

INVESTIGACIONES

ESTRATEGIAS COGNITIVAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL EN MUJERES EN SITUACIÓN DE MALTRATO

COGNITIVE EMOTION REGULATION STRATEGIES IN WOMEN ABUSE

ESTRATÉGIAS COGNITIVAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL EM MULHERES EM SITUAÇÃO DE MALTRATO

Vanesa GALEGO CARRILLO, Rosa SATIBÁÑEZ GRUBER
 & Ioseba IRAURGI CASTILLO
 Universidad de Deusto.

Fecha de recepción del artículo: 3.II.2014
 Fecha de revisión del artículo: 9. VI.2014
 Fecha de aceptación final: 12.III.2015

<p>PALABRAS CLAVE: Género Violencia Emoción Cognición Autocontrol Autonomía Fiabilidad</p>	<p>RESUMEN: La regulación emocional a través de las cogniciones está inherentemente asociada a la vida humana y ayuda a las personas a mantener el control sobre sus emociones, tanto durante como después de experimentar un suceso estresante. La exposición a la violencia de género provoca serios problemas de salud relacionados con cambios psicológicos vinculados al estrés que requieren activar procesos cognitivos y conductuales para su afrontamiento. La OMS señala que las mujeres en situación de maltrato a menudo tienen limitaciones en su comportamiento autónomo e independiente. Ante la situación planteada, la autorregulación entendida como el mecanismo por el que las personas se gobiernan a sí mismas a través de los pensamientos, las emociones, el estado de ánimo, el control de impulsos y la ejecución de tareas puede verse afectada. El objetivo de este estudio ha sido conocer el efecto que el maltrato contra la mujer puede ocasionar en el uso de estrategias cognitivas de regulación emocional. Se realizó un diseño observacional de carácter trasversal en dos grupos de mujeres no equivalentes. Un total de 116 mujeres cumplimentaron la versión española abreviada del “Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ)”. De éstas, 51 manifestaron su situación de maltrato. Los resultados encontrados muestran que las mayores diferencias entre estar afectada o no por maltrato residen en las estrategias de “Rumiar”, “Aceptar”, “Catastrofizar” y “Culpabilizar a otras personas”. Estos hallazgos podrían contribuir a la evidencia empírica en el ámbito de la violencia contra la mujer y aportar claves para la intervención psicosocioeducativa.</p>
<p>KEYWORDS: Gender Violence Emotion Cognition Self-Control Autonomy; Reliability Violence</p>	<p>ABSTRACT: Emotional regulation through cognitions is directly linked to human life and help people to maintain control on their emotions, both during and after experimenting a stressful event. Exposition to gender violence cause serious health problems related to stress that need the activation of cognitive and behavioral processes to cope with it. WHO-World Health Organization states that women in maltreatment situation have limitations on self-autonomy (autonomy and independent behavior). For this reason, self-regulation, understood as a mechanic of self-management through cognitions, emotions, mood, impulsive control and executive task may be affected. The main objective of this research is, to know the impact that gender-based violence may result in the use of cognitive emotion</p>

CONTACTAR CON AUTORES: Vanesa Galego Carrillo: Área de Educación. Universidad de Deusto.
 E-mail: vgalegocarrillo@gmail.com

	<p>regulation strategies. It was an observational cross-over design of two non-equivalent women's groups/samples. A total of 116 women completed adapted versions to Spanish of "Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ)". Of these, 51 were in a situation of abuse. Results show that the greatest differences between being affected or not by abuse reside in "Rumination", "Acceptance", "Catastrophizing and Blaming others". These findings contribute to the empirical evidence in the field of gender-based violence and provide key elements for intervention.</p>
<p>PALAVRAS-CHAVE: Gênero Violência Emoção Cognição Autodomínio Autonomia Fiabilidade</p>	<p>RESUMO: A regulação emocional através das cognições está inerentemente associada com a vida humana e ajuda as pessoas para que mantenham o controle sobre suas emoções, tanto durante como depois de experimentar um acontecimento estressante. A exposição à violência de gênero provoca vários problemas de saúde relacionados com as mudanças psicológicas vinculadas ao stress que requerem ativar processos cognitivos e comportamentais para o seu afrontamento. A OMS assinala que mulheres em situação de maltrato frequentemente apresentam limitações em seu comportamento autônomo e independente. Diante da situação exposta, a autorregulação, entendida como mecanismo pelo qual as pessoas governam a si mesmas através dos pensamentos, das emoções, do estado de ânimo, do controle de impulsos e da execução de tarefas, pode tornar-se afetada.</p> <p>O objetivo deste estudo foi conhecer o efeito que o maltrato contra a mulher pode ocasionar no uso de estratégias cognitivas de regulação emocional. Realizou-se um desenho observacional de caráter transversal em dois grupos de mulheres não equivalentes. Um total de 116 mulheres respondeu a versão espanhola abreviada do "Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ)". Dessas, 51 manifestaram situação de maltrato. Os resultados encontrados mostram que as maiores diferenças entre estar ou não afetada por maltrato residem nas estratégias de "Ruminar", "Aceitar", "Catastrofisar" e "Culpar outras pessoas". Estes resultados poderiam contribuir para uma evidência empírica no âmbito da violência contra a mulher e proporcionar chaves para a intervenção psicoeducativa.</p>

1. Introducción

De acuerdo con la Declaración de Beijing realizada con motivo de la IV Conferencia Mundial sobre las Mujeres en China en 1995, la *violencia contra las mujeres* es una *violencia de género* y representa un repertorio de conductas violentas ejercidas por el hecho de ser mujer: "Todo acto de *violencia sexista que tiene como resultado posible o real un daño físico, sexual o psicológico, incluidas la violación por el marido, las amenazas, la coerción o la privación arbitraria de libertad, en la vida pública o en la privada. Esto incluye los malos tratos y abusos sexuales de menores en la familia, las agresiones y acoso sexuales en cualquier ámbito laboral o educativo, así como el tráfico de mujeres y la prostitución forzada, y cualquier violencia perpetrada o tolerada por el Estado*" (Emakunde, 1998, p.12).

