



# UNIVERSIDAD AUTONOMA DEL ESTADO DE HIDALGO

---

## INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD ÁREA ACADÉMICA DE PSICOLOGÍA

*“DESARROLLO DE UNA ESCALA PARA EVALUAR TRISTEZA EN  
POBLACIÓN JOVEN. FASE PILOTO”.*

TESIS

Que para obtener el título de  
Licenciadas en psicología

P R E S E N T A N

Ramírez Domínguez Iris Verónica

Villegas De Paz Emma Karina

Directora: Dra. Norma Angélica Ortega Andrade



Febrero, 2016



29 de Enero 2016  
 Asunto: Autorización de impresión formal

DRA. NORMA ANGÉLICA ORTEGA ANDRADE  
 JEFA DEL ÁREA ACADÉMICA DE PSICOLOGÍA  
*Head of academic psychologyc area*

Manifestamos a usted que se autoriza la impresión formal del trabajo de investigación de las pasantes **IRIS VERÓNICA RAMÍREZ DOMÍNGUEZ Y EMMA KARINA VILLEGAS DE PAZ**, bajo la modalidad de **TESIS COLECTIVA** cuyo título es: **“DESARROLLO DE UNA ESCALA PARA EVALUAR TRISTEZA EN POBLACIÓN JOVEN. FASE PILOTO”** debido a que reúne los requisitos de decoro académico a que obligan los reglamentos en vigor para ser discutidos por los miembros del jurado.

“AMOR, ORDEN Y PROGRESO”

Nombres de los Docentes Jurados	Cargo	Firma de Aceptación del Trabajo para su Impresión Formal
Dra. Rebeca María Elena Guzmán Saldaña	Presidente	
Dra. Norma Angélica Ortega Andrade	Primer Vocal	
Dr. Rubén García Cruz	Segundo Vocal	
Mtra. Ana María Rivera Guerrero	Tercer Vocal	
Dra. Andrómeda Ivette Valencia Ortiz	Secretario	
Dra. Angélica Romero Palencia	Suplente	
Dr. David Jiménez Rodríguez	Suplente	



Circuito Ex Hacienda La Concepción S/N  
 Carretera Pachuca Actopan  
 San Agustín Tlaxiaca, Hidalgo, México; C.P. 42160  
 Teléfono: 52 (771) 71 720-00 Ext.5104, 5118 y 4313  
 psicologia@uaeh.edu.mx

[www.uaeh.edu.mx](http://www.uaeh.edu.mx)

## *DEDICATORIA*

Cada palabra, punto, espacio y esfuerzo puestos en este proyecto están completamente dedicados a las personas más importantes de mi vida...

A mi mamá, por impulsarme a cumplir mis metas y estar siempre a mi lado a pesar del largo camino que tuve que recorrer, fue más sencillo al saber que ella estaba conmigo, por alentarme cuando quise desistir de este proyecto y lo más importante por darme su amor incondicional.

A mi papá, por el ejemplo de lucha y dedicación que ha sido para mí, porque todos los días se ha esforzado por darnos lo necesario y no ha descansado en esa lucha, pero sobre todo porque aun en los momentos difíciles supe que podría contar con él.

Gracias a los dos porque me han brindado su apoyo incondicional en cada una de las etapas de mi vida, apoyo en todo sentido, sé que sin ustedes hubiera sido muy complicado llegar a donde ahora me encuentro.

A mis hermanos, Mario y Jairo, por compartir juntos momentos especiales, por su amor, por su interés en mis proyectos y porque sé que pase lo que pase puedo confiar y contar con ustedes.

Andrés gracias por ser mi compañero de vida, porque confió en que en todo momento incluso en los momentos difíciles podré contar contigo y estarás ahí para darme ánimo cuando lo necesite, por tu apoyo y paciencia, por desvelarte conmigo cuando fue necesario, gracias por tu amor.

A mi hija que lejos de ser un impedimento para alcanzar mis metas, se convirtió en mi mayor motivo para luchar todos los días en ser mejor por y para ella, gracias por ser paciente, por esperar todos los días con gran amor e ilusión mi regreso de la escuela, pero todo ese tiempo que te robe será recompensando y ha valido la pena, nada me gustaría más que ser un gran orgullo para ti, como tú lo eres para mí.... Gracias por llegar a mi vida y convertirte en lo más importante para mí TE AMO.

## *DEDICATORIA*

A ti mi compañero de aventuras, mi amor, mi motivo. Has estado y luchado a mi lado; a pesar de ser tan pequeño me has enseñado a no dejarme vencer y a ver la vida sin complicaciones. Gracias mi bebe por permitirme ser tu madre....Gracias a ello hoy estoy aquí y he logrado una de mis metas. Gracias por darme la fortaleza y el rumbo que necesitaba para crecer. Te amo Ricardo Abimael Villegas De Paz, lo más valioso de mi vida...

A mi hermano Josué por ser mi guía y mi apoyo. Gracias hermano por tus consejos y por enseñarme que la vida no es complicada, solo hay que luchar por lo que queremos y esforzarnos para ser mejores...y por mostrarme que todos podemos ser responsables y fuertes aunque nos dejen solos. Te quiero Josué.

A Liz y Sandy por sus consejos y apoyo, porque aunque el tiempo ha sido poco, me han enseñado lo de una vida. Las quiero chicas agradezco a la vida por permitirme conocerlas y aprender de ustedes...

Por ultimo...a la familia Morales Flores por enseñarme que todavía existen personas que ofrecen cariño, apoyo y comprensión incondicional...gracias por confiar en mí y compartir conmigo y mi hijo momentos tan especiales. You have to be brave to share the most valuable thing we have...A life...I love you so much!!  
J.M.F.

