r = -.379^{**}$ ), Temperamento y Enojo externo ( $r = .643^{**}$ ), Envidia agresiva y Envidia anhelo ( $r = .594^{**}$ ); correlaciones medias entre Enojo control y Temperamento ( $r = -.325^{**}$ ), Enojo estado y Temperamento ( $r = .324$ ), Enojo estado y Enojo externo ( $r = .303^{**}$ ).

## Conclusiones

Con base a los resultados obtenidos en las correlaciones se puede observar una baja correlación entre las variables (Regulación emocional, Enojo y Envidia), lo cual puede deberse a factores no considerados como la falta de información sobre las emociones negativas y el reconocimiento de estas. Situación similar puede encontrarse en la regulación emocional.

En la primera tabla, podemos observar que los niños y niñas que reportan una mayor intensidad de envidia no suelen tener un gran puntaje en los factores de regulación emocional cognitiva, y la correlación más alta que se encontró fue entre los propios factores de la escala de envidia (Envidia agresiva y Envidia anhelo), donde se destaca que los niños suelen tener actitudes agresivas al tener el deseo de poseer algo que no pueden tener.

Las correlaciones de la tabla 2 muestran que la Rumiación suele tener una correlación baja con el temperamento, pero se puede ver que esta forma de afrontamiento cognitivo suele verse relacionada con el ambiente en el cual se desarrolla el niño, también se puede observar que la expresión del enojo (enojo externo) tiene una correlación baja (pero mayor a los otros factores de Regulación emocional) con la Rumiación, lo que podría significar que los infantes no saben distinguir o nombrar sus emociones y esto le puede llegar a causar confusión.

En la tabla 3 se observar que en su mayoría las correlaciones bajas entre los factores de Enojo y Envidia, al ser emociones negativas y al tener en común un sentimiento de frustración, mantienen cierto tipo de relación en cuanto a lo agresivo, como se puede observar en las relaciones entre los factores Enojo externo y Temperamento, así como en los factores Envidia anhelo y Envidia agresiva. Esto dirige la atención a la necesidad de llevar a cabo talleres de intervención para que los niños y niñas sean capaces de reconocer sus emociones negativas, como la envidia y el enojo, como algo natural, y que son experimentadas por todas las personas.

En dichas intervenciones también se pueden abordar las estrategias de Regulación Emocional Cognitiva y Estrategias de Afrontamiento y que de esta manera se pueda lograr que los infantes identifiquen sus emociones (positivas y negativas) y sean capaces de resolverlas de manera adaptativa, entendiéndolas como parte importante del día a día.

Con base a los resultados obtenidos con las correlaciones, es necesario hacer un ajuste o validación de la escala de la Evaluación de la envidia, para que de esta manera se pueda hacer una medición más específica dependiendo de los factores que mejor funcionen para la población a la que va dirigida la investigación, es decir, lo que aplica para las y los niños mexicanos. Además de ello, también la aplicación de cuestionarios que tengan un enfoque cualitativo con respecto al enojo y a la envidia, para de esta manera lograr identificar en qué momentos los niños perciben estas emociones, como las identifican y qué hacen para expresarlas.

### Referencias

- Álvarez, M. (2010). Enseñando a expresar la ira. ¿Es una emoción positiva en la evolución de nuestros hijos? Ediciones Pirámide.
- Cole, P., Michel, M., & Teti, L. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of The Society for Research in Child Development, The Development of Emotion Regulation: Biological and Behavioral Considerations*, 59(2/3), 73-100. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01278.x>
- Garfneski, N, Rieffe C, Jellesma F, Terwogt M.M, Kraaij V. (2006). Cognitive emotion regulation strategies and emotional problems in 9–11-year-old children. *Child Adolesc. Psychiatry*. <https://doi.org/10.1007/s00787-006-0562-3>
- Gerstee, J., Garnefski, N., Jellesma, F., Verhulst, F. & Utens, E. (2010). Cognitive coping and childhood anxiety disorders. *European child & adolescent psychiatry*, 19(2), 143–150. <https://doi.org/10.1007/s00787-009-0051-6>
- Gignac, G. E., & Szodorai, E. T. (2016). Effect size guidelines for individual differences researchers. *Personality and Individual Differences*, 102, 74-78. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.069>
- Gross, J. J. (2007) Handbook of emotion regulation. The GuilfordPress.
- Keil, V., Asbrand, J., Tuschen-Caffier, B., & Schmitz, J. (2017). Children with social anxiety and other anxiety disorders show similar deficits in habitual emotional regulation: evidence for a transdiagnostic phenomenon. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 26, 749–757. <https://doi.org/10.1007/s00787-017-0942-x>
- Klein, M. (1957). Neid und Dankbarkeit. *Psyche*, 11, 241-255