Partiendo de esta definición, se puede apreciar que existen indicadores de violencia de género en muchos ámbitos de la vida ciudadana puesto que la violencia contra las mujeres no es sólo un problema personal de la mujer que lo sufre sino que también es un problema social que se manifiesta de muy complejas y diferentes maneras (Aguilar, Alonso, Alcatud y Molina, 2009, Padrós y Aubert, 2010). Ésta, incluye no sólo la violencia en el marco de una relación de pareja sino que también comprende agresiones y acoso sexual, tráfico de mujeres, prostitución forzada, mutilación femenina, cualquier tipo de violencia que sea perpetrada y tolerada por el estado, como también, malos tratos

y abusos sexuales a menores por miembros de la familia, entre otros (ONU, 2011).

Hecha la aclaración anterior, lo que resulta importante aquí es la violencia de género que tiene lugar en las relaciones de pareja pudiendo ser estas las de noviazgo, matrimonio o parejas de hecho, así como, exparejas. Ésta no solamente se ciñe al espacio doméstico y privado sino que también puede tener lugar mediante persecuciones, amenazas tras una separación temporal o permanente pudiendo llegar en los casos más graves al asesinato.

En relación a la problemática expuesta, resulta llamativo que un elevado número de mujeres víctimas de malos tratos regrese con sus parejas tras ser atendidas por los recursos asistenciales y/o legales. Por estos motivos, merece un estudio más detallado conocer si estas decisiones se toman en procesos de verdadera autonomía personal o si, por lo contrario, la retirada de denuncias se debe a una relación de sumisión y dependencia a diferentes niveles: emocional, económico y familiar entre otros; y que, por consiguiente, bloquean la activación de una respuesta más autónoma. Las estrategias de afrontamiento cognitivo juegan un papel esencial para la consecución de mayores cotas de autonomía personal. Y es por esta razón que resulta de interés conocer su funcionamiento para poder comprender y, posteriormente, planificar una intervención coherente con la situación.

Las principales manifestaciones de violencia contra la mujer, en el marco de una relación de pareja o expareja, se pueden clasificar en tres grandes ti-

pos: maltrato psicológico, maltrato físico y maltrato sexual. En muchas ocasiones, estas expresiones de maltrato coexisten o se presentan simultáneamente (Hirigoyen, 2006; Weinehall y Jonsson, 2009). Lo que verdaderamente constituye este tipo de violencia es la repetición, intensificación y anclaje en el tiempo, así como la asimetría de poder para mantener el dominio del género masculino sobre el femenino (Alberdi y Matas, 2002; Corsi, 1995, 2003; Lorente, 2001; Hirigoyen, 2006; Gil y Lloret, 2007; Dobash y Dobash, 1997).

Normalmente, se considera el maltrato psicológico y el sexual tan perjudicial como el maltrato físico (Blázquez, Moreno y García-Baamonde, 2010; Cooper, Anaf y Bowden, 2006). Para la OMS (2005) una mujer maltratada tiene el doble de posibilidades de sufrir problemas de salud físicos y mentales en comparación con una mujer que no lo es. El maltrato provoca serios problemas de salud relacionados con cambios psicológicos vinculados con el estrés (Dutton, 1992). En situaciones de maltrato extremo, hay investigaciones que aseguran la relación existente entre el trastorno de estrés postraumático y los esquemas cognitivos disfuncionales con contenidos vinculados al maltrato, la vulnerabilidad al daño, la imperfección, la culpa, el apego, el abandono y la dependencia (Calvete, Estévez y Corral, 2007). De igual forma, la limitación del comportamiento autónomo e independiente, el consumo de sustancias y la pérdida del control de la fertilidad es a menudo contemplado en las mujeres que afrontan una situación de maltrato (WHO, 2010). Ante la situación planteada, la autorregulación entendida como el mecanismo por el que las personas se gobiernan a sí mismas a través de los pensamientos, las emociones, el estado de ánimo, el control de impulsos y la ejecución de tareas (Baumeister y Alquist, 2009) puede verse afectada. Aunque la capacidad para regular las emociones a través de las cogniciones es universal, existen diferencias individuales (Garnefski y Kraaij, 2007; Larsen y Prizmic, 2004) y algunas formas de regulación emocional pueden ser más adaptativas que otras (Sumida, 2010; Ray, Gross y Wilhmen, 2008; Ray, Ochsner, Cooper et al, 2005; Garnefski, van den Kommer, Kraaij et al, 2002).

La regulación emocional es principalmente aprendida (Gross, 2008; Baumeister, Vohs y Tice, 2007) y el control sobre la influencia de los pensamientos o de las funciones ejecutivas del *self* (Baumesiter, 1998, 1999; Masicampo y Baumeister, 2007) resultan decisivas para alcanzar una regulación emocional saludable. En este sentido, existen aportaciones que han demostrado que la regulación emocional a través de las cogniciones está inherentemente asociada a la vida humana y que ayuda a las personas a mantener el control sobre sus emociones tanto durante como después de experimentar un suceso estresante (Troy, Sallcross, Mauss y Wilhelm, 2010).

El presente estudio tiene como objetivo contrastar las posibles diferencias en la utilización de las estrategias cognitivas de regulación emocional en mujeres afectadas o no por violencia de género.

Derivado de este objetivo, las hipótesis que han guiado esta investigación son las siguientes: (1) El Grupo Expuesto al maltrato (GE) emplea con mayor frecuencia estrategias cognitivas de regulación emocional desadaptativas que el Grupo No Expuesto al maltrato (GNE). (2) El GNE al maltrato emplea con mayor frecuencia estrategias cognitivas de regulación emocional adaptativas que el GE.

2. Método

Se trata de un estudio observacional, de tipo transversal, de dos grupos no equivalentes respecto a la variable de selección: violencia de género. Ambos grupos buscan ser equiparables en cuanto al número de participantes, su edad y procedencia.

Muestra

Participan en el estudio 116 mujeres residentes en la Comunidad de Cantabria (España), 51 (43.9%) de las cuales eran víctimas de violencia de género y en adelante nos referiremos a ellas como 'Grupo Expuesto' (GE). Las 65 mujeres restantes no estaban afectadas por maltrato y en adelante nos referiremos a ellas como 'Grupo No Expuesto' (GNE).