## *AGRADECIMIENTO*

Al finalizar este proyecto tan arduo pero, con grandes satisfacciones, es para nosotras un placer agradecer de manera especial y sincera a la Dra. Norma Angélica Ortega Andrade, por la orientación, seguimiento y supervisión continúa del trabajo, pero sobre todo por la confianza, el apoyo y motivación para concluir nuestros estudios profesionales y culminar la tesis.

Quisiéramos hacer extensiva nuestra gratitud, a todas las personas involucradas en este proyecto, por sus sugerencias e interés mostrado, en especial a la Maestra Ana María Rivera Guerrero.

También quisiéramos agradecer a tantas otras personas que colaboraron, dedicándonos minutos de su tiempo para contestar las pruebas necesarias, gracias por su ayuda.

<b>ÍNDICE</b>	<b>Página</b>
Resumen.....	10
Abstract.....	12
Introducción.....	14
Justificación.....	16
Objetivo general.....	18
Objetivos específicos.....	18

## **Capítulo I. EMOCIONES**

1.1 Antecedentes de la emoción.....	19
1.2 Definición de emoción.....	24
1.3 Teorías de las emociones.....	27
1.4 Clasificación de las emociones.....	34
1.4.1 Emociones Positivas.....	36
1.4.2 Emociones Negativas.....	37
1.4.3 Emociones Neutras.....	38
1.5 Funciones de las emociones .....	39

## **Capítulo II. TRISTEZA**

2.1 Definición.....	43
2.2 Base neurológica de la tristeza.....	46
2.3 Causas de la tristeza.....	48
2.4 Consecuencias de la tristeza: depresión.....	50
2.5 Diferencia entre tristeza y depresión.....	52
2.6 Afrontamiento de la tristeza.....	54
2.7 Modelo modal de la emoción de Gross y Thompson para explicar la tristeza.....	58

## **Capítulo III. CONCEPTOS BÁSICOS PARA LA CONSTRUCCIÓN DE INSTRUMENTOS**

3.1 Conceptos básicos para la construcción de	
---	--

instrumentos.....	62
<b>Capítulo IV. INVESTIGACIONES ACERCA DE LA TRISTEZA</b>	
3.1 Instrumentos existentes para medir la tristeza.....	67
<b>Capítulo V. MÉTODO</b>	
5.1 Definición de variables.....	79
5.1.1 Definición conceptual de la tristeza.....	79
5.1.2 Definición operacional de la tristeza.....	80
5.2 Tipo de diseño .....	81
5.3 Tipo de estudio .....	81
5.4 Población y muestra.....	81
5.5 Instrumento.....	82
5.6 Procedimiento.....	84
5.7 Análisis estadístico.....	86
<b>Capítulo VI. RESULTADOS</b>	87
<b>Capítulo VII. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES</b>	
7.1 Discusión.....	110
7.2 Conclusiones.....	114
<b>REFERENCIAS.....</b>	116
<b>ANEXOS</b>	
Anexo 1 Inventario de depresión de Beck.....	136
Anexo 2 Instrumento para medir tristeza en población joven.....	139
Anexo 3 Opción de formato para elaboración de instrumento.....	142
Anexo 4 Opción de formato para elaboración de instrumento....	143
Anexo 5 Graficas de distribución.....	144
Anexo 6 Tabla que muestra la distribución de los reactivos en cada factor	211
Anexo 7 Correlación convergente	213

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Diferencia entre tristeza y depresión	52
Tabla 2. Distribución de los participantes	82
Tabla 3. Muestra las medidas de cada reactivo, su desviación estándar, el sesgo y la curtosis.	88
Tabla 4. Resultados de la prueba t de Student.	93
Tabla 5. Distribución de los reactivos en el factor 1 en cuanto a su duración.	94
Tabla 6. Distribución de los reactivos en el factor 2 en cuanto a su duración.	95
Tabla 7. Distribución de los reactivos en el factor 3 en cuanto a su duración.	96
Tabla 8. Distribución de los reactivos en el factor 4 en cuanto a su duración.	96
Tabla 9. Distribución de los reactivos en el factor 5 en cuanto a su duración.	97
Tabla 10. Distribución de los reactivos en el factor 6 en cuanto a su duración.	97
Tabla 11. Distribución de los reactivos en el factor 7 en cuanto a su duración.	98
Tabla 12. Distribución de los reactivos en el factor 1 en cuanto a su frecuencia.	99
Tabla 13. Distribución de los reactivos en el factor 2 en cuanto a su frecuencia.	100
Tabla 14. Distribución de los reactivos en el factor 3 en cuanto a su frecuencia.	100
Tabla 15. Distribución de los reactivos en el factor 4 en cuanto a su frecuencia.	101
Tabla 16. Distribución de los reactivos en el factor 5 en cuanto a su frecuencia.	101
Tabla 17. Distribución de los reactivos en el factor 1 en cuanto a su	102

intensidad.