Ambos grupos no diferían estadísticamente en edad ($M_{GE} = 42.0$, $SD_{GE} = 13.0$; $M_{GNE} = 45.5$, $SD_{GNE} = 13.7$; $t_{(114)} = 1.38$, $p = .170$), ni en el nivel educativo ($\chi^2 = 3.94$, $p = .558$), ni en el número de hijos e hijas a su cargo ($t_{(114)} = 1.49$, $p = .139$). Por el contrario, sí se encontraron diferencias significativas en las variables sociodemográficas referidas al estado civil ($\chi^2_{(6)} = 52.09$, $p < .001$) e intervención psicoterapéutica ($\chi^2_{(1)} = 31.49$, $p < .001$). A este respecto, casi dos de cada tres mujeres afectadas por violencia de género estaban divorciadas o en trámites de separación o divorcio (64.7%) frente a una de cada veinte mujeres del grupo no expuesto (6.1%). Por otra parte, ocho de cada diez mujeres del grupo expuesto (80.4%) afirmaron que recibían algún tipo de intervención psicoterapéutica frente a una de cada cuatro mujeres no maltratadas (26.2%).

La captación de participantes que componen el Grupo Expuesto (GE) se obtuvo mediante contacto con el sistema de asistencia y acogimiento a víctimas de violencia de género perteneciente a la Dirección General de la Mujer del Gobierno de Cantabria (España), estando todas las participantes incluidas en procesos de tratamiento psicológico o asistencia jurídica. Por su parte, para la captación del Grupo No Expuesto (GNE) se contactó con grupos de mujeres que participaban en el entramado asociativo con 'temática específica sobre la mujer' de Cantabria y, por tanto, del

Tabla 1. Características sociodemográficas

	Total (n=116)	Grupo Expuesto (n=51)	Grupo No Expuesto (n=65)	Prueba de Contraste	p
Edad - Media (Desv. Estándar)	43.96 (13.5)	42.01 (13.02)	45.49 (13.7)	$t_{(114)} = 1.38$.170
Procedencia n (%)					
Cantabria	60	21 (41.2)	39 (60.0)	$X^2 = 5.1$.079
Otras Comunidades	24	11 (21.6)	13 (20.0)		
Fuera de España	32	19 (37.3)	13 (20.0)		
Estado civil					
Casada	43	6 (11.8)	37 (56.9)	$X^2 = 52.9$.000
Divorciada	11	10 (19.6)	1 (1.5)		
Separada	12	9 (17.6)	3 (4.6)		
En trámite de separación o divorcio	14	14 (27.5)	0 (0)		
Soltera	23	8 (15.7)	15 (23.1)		
Pareja de hecho	5	0 (0.0)	5 (7.7)		
Viuda	8	4 (7.8)	4 (6.2)		
Nivel educativo					
Sin estudios	12	7 (13.7)	5 (7.7)	$X^2 = 3.9$.558
Primarios EGB-ESO	46	21 (41.2)	25 (38.5)		
Bach. Elem. COU-BACH.	18	18 (15.7)	10 (15.4)		
Profesionales FP.	20	20 (17.2)	13 (20)		
Universitarios medios	11	11 (9.5)	5 (7.7)		
Universitarios superiores	9	2 (7.8)	7 (10.8)		
Situación laboral					
Autónoma	11	1 (2)	10 (15.4)	$X^2 = 39.1$.000
Funcionaria	6	2 (3.9)	4 (6.2)		
Contrato indefinido	14	5 (9.8)	9 (13.8)		
Contrato temporal	10	7 (13.7)	3 (4.6)		
Empleada del hogar	15	5 (9.8)	10 (15.4)		
Desempleo (sin subsidio)	14	10 (19.6)	4 (6.2)		
Desempleo (con subsidio)	6	6 (1.8)	0 (0.0)		
Pensionista	13	3 (5.9)	10 (15.4)		
Pensionista (Invalidez)	2	2 (3.9)	0 (0.0)		
Estudiante	2	1 (2.0)	1 (1.5)		
Ama de casa	19	5 (9.8)	14 (21.5)		
Número de hijos/as a cargo					
0	55	18 (35.3)	37 (56.9)	$X^2 = 7.7$.050
1	34	21 (41.2)	13 (20)		
2	22	9 (17.6)	13 (20)		
3 o más	5	3 (5.9)	2 (3.1)		
Intervención psicoterapéutica					
Si	58	41 (80.4)	17 (26.2)	$X^2 = 31.5$.000
No	58	10 (19.6)	48 (73.8)		

X^2 : Prueba de Ji cuadrado; t: Prueba t de Student (diferencia de medias); p: valor de probabilidad

mismo contexto sociocultural al que pertenece el GE. Todas las participantes fueron informadas de los objetivos del estudio y de las características de la entrevista para la que se les solicitaba su cooperación, pudiendo responder al cuestionario si eran mayores de edad (>18 años).

En caso de acceder a participar, se realizaba una entrevista guiada por una investigadora entrenada y con formación en asistencia a mujeres víctimas de violencia de género, en la cual se cumplimentaba el cuestionario de investigación. Las mujeres del GE eran atendidas en todos los casos de forma individual y confidencial; mientras que la mayor parte de las mujeres del GNE la entrevista se realizó de forma colectiva y cada mujer contestó de forma individual a su cuestionario.

En todos los casos, se contó con la autorización del Comité Ético de Investigación de las instituciones participantes y durante todo el proceso se han contemplado los principios de confidencialidad, participación voluntaria y consentimiento informado.