Tabla 18. Distribución de los reactivos en el factor 2 en cuanto a su intensidad. 103

Tabla 19. Distribución de los reactivos en el factor 3 en cuanto a su intensidad. 104

Tabla 20. Distribución de los reactivos en el factor 4 en cuanto a su intensidad. 104

Tabla 21. Distribución de los reactivos en el factor 5 en cuanto a su intensidad. 105

Tabla 22. Distribución de los reactivos en el factor 6 en cuanto a su intensidad. 105

Tabla 23. Distribución de los reactivos en el factor 7 en cuanto a su intensidad. 106

Tabla 24. Distribución de los reactivos en el factor 8 en cuanto a su intensidad. 106

Tabla 25. Distribución de los reactivos en el factor 9 en cuanto a su intensidad. 107

Tabla 26. Distribución de los reactivos en el factor 10 en cuanto a su intensidad. 107

Tabla 27. Distribución de los reactivos en el factor 11 en cuanto a su intensidad. 108

## ***Resumen***

Existen seis emociones básicas (tristeza, felicidad, enojo, miedo, asco y sorpresa), dependiendo del autor, las cuales poseen una serie de funciones específicas que ayudan al equilibrio emocional, por lo cual todas son necesarias, aunque algunas de ellas, como la tristeza, se encuentran dentro de la clasificación de las emociones negativas; sin embargo dicha emoción (tristeza), posee ciertas funciones que la convierten en una herramienta útil e indispensable para enfrentar la vida, por ejemplo: propicia la introspección, la búsqueda y facilitación del apoyo social, además favorece la cohesión con otras personas; dependiendo de la duración, frecuencia e intensidad con la que se viva puede considerarse como un antecedente de la depresión, por lo tanto resulta indispensable crear un instrumento que permita medirla para diseñar futuras intervenciones, ya que hasta el momento no se cuenta con instrumentos que la midan específicamente, y los pocos existentes están dirigidos a población infantil o se enfocan a la depresión.

De ahí el objetivo de diseñar un instrumento en fase piloto que permita medir de manera válida y confiable el constructo de tristeza, para lo cual, se creó y aplicó a 479 jóvenes de entre 18 y 25 años de edad, una escala con cuarenta y cuatro afirmaciones, con opciones de respuesta que corresponden a la duración frecuencia e intensidad, con que se experimenta la tristeza.

Los datos obtenidos fueron analizados con el programa estadístico SPSS versión 15.0; para determinar la validez de constructo, se utilizó la técnica de análisis factorial y para establecer su confiabilidad, es decir su consistencia interna, se empleó el Alfa de Cronbach.

El estudio dio como resultado una escala en fase piloto integrada por 44 afirmaciones referentes a aspectos cognitivos, conductuales y de afrontamiento. La escala quedó en fase piloto debido a que no se cuenta con muestras clínicas, es decir, personas diagnosticadas con depresión, además no se aplicó, un instrumento que mida el bienestar emocional, para realizar la validez divergente.

En cuanto a la confiabilidad total del instrumento para medir tristeza en población joven en su fase piloto, antes de realizar el análisis factorial, se llevó a cabo la determinación de la consistencia interna del instrumento, con sus 44 reactivos. El método de Alfa de Cronbach arrojó un índice de 0.971, lo cual refleja un alto índice de fiabilidad.

**Palabras clave:** medición, tristeza, validez, confiabilidad, jóvenes.

## ***Abstract***

There are six basic emotion (sadness, joy, anger, fear, disgust and surprise), depending on the author, each one has specific functions that helps to keep the emotional balance, it means all are necessary, some of them, like the sadness, belongs to the negative emotions classification; however this emotions has certain functions that became in a useful and indispensable tool for face life, for example: propitiate the introspection, search and facilitate of social support, also favor the union with other persons; depending the duration, frequency and intensity of sadness, it could be consider as depression, therefore is important create an instrument that measure sadness and allows design future intervention, until the moment there´s no instrument that measure sadness, but many of them focus on childhood and depression.

The objective of this work is design an instrument that measure, valid and reliable, the sadness construct, the instrument was created and applied to 479 young people between 18 and 25 years old, a scale with 44 assertions and response option corresponding to the duration, frequency and intensity of the experience sandness.

The data obtained were analyzed using SPSS version 15.0; to determine the construct validity, factor analysis technique was used and to establish their reliability was used the Cronbach's alpha.

The study results ends in a scale on pilot phase composed of 44 statements of cognitive, behavioral and coping aspects. The scale stays on pilot phase because it hasn't clinical samples, it means people diagnosed with depression, also isn't implemented an instrument to measure emotional well-being, for the divergent validity.

For the reliability of the instrument for measure sadness in young people on pilot phase, before performing the factor analysis was determine the internal

consistency of the instrument, with its 44 reagents. The Cronbach Alpha method gives a 971 index, reflecting a high level of reliability.

**Keywords:** emotions, sadness, instrument, young.

## ***Introducción***

El estudio de las emociones evidencia la importancia que estas tienen dentro de la vida del ser humano, tan es así, que se ha convertido en un tema de gran interés a lo largo del tiempo; sin embargo, a pesar de los intentos por conceptualizarla, su definición ha ido cambiando con el paso del tiempo, haciendo aportaciones desde diversas perspectivas, creando teorías acerca de ella y realizando estudios que permiten comprender las emociones como hoy en día. Considerando que existen diversos componentes involucrados con las emociones, tales como el cognitivo, fisiológico y conductual, además de características relacionadas con su duración, magnitud e intensidad, se vuelve complicado sintetizar todo lo que las emociones involucran en alguna definición, por lo tanto, dentro del primer capítulo se integran los antecedentes e información detallada respecto de las emociones.