Instrumento de medida

El Cuestionario de Regulación Cognitiva Emocional (CERQ - *Cognitive Emotion Regulation Questionnaire-Short*; Garnefski y Kraaij, 2006) permite evaluar lo que

una persona valora cognitivamente tras experimentar un suceso estresante. Este instrumento en su versión abreviada consta de 18 ítems con un formato de respuesta tipo Likert de 5 puntos que oscila desde “casi nunca” a “casi siempre”. Se trata de un cuestionario de autoinforme, fácil de administrar que tarda en cumplimentarse aproximadamente 4 minutos. Se puede emplear tanto con población general como con clínica. En ambos casos, la edad mínima para su cumplimentación son los doce años. La escala original (Garnefski, Kraaij y Spinhoven, 2002) está formada por 36 ítems que ofrecen nueve subescalas constituidas por cuatro ítems cada una. La escala abreviada se configura igualmente con nueve dimensiones conformadas, en este caso, por dos ítems cada una. Estas nueve dimensiones han sido clasificadas conceptualmente como *adaptativas* (Aceptación, Centrarse en lo positivo, Revalorización positiva, Puesta en perspectiva y Concentración en un plan) y/o *desadaptativas* (Rumiación, Catastrofizar, Auto-culpabilizarse y Culpabilizar a otros). En general, la consistencia interna encontrada para el conjunto de dimensiones ha ofrecido valores alpha de Cronbach de entre .60 y .83 en diferentes estudios (Garnefski y Kraaij, 2006; Cakmak y Cevik, 2010; Domingo-Sánchez, Lasa-Aristu, Amor y Holgado-Tello, 2013).

Tabla 2. Estadísticos descriptivos de los ítems del CERQ

Item	Subescalas	1	2	3	4	5	Media	DE	Alpha Subescalas
1	Autoculpabilización	36.2	39.7	4.3	12.9	6.9	2.14	1.23	.81
2		41.4	36.2	13.8	3.4	5.2	1.94	1.07	
3	Aceptación	12.9	32.8	10.3	18.1	25.9	3.11	1.43	.91
4		9.5	25.0	16.4	21.6	27.6	3.32	1.36	
5	Rumiación	0.9	26.7	11.2	31.0	30.2	3.62	1.19	.79
6		12.9	25.0	14.7	20.7	26.7	3.23	1.41	
7	Centrarse en lo positivo	14.7	26.7	19.0	20.7	19.0	3.02	1.35	.82
8		20.7	35.3	13.8	17.2	12.9	2.66	1.33	
9	Concentración en un Plan	12.9	16.4	14.7	25.0	31.0	3.44	1.41	.81
10		6.0	23.3	15.5	27.6	27.6	3.47	1.28	
11	Revalorización Positiva	6.9	14.7	12.1	23.3	43.1	3.81	1.31	.81
12		7.8	12.1	8.6	27.6	44.0	3.87	1.30	
13	Puesta en Perspectiva	26.7	31.9	11.2	19.0	11.2	2.56	1.35	.79
14		12.9	26.7	17.2	17.2	25.9	3.16	1.40	
15	Catastrofizar	24.1	25.0	10.3	16.4	24.1	2.91	1.53	.95
16		22.4	28.4	10.3	19.0	19.8	2.85	1.47	
17	Culpabilizar a otros	37.1	32.8	3.4	9.5	17.2	2.37	1.48	.93
18		37.1	31.9	3.4	12.1	15.5	2.37	1.47	
Total						2.99	0.60		

DE: Desviación Estándar

Previa a la aplicación del estudio de campo, se realizó un proceso de adaptación al español de la versión abreviada del CERQ a través de un procedimiento de traducción-retrotraducción (Behling y McFillen, 2000) con el permiso de sus autoras (Nadia Garnefski y Vivian Kraaij). En una primera fase, la investigadora principal del estudio tradujo la versión original del inglés al castellano. Dos personas evaluaron la equivalencia conceptual y claridad del enunciado de los ítems hasta llegar a una versión adaptada al castellano. En una segunda fase, una persona con dominio de la lengua inglesa, ajena al ámbito de la psicología-educación y que desconocía la versión original, tradujo la versión del castellano de nuevo al inglés. En la tercera fase, se comparó la versión retro-traducida con la original (ambas en inglés) a efectos de comparar su equivalencia conceptual y de contenido, así como su consonancia sintáctica y técnica. En esta última fase participaron las autoras del instrumento original y, a partir de sus sugerencias y, por consenso del equipo de traducción, se reelaboraron algunos ítems hasta alcanzar una versión final de 18 ítems en castellano. Tras analizar su funcionamiento psicométrico con una muestra piloto de 17 participantes, distintos a la muestra de estudio, se conformó la versión definitiva utilizada en este estudio.

3. Resultados

Análisis descriptivos y fiabilidad

En la Tabla 2 aparecen los datos descriptivos de la adaptación del CERQ al español. El valor promedio del total de la escala se localiza en 2.99 lo cual estaría en la mitad del recorrido posible entre uno

y cinco puntos. Las dimensiones con una media más alta, y por lo tanto con una mayor frecuencia de utilización, son la *revalorización positiva*; y en menor grado la *concentración en un plan* o la *rumiación*. Entre las dimensiones con una menor frecuencia de utilización estarían la *autoculpabilización* y la *culpabilización a otros*.

El análisis de la consistencia interna de cada una de las nueve subescalas del CERQ ha resultado adecuado con valores por encima de .79. Incluso en algunos casos ha superado el valor de .90, como sucede en las dimensiones de *catastrofizar* ($\alpha = .95$), *culpabilizar a otros* ($\alpha = .93$) y *aceptación* ($\alpha = .91$). En general los valores descriptivos muestran valores de asimetría aceptables, valores de consistencia interna adecuados y una alta contribución de todos los ítems al conjunto de la escala.

Validez discriminante

Por último, se han analizado las diferencias entre el grupo afectado por violencia de género (GE) versus quien no sufre este problema (GNE) cuyos resultados aparecen en la Tabla 3. De todas las dimensiones posibles, cinco han resultado estadísticamente significativas. A este respecto las dimensiones de *rumiación* ($M = 3.72$), *aceptación* ($M = 3.53$), *catastrofizar* ($M = 3.36$) y *culpabilizar a otras personas* ($M = 3.09$) ha resultado de mayor frecuencia y utilización en el GE respecto al GNE. Sin embargo, respecto a la dimensión de *puesta en perspectiva* ($M = 3.27$), el GNE tiende a utilizar más esta forma de regulación emocional que el GE. Los valores de la d de Cohen alcanzados en las dimensiones que han mostrado significación estadística se sitúan en tamaños del efecto en valores medios (*aceptación*,

Tabla 3. Subescalas de regulación emocional (CERQ) en mujeres afectadas (GE) o no por maltrato (GNE) (Comparación de medias y tamaños del efecto)

Ítem	GNE (n= 65)		GE (n=51)		Prueba de contraste			d Cohen
	Media	D.E.	Media	D.E.	T	g.l.	p	
Auto-culpabilización	2.06	0.90	2.01	1.24	0.24	88.2	.811	.05
Rumiación	3.20	1.14	3.72	1.18	-2.40	114	.018	.45
Catastrofizar	2.50	1.32	3.36	1.51	-3.19	100.2	.002	.61
Culpabilizar a otros	1.80	0.94	3.09	1.62	-5.00	75.4	.000	.97
Aceptación	2.97	1.15	3.53	1.50	-2.16	91.4	.033	.42
Centrarse en lo positivo	2.92	1.22	2.74	1.25	0.76	114	.444	.14
Revalorización positiva	3.77	1.24	3.93	1.15	-0.68	114	.495	.13
Concentración en un Plan	3.41	1.15	3.51	1.34	-0.45	114	.654	.08
Puesta en Perspectiva	3.27	1.13	2.34	1.23	4.20	114	.000	.79

rumiación y catastrofizar; $d > .30$) y valores altos (*puesta en perspectiva y culpabilizar a otros*; $d > .80$).

4. Discusión

En el contexto de un estudio más amplio en el cual se pretende conocer la percepción de autocontrol y formas de confrontar la situación de vida de mujeres víctimas de violencia de género, se utilizó el cuestionario breve de regulación cognitivo emocional (CERQ) de Garnefski y Kraaij (2006) para lo cual fue necesaria su traducción-adaptación al castellano y su estudio psicométrico, siendo su capacidad para discriminar diferentes formas de afrontar los acontecimientos en mujeres víctimas de violencia de género frente a mujeres que no sufren dicha violencia objetivo abordado en este artículo. Los resultados alcanzados muestran un adecuado comportamiento métrico del instrumento tanto en sus valores de fiabilidad (Garnefski y Kraaij, 2006; 2007; Domínguez-Sánchez et al, 2013) como en su capacidad discriminativa.

La versión corta del CERQ en español se muestra como un instrumento fiable para medir estrategias de regulación cognitivo-emocional en mujeres. La consistencia interna de las nueve subescalas es en general buena, e incluso más óptima que la alcanzada por otros estudios de adaptación del CERQ (Cakmak y Cevik, 2010; Domínguez-Sánchez et al, 2013; Perte y Miclea, 2011) se han obtenido coeficientes de Cronbach cercanos o superiores al valor de .80. Incluso en las dimensiones de *aceptación* y *auto-culpabilización* que el otro estudio de adaptación española (Domínguez-Sánchez et al, 2013) mostraron bajos coeficientes de Cronbach (.64 y .61), en nuestro estudio alcanzan valores de .91 y .81, respectivamente.

Respecto a la capacidad del CERQ para medir diferencialmente las formas de afrontamiento en grupos de personas sometidas o no a condiciones de vida emocionalmente impactantes, los resultados muestran un patrón de afrontamiento cognitivo-emocional en mujeres víctimas de violencia de género frente a otras que no se hallan sometidas a dicha circunstancia. Las mujeres víctimas tienden a utilizar con mayor frecuencia estrategias consideradas negativas (*rumiación*, *catastrofizar* o *culpar a otros*) pero también estrategias valoradas como adaptativas (*aceptación*).

Discutamos más pormenorizadamente los hallazgos encontrados. Respecto a las estrategias más desadaptativas, *rumiar* implica tener pensamientos que enfatizan la negatividad del acontecimiento vivido (Garnefski et al, 2002). Nolen-Hoeksema y Corte (1994) la definen como la tendencia a centrarse en los propios síntomas del distrés y pensar sobre las causas y consecuencias de estos síntomas de una manera pasiva y repetitiva. Esta estrategia impide involucrarse en estrategias orientadas a la resolución de conflictos de

manera activa (Baumeister, Heatherton y Tice, 1994). Las personas que rumian tienen menos control sobre sus pensamientos intrusivos (Ray, Gross y Wilhmen, 2008). A su vez, experimentar pensamientos catastrofistas de la vivencia de maltrato realiza explícitamente el terror que se ha experimentado pudiendo dar lugar a un trastorno de estrés postraumático (Waldrop y Resick, 2004; Walker, 1991). Por último, culpabilizar a otras personas de lo sucedido es una forma de distrés emocional diferente al miedo o la vergüenza y que contribuye a la victimización (Lobmann, Greve, Wetzels y Bosold, 2003), la cual se basa en el pensamiento de que otras personas puedan ser las responsables de lo sucedido (Baumeister, Heatherton y Tice, 1994). Dicha estrategia guarda una estrecha relación con el hecho de que las mujeres que han participado en este estudio hayan tomado la decisión de actuar y de “rebelarse” contra la violencia de género.

En lo que se refiere a la estrategia de *aceptación* resulta más frecuente en mujeres que aún no han hecho visible su situación y que se sienten responsables de la misma, es decir, se autoculpabilizan (Carlson, 1997), lo cual significa que desde su perspectiva aceptar dicha situación no permite una aproximación real a su resolución.

Por todo esto, esta estrategia puede ser contemplada más como resignación que como una verdadera aceptación de la experiencia vivida. Vista de este modo, la *aceptación* puede suponer un obstáculo a la hora de activar recursos de afrontamiento que permitan cambiar los aspectos modificables de la situación de maltrato.

De acuerdo con todo lo expuesto, queda reflejado que las estrategias cognitivas de regulación emocional pueden jugar un rol importante en el desarrollo de estrategias de intervención para mujeres que están afrontando una situación de maltrato. En una situación como ésta puede ser recomendable cambiar ciertas estrategias menos adaptativas -como *culpabilizar a otras personas*, *rumiar*, *catastrofizar* y *aceptar*- por otras que pueden resultar más adaptativas. Syers-McNairy (1990) plantea que las mujeres que emplean estrategias de afrontamiento activo se sienten mejor consigo mismas y sienten más control sobre sus vidas.