Como parte de la evolución que ha habido en el estudio de las emociones, se han realizado clasificaciones de éstas, siendo así que dentro de la agrupación que existe se encuentra la tristeza, considerada dentro de dicha clasificación como una emoción negativa dado que la experiencia que surge tras experimentarla es desagradable, además que se necesitan muchos recursos para enfrentarla. La tristeza también con el transcurrir del tiempo se ha tratado de definir considerando distintos aspectos, tales como sus causas, consecuencias, funciones, etc., sin embargo esta labor no ha sido nada sencilla, pues ésta se encuentra asociada a diversos estados internos como la melancolía o aflicción a causa de acontecimientos valorados por la persona como dolorosos, a partir de lo cual se determina su intensidad, duración y frecuencia, información que será más ampliamente revisada en el segundo capítulo.

A esto hay que sumarle la poca difusión y elaboración de proyectos orientados a su evaluación, pues a pesar de todo lo que antecede a la tristeza como la vemos hoy en día, en muchas ocasiones sigue siendo considerada como un término equivalente al de depresión, dando pie a múltiples confusiones, pues la depresión ha sido abordada y estudiada más afondo que la tristeza, siendo que esta última puede considerarse, más bien, como una emoción previa a la

depresión, de ahí la importancia de elaborar un instrumento que permita medir la tristeza en cuanto a su intensidad, frecuencia y duración de manera cuantitativa y, a partir de esto, evitar o prevenir la depresión como se expone en el tercer capítulo.

En el capítulo cuarto se describe el método, es decir, la forma en se llevó a cabo el estudio, incluyendo los participantes la manera en que fueron seleccionados y el proceder para obtener el instrumento, así mismo se incluyen los análisis realizados.

Finalmente, en el quinto capítulo se describen los resultados que se obtuvieron a partir de los análisis para obtener la validez y confiabilidad mediante el análisis factorial, se describe la discusión acerca de lo encontrado en el análisis así como la conclusión de los mismos.

## *Justificación*

A lo largo del tiempo, las emociones de manera general, han sido de gran interés para estudios dentro de la psicología, por la importancia que tienen dentro del desarrollo y vida del ser humano.

Hernández (2009) menciona que, más allá de ser una mera reacción fisiológica, las emociones son una forma de relación con el mundo, lo cual implica apreciaciones y creencias del sujeto que las está experimentando, es mediante éstas que hacemos una interpretación de las situaciones y estímulos que llegan a nosotros. Para ello, es necesario que el sujeto sea capaz de identificar y reconocer cada una de sus emociones y lo que estas pueden provocarle.

En este sentido, una emoción podría definirse como una experiencia afectiva, la cual puede ser agradable o desagradable (Chóliz, 2005), es decir, si la experiencia producida por una emoción resulta agradable o favorable para la persona, dicha emoción podría considerarse como positiva y al permitirnos valorar una situación como favorable, posibilita el pensamiento creativo, la flexibilidad cognitiva, toma de decisiones asertivas y contrarresta la tendencia a la depresión (Greco, Morelato & Ison, 2006).

Mientras que las emociones negativas, serian aquellas que nos producen sensaciones y sentimientos desagradables, las situaciones se perciben como dañinas, por lo cual son necesarias más estrategias de afrontamiento (Siverio, 2002).

De acuerdo con lo anterior, las emociones positivas serian: la felicidad, amor/cariño y el humor; el miedo, ansiedad, ira, hostilidad, asco y tristeza formarían parte de las emociones negativas. A pesar de que se encuentran en polos opuestos (valencia: agradable- desagradable) (Moriondo, De Palma, Medrano, & Murillo, 2012) ambas son necesarias y se complementan mutuamente, ya que las emociones positivas cumplen funciones evolutivas (Fredrickson, 2001) que favorecen el crecimiento personal y los vínculos sociales; y

las negativas nos permiten conocer los límites y peligros a los que nos enfrentamos, lo cual favorece la supervivencia (Moriondo, et al., 2012).

De manera específica y para fines de este estudio, la tristeza será considerada como emoción central para esta investigación. La cual se encuentra dentro de la clasificación de emociones negativas debido a que está asociada a sentimientos de melancolía, desaliento, pérdida y desánimo (Chóliz, 2005), situaciones de separación, pérdida o fracaso (Rodríguez, 2015) sin embargo, es importante resaltar que aunque está considerada como una emoción negativa, permite desarrollar empatía (Blair, 2007), permitiendo ver más allá de la situación y así poder valorar otros aspectos que no se reconocían como positivos.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2015), la tristeza puede presentarse como síntoma antecedente de la depresión, por los sentimientos de culpa o falta de autoestima que se presentan en este trastorno. De esta manera, podemos definir a la depresión como un estado de ánimo donde la persona pierde el interés y experimenta una falta de energía para llevar a cabo actividades cotidianas, lo cual provoca malestar e impotencia ante las exigencias de la vida (Alberdi, Taboada, Castro & Vázquez, 2006).

Cuando la tristeza pasa de ser una emoción adaptativa o un malestar emocional pasajero se vuelve una de las causas de la depresión (García & Siverio, 2005). En este sentido, la tristeza juega un papel importante dentro de dicha patología la cual, según un informe de la OMS de mayo 2014, es la tercera causa de muerte en adolescentes de 10-19 años, y a nivel mundial es la primera causa de enfermedad y discapacidad en esta población.

Al ser la tristeza una de las causas y/o síntomas de la depresión, es necesario detectar dicha emoción antes de que se vuelva un trastorno, y de esta manera prevenir futuras muertes.

Debido a la falta de instrumentos validados que permitan evaluar el constructo de la tristeza, diferenciándolo de la depresión, específicamente en jóvenes, este proyecto propone los siguientes objetivos.

**Objetivo General:**

Diseñar un instrumento en fase piloto que permita medir de manera válida y confiable el constructo tristeza, en jóvenes de entre 18 y 25 años de edad.