No obstante, es importante tener en cuenta que calificar a una estrategia como más o menos adaptativa, se realiza siempre tomando puntos de referencia o de comparación contextuales (Hofstede, 2001; Amoros y Ayerbe, 2000). Es por ello, que los referentes son no sólo personales, sino culturales y de contexto próximo (Chirkov, 2007).

Ante la situación planteada, la *puesta en perspectiva* facilitaría rebajar el impacto emocional ya que implica distanciarse cognitiva y emocionalmente de la vivencia del maltrato. A través de técnicas basadas en la relajación se puede lograr un mayor distanciamiento del problema y así lograr una mayor comprensión del mismo.

Rosen (1992) señala que durante el proceso de reestructuración del self que tiene lugar durante el proceso de adaptación post-maltrato estas mujeres pueden percibirse como sobrevivientes o como víctimas. Visto de este modo, la *revalorización positiva* facilitaría un triple objetivo. Por un lado, redefinir la experiencia de maltrato en términos de desarrollo personal (Garnefski et al, 2002). Por otro, minimizar su impacto negativo (Giuliani, McRae y Gross, 2008) y, por último, evitar la negación de lo vivido puesto que no se trata de cambiar lo ocurrido si no la manera de interpretarlo. Para lograrlo, la reestructuración cognitiva y los auto-diálogos positivos ayudan a modificar los pensamientos catastrofistas y rumiativos y a reducir el impacto emocional.

Otra estrategia igual de válida consiste en *centrarse en un plan*, el cual conecta con la original y rudimentaria forma de autorregulación que consiste en pararse a pensar (*self-stopping*), idear un plan de actuación (Baumeister, Heatherton y Tice, 1994) y llevarlo a la práctica (Masicampo y Baumeister, 2011). Esta estrategia refuerza la sensación de control sobre la propia vida. Implica activar un proceso de elección activa orientado a la toma de decisiones en las rutinas diarias y sobre las necesidades, intereses y expectativas de su propia vida.

Por último, aunque la estrategia de *centrarse en lo positivo* pueda considerarse como una alternativa a la *rumiación* porque puede resultar de utilidad para regular los pensamientos y emociones vinculados a un suceso estresante (Baumeister, Heatherton y Tice, 1994; Ray, Gross y Wilhmen, 2008), puede no resultar eficaz en una situación como la planteada. Una posible interpretación puede encontrarse en el hecho de que intentar suprimir el malestar emocional que genera una situación de maltrato centrándose en aspectos positivos del mismo podría comprenderse como un intento de control ineficaz sobre la misma, pudiendo incluso llegar a reforzar los esquemas catastrofistas y rumiativos asociados a ésta (Nolen-Hoeksema, Wisco y Lyubomirskiy, 2008), así como, correr el riesgo de centrarse en los aspectos positivos del maltratador e incrementar el apego hacia éste.

Si bien la discusión se presta a abrir el debate sobre el papel de las diferentes estrategias de regulación cognitivo-emocional, nuestros resultados han de tomarse con prudencia en tanto que el estudio presenta ciertas limitaciones importantes. La primera es

la referente al tamaño muestral utilizado, lo cual puede llevar a cuestionar la potencia estadística de los análisis realizados. Alcanzar un mayor número de efectivos mejoraría la precisión de medida, si bien los resultados obtenidos han conseguido captar de forma apropiada la propuesta conceptual subyacente al modelo del CERQ. No obstante, contar con muestras clínicas o subclínicas siempre es una tarea complicada, bien porque las prevalencias del problema no son elevadas, bien porque la participación voluntaria no siempre se obtiene ya que se solicita a las participantes respondan sobre una experiencia que les causa dolor y sufrimiento.

Otra limitación importante del estudio es que sólo se han utilizado participantes mujeres, de modo que los resultados observados sólo serían extrapolables a este colectivo. Por otro lado, de forma intencionada se ha captado parte de la muestra entre mujeres víctimas de violencia de género, de forma que esta característica define de forma específica la composición del grupo estudiado, limitando aún más la validez externa de los hallazgos. Por todo ello, se hace necesario ampliar el tamaño muestral y diversificar la captación de participantes con el objetivo de replicar estudios de validación que consoliden las características psicométricas del CERQ-short.

En conclusión, los resultados del presente estudio permiten alcanzar un doble objetivo, por un lado, conocer el efecto que el maltrato contra la mujer puede ocasionar en el uso de estrategias cognitivas de regulación emocional en una muestra de mujeres que están haciendo visible su situación a través de la búsqueda de apoyos sociales y, por otro lado, contribuir a la validez externa de la versión abreviada del CERQ al castellano puesto que hasta el momento este instrumento sólo ha sido aplicado en muestras de estudiantes universitarios (Domínguez et al, 2013; Mestre, Guil, López-Fernández et al, 2011; Ramos-Díaz, Hernández y Blanca, 2009).

Respecto a sus características psicométricas, los resultados obtenidos muestran que la versión corta del CERQ presenta una alta consistencia interna de todas sus dimensiones y una capacidad discriminativa. No obstante, sería preciso en futuras investigaciones valorar con mayor detalle la aportación que cada estilo de regulación puede desempeñar en un logro más o menos adaptativo en el afrontamiento de problemas que generan respuestas emocionales.

5. Referencias

- Aguilar, C., Alonso, M.J., Melgar, P., & Molina, S. (2009). Violencia de género en el ámbito universitario. Medidas para su superación. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 16, 85-94.
- Alberdi, I., & Matas, N. (2002). *La violencia doméstica. Informe sobre los malos tratos a mujeres en España*. Colección de Estudios Sociales, 10. Barcelona: Fundación La Caixa.
- Amoros, P., & Ayerbe, P. (Eds.) (2000). *Intervención educativa en inadaptación social*. Madrid: Síntesis Educación.
- Baumeister, R.F. (1998). The self. In Gilbert, D.T., Fiske, S.T., & Lindzey, G. (Eds.) *The handbook of social psychology* (pp. 680-740). Boston: Mc. Graw-Hill.
- Baumeister, R.F. (1999). *The Self in Social Psychology*. Philadelphia, PA.: Psychology Press
- Baumeister, R.F., & Alquist, J.L. (2009). Is there a downside to good self-control? *Self and Identity*, 8, 115-130. DOI: 10.1080/15298860802501474
- Baumeister, R.F., Heatherton, T.F., & Tice, D.M. (1994). *Losing Control: How and Why People Fail at Self-Regulation*. San Diego, CA: Academic Press.
- Baumeister, R.F., Vohs, K., & Tice, D.M. (2007). The Strength Model of Self-Control. *Current Directions in Psychological Science*, 16, 396-403. DOI: 10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x
- Behling, O., & McFillen, J.M. (2000). *Translating questionnaires and other research instruments. Problems and solutions*. London: Sage.
- Blázquez, M., Moreno, J.M., & García-Baamonde, M.E. (2010). Revisión teórica del maltrato psicológico en la violencia conyugal. *Psicología y Salud*, 20 (1), 65-75.
- Cakmak, A.F., & Cevik, E.I. (2010). Cognitive emotion regulation questionnaire: Development of Turkish version of 18-item short form. *African Journal of Business Management*, 4 (10), 2097-2108.
- Calvete, E., Estévez, A., & Corral, S. (2007). Trastorno por estrés postraumático y su relación con esquemas cognitivos disfuncionales en mujeres maltratadas. *Psicothema*, 19 (3), 446-451.
- Carlson, B.E. (1997). A Stress and Coping Approach to Intervention with Abuse Women. *Family Relations*, 46, 291-298.
- Chirkov, V.I. (2007). Culture, personal autonomy and individualism: Their relationship and implications for personal growth and well-being. In Zheng, G., Leung, K., & Adair, J.G. (Eds.), *Perspectives and Progress in Contemporary Cross-Cultural Psychology* (pp. 247-263). Beijing: China Light Industry Press.
- Cooper, L., Anaf, J., & Bowden, M. (2006). Contested Concepts in Violence Against Women: 'Intimate', 'Domestic' or 'Torture'. *Australian Social Work*, 59 (3), 314-327. DOI: 10.1080/03124070600833261
- Corsi, J. (1995). *Violencia familiar: una mirada interdisciplinaria sobre un grave problema social*. Buenos Aires: Paidós.
- Corsi, J. (2003). *Maltrato y abuso en el ámbito doméstico. Fundamentos teóricos para el estudio de la violencia en las relaciones familiares*. Buenos Aires: Paidós.
- Dobash, E., & Dobash, R.P. (1997). Violence against women. In O'Toole, L., Schiffman, J.R.; & Edwards, M.L. (Ed.). *Gender Violence: Interdisciplinary Perspectives* (pp.266-278). New York: New York University Press.
- Domínguez-Sánchez, F.J., Lasa-Aristu, A., Amor, P.J., & Holgado-Tello, F.P. (2013). Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ). Psychometric properties of the Spanish version. *Assessment*, 20, (2), 253-261. DOI: 10.1177 /107319110397274
- Dutton, M. (1992). *Empowering and healing the battered woman: A model for Assessment and Intervention*. New York: Springer publishing company.
- Emakunde (1998). *¿Qué ha supuesto la conferencia de Pekín para las mujeres?* Vitoria-Gasteiz: Publicaciones del Gobierno Vasco.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire-development of a short 18-item version (CERQ-SHORT). *Personality and Individual Differences*, 41, 1045-1053. DOI: 10.1016/j.paid.2006.04.010
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The cognitive Emotion Regulation Questionnaire. Psychometric Features and Prospective Relationships with Depression and Anxiety in Adults. *European Journal Assessment*, 23 (3), 141-149. DOI: 10.1027/1015-5759.23.3.141
- Garnefski, N., Kraaij, N., & Spinhoven, P. (2002). *CERQ Manual for the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire*. DATEC, The Netherlands: Leiderdorp.
- Garnefski, N., Van den Kommer, T., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J., & Onstein, E. (2002). The relationship between Cognitive Emotion Regulation Strategies and Emotional Problems: Comparison between a Clinical and a Non-Clinical Sample. *European Journal of Personality*, 16, 403-420. Doi:10.1002/per.458
- Gil, V.P., & Lloret, I. (2007). *La violencia de género*. Barcelona: VOC.
- Giuliani, N.R., McRae, K., & Gross, J.J. (2008). The up- and down-regulation of amusement: Experiential, behavioral and autonomic consequences. *Emotion*, 8 (5), 714-719. DOI: 10.1037/a0013236
- Gross, J.J. (2008). Emotion Regulation. In Lewis, M., Haviland-Jones J., & Feldman, L. (Ed). *Handbook of Emotions*, (pp. 497-512). New York-London: The Guilford Press
- Hirigoyen, M.F. (2006). *Mujeres maltratadas. Los mecanismos de la violencia en la pareja*. Barcelona: Paidós.