**Objetivos específicos:**

Describir el comportamiento de los reactivos en la fase piloto previo a la validez de contenido y de constructo del instrumento, a fin de observar el comportamiento de los reactivos.

Describir la confiabilidad del instrumento en fase piloto.

## CAPITULO I. EMOCIONES

A lo largo de la historia ha existido un gran interés por el tema de las emociones: cómo se originan, su conceptualización, componentes, clasificación, etc. La búsqueda por integrar el termino ha seguido un largo proceso hasta llegar a definirse como lo conocemos hoy en día; por lo cual, se hará un breve recorrido del desarrollo de la conceptualización de emoción y los diversos autores que contribuyeron con ello. También es importante reconocer que el estudio de las emociones se ha llevado desde diversos teóricos por tanto se exploraran las diversas teorías existentes sobre las emociones; dentro de la concepción teórica de las emociones, diversos estudios han realizado un gran esfuerzo por clasificar aquellas que se han considerado como básicas, por tanto a lo largo del capítulo serán revisados dichos temas.

### 1.1 ANTECEDENTES DE LA EMOCIÓN

Casado y Colomo en 2006 refieren que Platón fue uno de los primeros filósofos que hace una distinción entre el alma y la mente, al dividirlos en dominios (cognitivo, afectivo, y apetitivo), proponiendo una trilogía compuesta por la razón, el apetito y el espíritu, que actualmente corresponden a la cognición, motivación y emoción, respectivamente.

Posteriormente, Trueba en 2009 señala que fue Aristóteles, quien en su tratado *Del Alma*, se ocupa de las afecciones propias del alma y si éstas son exclusivas de ella; así surgió su definición de lo que son las pasiones (deseo, cólera, temor, audacia, envidia, alegría, sentimiento amistoso, odio, añoranza, emulación, piedad y todas aquellas relacionadas con el placer o la pena), las cuales no solo influyen en el alma, sino que afectan al cuerpo, y están acompañadas por sensaciones de placer y dolor. En este sentido, una emoción es una afección del alma acompañada de dolor o placer que le dará valor a la situación que la originó (Hernández, 2009).

Por otra parte, Platón y Aristóteles mencionan que la naturaleza provee al hombre de razón y las emociones son consideradas como perturbaciones

opuestas a ella. Son opiniones o prejuicios que pertenecen a la ignorancia, por lo tanto no tienen función alguna. Proponen cuatro emociones básicas: el anhelo de los bienes futuros, la alegría de los bienes presentes, temor a los males futuros y aflicción por los males presentes. Las emociones de anhelo, alegría y temor corresponden a los estados normales de un sabio, que son, la voluntad, alegría y preocupación que proporcionan equilibrio racional y calma (Casado & Colomo, 2006).

Casado y Colomo en 2006 refieren que Santo Tomas, en la obra "*Suma Teológica*", retoma el concepto de afección de Aristóteles, mencionando que las emociones son parte del aspecto apetitivo sensible del alma, ya que están unidas a cambios corporales. Además, las emociones pueden referirse a la parte irascible o a la parte concupiscible, al bien o al mal.

Tiempo después, Camps (2011) menciona a Descartes, quien elaboró un tratado sobre las pasiones, o afecciones del alma, llamado "*Las Pasiones del Alma*". Aquí refiere a las emociones como modificaciones de fuerza mecánica que se encuentran en la glándula pineal (Celnikier, s/f), y su función es ayudar en cualquier acto que contribuya a la conservación de un cuerpo perfecto (Casado & Colomo, 2006).

La obra de Darwin, *The Expression of the Emotion in Man and Animals* en 1956, dio origen a las teorías biológicas sobre la emoción, argumentando que los movimientos corporales y expresiones faciales son una forma innata de comunicación para los integrantes de una especie, admitiendo que el aprendizaje juega un papel importante, al permitir que las emociones evolucionen y así el sujeto pueda adaptarse a las demandas del ambiente (Palmero, Guerrero, Gómez, Carpi, & Gorayeb, 2011).

Según Ruano (2004), William James propuso en 1884, dentro de las teorías cognitivas, que una emoción es la sensación que experimentamos sobre los cambios corporales que siguen después de percibir un hecho o situación. A esta propuesta se une Carl Lange en 1922, con una definición similar de la cual nace la

teoría de James- Lange; de esta manera, y de acuerdo con su teoría, se percibe un hecho que hace llorar, lo que ocasionaría la emoción de tristeza (Palmero, et al., 2011).

Siguiendo con esta línea, Spinoza en 1984 realiza una propuesta sobre las emociones como un esfuerzo de la mente llamado voluntad o deseo cuando se refiere al cuerpo y mente. El deseo se vuelve una emoción base, junto a la alegría y el dolor; la alegría permite llegar a la perfección y el dolor permite que la mente descienda hacia una menor perfección (Casado & Colomo, 2006).

Las expresiones faciales sobre la emoción se intentaron definir en diversos libros y artículos, tal es el caso del autor Paul Ekman y Harrieh Oster, que en 1979, publican diversos materiales a cerca de la expresión facial de las emociones, haciendo referencia a estudios transculturales y universales sobre la similitud en los gestos y mediciones faciales.

Con el paso del tiempo, el intento por definir las emociones fue haciéndose más complicado al intentar relacionarlo con otros componentes y conceptos; tal es el caso de Pascal, quien propone al “sentimiento” como principio de las emociones. Este pensamiento es retomado por autores como Kant en 1980, anexando sus diferentes aportaciones a este pensamiento (Casado & Colomo, 2006).