- Hofstede, G. (2001). *Cultures consequences: comparing values, behaviors, institutions and organizations across nations*. Thousand Oaks: Sage.
- Larsen, R.J., & Prizmic, Z. (1994). Affect Regulation. In Baumeister, R.F., & Vohs, K.D. (Ed.). *Handbook of Self-Regulation. Research, Theory, and Applications*, (pp. 40-61). New York: Guilford Press.
- Lobmann, R., Greve, W., Wetzels, P., & Bosold, C. (2003). Violence against women: Conditions, consequences, and coping. *Psychology, Crime & Law*, 9(4), 309-331.
- Lorente, M. (2001). *Mi marido me pega lo normal*. Barcelona: Ares y Mores.
- Masicampo, E.J., & Baumeister, R.F. (2007). Relating mindfulness and Self-Regulatory Processes. *Psychological Inquiry*, 18(4), 255-258. DOI: 10.1080/10478400701598363
- Masicampo, E.J., & Baumeister, R.F. (2011). Consider it done!: Plan making can eliminate the cognitive effects of unfulfilled goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101, 667-683. DOI: 10.1037/a0024192
- Mestre, J.M., Guil, R., López-Fernández, C., Picardo, J.M., & Bellido, S. (2011). Cuando el estrés no es superado: el papel de la regulación de las emociones y la personalidad. In P. Fernández-Berrocal, N. Extremera, R. Palomera, D. Ruiz-Aranda, J.M. Salguero, & R. Cabello. *Inteligencia Emocional: 20 años de investigación y desarrollo*, 273-278. Santander: Fundación Botín.
- Nolen-Hoeksema, S., & Corte, C. (1994). Gender and self-regulation. In K. D. Vohs, & R. F. Baumeister. *Handbook of Self-Regulation. Research, Theory, and Applications*. 411-421. New York: Guilford Press.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B.E., & Lyubomirskiy, S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3, 400-424. DOI: 10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x
- Organización Mundial de la Salud (2005). *Estudio multipaís de la OMS obre salud de la mujer y violencia doméstica*. Ginebra: OMS.
- Organización de Naciones Unidas (2011). *Informe de relatora especial sobre la violencia contra la mujer sus causas y consecuencias*. Retrieved from <http://www.villaverde.com.ar/es/assets/investigacion/violencia-genero/A-66-215-ENFOQUE-INTEGRAL-VIOLENCIA.pdf>
- Padrós, M., & Aubert, A. (2010). Modelos de atracción de los y las adolescentes. Contribuciones desde la socialización preventiva de la violencia de género. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 17, 73-82.
- Perte, A., & Miclea, M. (2011). The standardization of the cognitive emotional regulation questionnaire (CERQ) on Romanian population. *Cognition, Brain, Behavior. An Interdisciplinary Journal*, 15 (1), 111-130.
- Ramos-Díaz, N., Hernández, S.M., & Blanca, M.J. (2009). Efecto de un programa integrado de Mindfulness e inteligencia emocional sobre las estrategias cognitivas de regulación emocional. *Ansiedad y Estrés*, 15 (2-3), 207-216
- Ray, R.D. Gross, J.J., & Wilhmen, F.H. (2008). All in the Mind's Eye? Anger Rumination and Reappraisal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94 (1), 133-145. DOI: 10.1037/0022-3514.94.1.133
- Ray, R.D., Ochsner, K.N., Cooper, J.C., Robertson, E.R., Gabrieli, J.D.E., & Gross, J.J. (2005). Individual differences in trait rumination and the neural systems supporting cognitive reappraisal. *Cognitive, Affective, y Behavioral Neuroscience*, 5(2), 156-168. DOI: 10.3758/ CABN.5.2.156
- Rosen, K. (1992). *The process of coping with dating violence: A qualitative study*. Virginia Polytechnic Institute and State University: Dissertation Abstracts International.
- Sumida, E. (2010). *Clariying the Relationship between Emotion Regulation, Gender, and Depression*. All Graduate Theses and Dissertations. Paper 761. Retrieved from <http://digitalcommons.usu.edu/etd/761>
- Syers-Mcnayry, M. (1990). *Women who leave violent relationships: getting on with life* (volumes I and II). University of Minnesota. New York: Dissertation Abstracts International.
- Troy, A.S., Sallcross, A.J., Mauss, I.B., & Wilhelm, F.H. (2010). Seeing the Silver Lining: Cognitive Reappraisal Ability Moderates the Relationship between Stress and Depressive Symptoms. *Emotion*, 10(6), 783-795. DOI: 10.1037/a0020262
- Waldrop, A.E., & Resick, P.A. (2004). Coping among adult female victims of domestic violence. *Journal of Family Violence*, 19 (5), 291-302. DOI: 10.1023/B:JOFV.0000042079.91846.68
- Walker, L. (1991). Post-traumatic stress disorder in women: diagnosis and treatment of battered woman síndrome. *Psychotherapy*, 28 (1), 21-29. DOI: 10.1037/0033-3204.28.1.21
- Weinehall, K., & Jonsson, M.L. (2009). Women under protection in hiding from violent men. *International Journal of Social Welfare*, 18, 419-430. DOI: 10.1111/j.1468-2397.2009.00623.x
- World Health Organisation [WHO] (2010). *Preventing intimate partner and sexual violence against women*. Geneva: World Health Organization.

CÓMO CITAR ESTE ARTÍCULO

Galego, V., Santibáñez, R., & Iraurgi, I. (2016). Estrategias cognitivas de regulación emocional en mujeres en situación de maltrato. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 29 115-125. DOI:10.7179/PSRI_2016.29.09

DIRECCIÓN DE LOS AUTORES

Vanesa Galego Carrillo: Área de Educación. Universidad de Deusto.
E-mail: vgalegocarrillo@gmail.com

Rosa Santibáñez Gruber. Departamento de Pedagogía Social de la Universidad de Deusto.
E-Mail: rosa.santibanez@deusto.es.

Ioseba Iraurgi Castillo. DeustoPsych, I+D+i en Psicología y Salud. Universidad de Deusto.
E-mail: ioseba.iraurgi@deusto.es

PERFIL ACADÉMICO

Vanesa Galego Carrillo: Doctora en Pedagogía y Diplomada en Educación Social. Experta en intervención en violencia contra las mujeres y terapeuta Gestalt. En la actualidad trabaja en el área de educación de la Fundación Botín (Santander) y además como docente en el Máster en Intervención en Violencia contra las mujeres de la Universidad de Deusto (Bilbao), investiga e imparte conferencias sobre la temática de la violencia de género y su prevención.

Rosa Santibáñez Gruber. Profesora catedrática de Pedagogía Social en la Facultad de Psicología y Educación de la Universidad de Deusto y Coordinadora del Grado en Educación Social. Investigadora Principal del Equipo de Investigación INTERVENCIÓN: Calidad de Vida e Inclusión Social. Sus líneas de investigación se centran en estrategias de intervención socioeducativa y la inclusión social de colectivos desfavorecidos

Ioseba Iraurgi Castillo. Doctor y Psicólogo Especialista en Psicología Clínica. En la actualidad es docente en el Dpto de Personalidad, Evaluación y Tratamientos psicológicos de la Facultad de Psicología de la Universidad de Deusto, e investigador principal del grupo "Evaluación, Clínica y Salud" de la misma universidad. Durante 19 años ha ejercido como psicólogo clínico en el Servicio de Salud Mental del Módulo de Asistencia Psicosocial de Rekalde (Bilbao), y ha desarrollado una extensa labor investigadora con más de 200 publicaciones. Sus áreas de interés en investigación se centran en el desarrollo de instrumentos y metodologías de evaluación de resultados de salud.