Ruano en 2004 retoma el esquema de Arnold quien, durante las décadas de 1960 y 1970 planteo un esquema (estímulo-evaluación-emoción) que da respuesta a la forma en cómo surge una emoción. Las emociones no pueden experimentarse sin antes hacer una evaluación de un estímulo o acontecimiento como bueno o malo; esta evaluación hace una relación entre el estímulo y una sensación de bienestar para la persona, produciendo una reacción fisiológica que ocasiona una respuesta de aproximación o evitación hacia el acontecimiento.

Meyer en 2007, menciona que fue Lazarus en 1982 quien retomo este postulado haciendo referencia a la evaluación que el sujeto puede hacer de la situación o estímulo que está viviendo, ya que no solo se puede considerar como

bueno o malo, sino que el tipo “malo” puede ser de tres formas diferentes: amenazante, frustrante o repulsivo, dando como resultado diferentes conductas de acción: aproximación, ataque o evitación; en este sentido cada emoción corresponde con un tipo de evaluación subjetiva diferente.

Actualmente se han sumado investigaciones sobre las emociones desde diferentes perspectivas o teorías, listados sobre cuales son o no las emociones básicas, positivas o negativas, relacionándolas con otras variables como: habilidades, familia, aprendizaje, regulación emocional, afrontamiento, rendimiento académico, pareja, patologías como es el caso de la depresión o fobias, etc. Tal es el caso de las aportaciones hechas por Gross y Thompson (2006) y su Modelo Modal de la Emoción; el libro publicado en 2005 por Reidl: *“Celos y Envidia: emociones humanas”*; además, se han publicado diversos artículos como: *“Educación emocional y competencias básicas para la vida”* (Bisquerra, 2003), *“Diferencias entre celos románticos y celos relacionales”* (Reidl, Sierra, & Fernández de Ortega, 2005); *Construcción y validación de una escala para medir adicción al amor en adolescentes* (Retana-Franco & Sánchez-Aragón, 2005), *“Estilos de Afrontamiento en Situaciones de Tristeza en Estudiantes de la Universidad Iberoamericana mediante el Coping Inventory of Depression (CID)”* (Meyer, 2007), *“Medición de la autoeficacia en el uso de estrategias de regulación emocional”* (Sánchez, Díaz, & López, 2008), *“Evaluación psicológica del entendimiento emocional: diferencias y similitudes entre hombres y mujeres”* (Sánchez-Aragón, Retana-Franco, & Carrasco, 2008), *“Un infinito que no acaba”*. *“Modelos explicativos sobre la depresión y el malestar emocional entre los adolescentes barceloneses” (España). Primera parte* (Martínez-Hernández & Muñoz, 2010), *Evaluación multimétodo de la expresión emocional* (Martínez & Sánchez, 2011), *“Habilidades emocionales percibidas en estudiantes de carreras de ciencias de la salud en Hidalgo, México”* (García, Ortega, Rivera, Romero, & Benítez, 2013), *“Sobre la intencionalidad secundaria de las emociones”* (Fernández, 2013), *“El papel de la familia en el aprendizaje compartido de la regulación emocional como bienestar subjetivo”* (García, Ortega, & Rivera, 2013), *“Las emociones de jóvenes universitarios con respecto al sexo, rendimiento*

*escolar y trayectoria escolar. Un estudio comparativo* "(Ortega, García, Rivera, & Jiménez, 2014).

Aunque estas no son las únicas aportaciones hechas, se da un panorama general sobre las líneas de investigación que se han seguido hasta el día de hoy, lo que demuestra que las emociones influyen en diferentes áreas o aspectos de la vida de una persona, la forma como se relaciona con su ambiente y con otras personas, hace que sigan siendo un tema importante para investigaciones hechas y futuras.

## 1.2 DEFINICIÓN DE EMOCIÓN

Las emociones de manera general, son de gran interés para investigaciones realizadas dentro de la psicología, por su importancia para el desarrollo y vida del ser humano, el definir lo qué es una emoción se ha convertido en un proceso bastante complejo, ya que dependiendo de la época y el autor que la defina, la conceptualización cambia, además, intervienen diversos componentes, sin embargo, en este apartado se abordan algunas definiciones que han sido vertidas por diversos autores.

En el intento por conceptualizarla, Aristóteles hacía mención acerca de la pasión, a partir de ello, los denominados físicos de la época, la definieron como fenómenos corporales, mientras que los dialécticos las denominaban sucesos mentales; es decir, tenían implicaciones físicas, entre las cuales están: temblor, palidez, exceso de agua en la sangre, calor, rubor entre otras; y cognitivas, que hacen referencia a las sensaciones subjetiva de placer y/o dolor (Trueba, 2009).

En esta primera intención de definir las bases de lo que es una emoción Aristóteles en su libro tratados Del alma, llama pasiones a: la cólera, el deseo, temor, audacia, envidia, alegría, emulación, añoranza, piedad y el sentimiento amistoso (Trueba, 2009). Posteriormente, Descartes en 1649 mencionaba seis emociones primitivas, que son: la admiración, el amor, el odio, el deseo, la alegría y la tristeza. Más tarde, Baruch Spinoza en 1677, al igual que Aristóteles, mencionó 15 tipos de pasiones básicas: la codicia, la envidia, los celos, el orgullo, la humildad, la ambición, la venganza, la avaricia, el trabajo, la pereza, deseo, amor pasional, paternal, el filial y el odio (Díaz & Flores, 2001).

Horace y Ava en 1958, refieren que la emoción se define como un estado sentimental caracterizado por actividad glandular y motriz o por comportamientos complejos en el que el componente visceral es el que impera (Kleinginna & Kleinginna, 1981). Otra definición es la que dan Houston, Bee, Hatfield y Rimm (1979) quienes mencionan que las emociones están caracterizadas por sentimientos intensos que pueden ser controlables pero que afectan al

comportamiento. Y finalmente, Bisquerra (2003), define la emoción como: “Un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (p.12).

A partir de las definiciones anteriores se pueden delimitar tres aspectos fundamentales: 1) Las emociones pueden producir cambios a nivel fisiológico (actividad glandular y visceral); 2) Se expresa por medio de la conducta (como respuesta a un acontecimiento); y 3) Al evocar sentimientos se vincula con el aspecto cognitivo; ya que un sentimiento es esa experiencia subjetiva que se tiene de una emoción (Mestre, 2011). Esto implica una valoración de la situación (Lazarus, 1991), la cual determinará su intensidad y duración (Mestre, 2011).

Lo anterior hace referencia a los componentes que caracterizan a una emoción, los cuales difieren de acuerdo al autor. Existen tres componentes dentro de una emoción: neurofisiológico, conductual y cognitivo (Bisquerra, 2003) o fisiológico, expresivo y de la experiencia (Fregoso, 2009).

El neurofisiológico se refiere a reacciones de sudoración, taquicardia, hipertensión, tono muscular, rubor, respiración, entre otras; estas son respuestas involuntarias e incontrolables, en muchos casos, como consecuencia de emociones intensas y frecuentes (Redorta, Obiols, Bisquerra, 2006).

En el componente conductual o expresivo (Fregoso, 2009) se involucran todas aquellas señales físicas como expresiones faciales, lenguaje no verbal, movimientos corporales, volumen y tono de voz.

Por último, el componente cognitivo hace referencia a esa experiencia subjetiva que se hace de la emoción (sentimiento), y esta a su vez determinará el nombre que le demos a la emoción, es decir la etiqueta verbal (Bisquerra, 2003).

En relación a sus características, la emoción es un fenómeno de corta duración, en cuanto a su magnitud o intensidad, varía según el evento (concreto o inmediato) y la valoración que la persona haga de éste (Fregoso, 2009) que, de

acuerdo a Fernández-Abascal (1998) se refiere a la parte subjetiva de la emoción, que posee significado y significancia particular, denominada como sentimiento, el cual es de larga duración, y su intensidad depende de la valoración que se haga del evento que la provoca (Palmero & Fernández-Abascal, 1998; como se citó en Mestre, 2011).

Es importante hacer una diferenciación entre los términos sentimiento y emoción, ya que normalmente se consideran sinónimos, al igual que el afecto: que hace referencia a un proceso de interacción entre dos o más personas. Por lo general, se relaciona con las expresiones, dar y recibir, a diferencia de la emoción, la cual no se puede dar o recibir, solo se experimenta (Yankovic, 2001); se considera una reacción de bajo nivel (intensidad) y respuesta a un estímulo, puede ser positivo o negativo, e involucra experiencias fisiológicas (Palmero & Fernández-Abascal, 1998; como se citó en Mestre, 2011).

En síntesis, la emoción se podría definir como ese proceso de respuestas tanto fisiológicas, cognitivas y conductuales que se pueden expresar por medio de rasgos faciales particulares, verbalizaciones, conductas y pensamientos, a partir de un evento cualquiera, que haya sido valorado como significativo por la persona. Dicha valoración determina la intensidad y duración de la emoción.

### 1.3 TEORÍAS DE LAS EMOCIONES

Al igual que la definición de emoción, existen varios intentos por proponer una teoría acerca de lo que es emoción, su origen y en general sus características. Partiendo de diferentes enfoques o paradigmas, épocas y autores es como se va formulando cada teoría.

#### **Teoría psicofisiológica**

Se basa en la hipótesis de James-Lange, según la cual, cada reacción emocional se puede reconocer por un patrón fisiológico diferenciado o expresión particular; esto se fundamenta en el *fraccionamiento direccional*, que se refiere a: determinadas respuestas fisiológicas se manifiestan de forma diferente dependiendo de la emoción, es decir, algunas respuestas actúan de acuerdo al sistema parasimpático, y otras respecto del sistema simpático (Chóliz, 2005), dando así una expresión fisiológica característica de cada emoción, que responde a un evento específico o especificidad situacional (Cabestrero, Conde-Guzón, Crespo, Gizib & Quirós, 2013).

La respuesta emocional aparece de acuerdo a la percepción del evento, y la reacción fisiológica será acorde a un patrón establecido de respuestas determinantes y características de cada emoción. En la estereotipia individual, por ejemplo, se muestra como una persona puede reaccionar con patrones fisiológicos consistentes de respuesta específicos para una situación en particular. En cada individuo dichas respuestas se manifiestan en diferentes niveles de intensidad y frecuencia, lo que podría contribuir a la aparición de un daño orgánico (Chóliz, 2005).

Uno de los principales exponentes de esta teoría es William James, para quien la emoción es aquello que experimentamos corporalmente como reacción a situaciones del ambiente. Para este autor, es condición necesaria la expresión física, sin la cual no se podría decir que se está experimentando una emoción. Cada emoción tiene diferente nivel de expresión, haciendo a unas de ellas más

sutiles en cuanto a su perfil físico, mismo que se considera requisito indispensable para percibir la existencia de un estado emocional (Hernández, 2009).

### **Teoría talámica de Cannon**

A partir de las críticas dirigidas a la teoría de James, surge la formulación de Cannon (1914, 1929, 1931, 1932), la cual establece cinco argumentos que debaten las afirmaciones de James: 1) los cambios corporales pueden ser eliminados en su totalidad sin afectar las emociones de un organismo, lo cual se contrapone a lo propuesto por James, quien aseguró que dichos cambios proveen el feedback al cerebro para dar origen a la emoción; 2) algunas reacciones corporales son comunes a varias emociones, es decir los cambios corporales no son específicos de una emoción; 3) los órganos internos no son estructuras muy sensitivas, por lo tanto es difícil que puedan proporcionar el feedback al cerebro para la experiencia emocional; 4) el feedback que va de los órganos internos al cerebro, puede tardar varios segundos, mientras que la experiencia emocional muchas veces es inmediata, por lo que la emoción ocurre antes del feedback, contrario a las aseveraciones de James; 5) la manipulación experimental del organismo, para generar cambios corporales, no produce una verdadera emoción (Palmero, 1996)

Por otro lado, Palmero (1996) refiere que, en contradicción al postulado de James, quien establece que los cambios corporales anteceden la emoción, Cannon argumenta que los cambios corporales y las emociones se generan simultáneamente.

La teoría de Cannon ha sido considerada como un planteamiento talámico, debido a que asegura, que la expresión de las emociones se debe únicamente a la activación de las neuronas talámicas, argumentando que dichas neuronas poseen dos funciones: activar los músculos y viseras; y enviar un feedback hacia la corteza, por lo cual las reacciones corporales y la experiencia emocional se generan al mismo tiempo.

Finalmente la teoría de Cannon argumenta que una emoción intensa advierte una situación de emergencia, activando así el organismo para reaccionar y recuperar el nivel óptimo en el organismo, de ahí que dicha teoría también sea denominada como “teoría de la emergencia” (Palmero, 1996).

### **Teoría de los dos factores.**

Fueron Schachter y Singuer, quienes en 1962, presentaron un enfoque cognitivo que explicara las emociones, afirmando que las entidades abstractas, ideas y pensamientos, es lo que distingue a las distintas experiencias emocionales (Andrew, 2004).

Andrew en 2004, afirma que dentro de esta teoría se destacan dos ideas centrales; la primera consiste en el hecho de que la representación cognitiva y la evaluación del estímulo en su contexto físico y social, es lo que origina la emoción; mientras que la segunda afirma que lo que diferencia a las emociones son dos entidades cognitivas la primera llamada “masa aperceptiva” y la otra “características de la situación precipitante”, y no el patrón de activación visceral, como James, lo había afirmado antes.

Considerando lo anterior a la conclusión que llegaron los autores de esta teoría, fue que, las diferencias fisiológicas entre los estados emocionales son sutiles, sin que ninguna emoción, sentimiento o humor, coincida con una variedad igual de patrones viscerales, sugiriendo que los factores cognitivos establecen el carácter de los estados emocionales, es decir, la cognición determina si un estado de activación fisiológica será etiquetado como “miedo”, “alegría” etc., es decir la cognición funciona como guía (Andrew, 2004).

En síntesis, la teoría considera que es la “percepción-cognición” del estímulo en el contexto o su representación cognitiva el primer estado en el origen de la emoción, y no el estímulo en si, como se había considerado anteriormente, es decir es necesario primero, reconocer el estímulo y lo que significa para el organismo, concluyendo que la evaluación de los estímulos, requiere del mismo proceso cognitivo.

## **Teoría de conductista**

Esta teoría considera a las emociones como respuestas condicionadas mediante la asociación de un estímulo neutro con una respuesta incondicionada, y como consecuencia se pueden hacer inferencias a cerca de la reacción e intensidad que generara el estímulo que se presente (Chóliz, 2005; Cifuentes, 2010).

Un ejemplo de esto es la teoría de los dos factores, que da la explicación acerca de cómo se adquiere la respuesta emocional en las fobias en dos momentos, el primero es la adquisición de la respuesta condicionada (RC) mediante condicionamiento clásico (Kazdin, 2000), y segundo, donde la RC se convierte en un estímulo discriminativo para una respuesta de evitación, que dará alivio a la RC (Siverio, 2002).

En general, las investigaciones hechas desde esta perspectiva incluyen, en su mayoría, estudios sobre miedo, fobias, ansiedad y depresión, basándose en los postulados del condicionamiento clásico, como es el caso de la adquisición de una fobia, por lo tanto, una respuesta emocional sería aprendida y existe la posibilidad de cambiarla.

## **Teoría de la activación**

Según esta teoría, la conducta motivada surge a partir de los cambios producidos en el nivel de activación; teniendo como principio fundamental, la relación entre la activación y el rendimiento, sugiriendo que cuando el nivel de activación es menor, el rendimiento disminuye, así mismo si la activación resulta excesiva, el rendimiento también disminuye. Según Malomo (1959), la activación tiene ciertas características: no tiene funciones direccionales en la conducta, la activación es un concepto más amplio que la motivación, y es una dimensión cuantificable.

Hebb en 1995, propone la teoría del nivel mínimo de activación según la cual, la respuesta de activación es idéntica al impulso, teniendo una función energizadora y no de guía. Cuando la estimulación es excesiva, la respuesta es

desorganizada, produciendo una excesiva activación de varias zonas corticales, generando una competitividad de respuesta.

En conclusión cuando la activación se aleja del punto óptimo, el sujeto se siente motivado para restablecer el equilibrio y a medida que aumenta la activación también aumenta el rendimiento; pero si se supera el punto de activación óptima, se disminuye o empeora el rendimiento progresivamente (Palmero, Guerrero, Gómez Carpi & Gorayeb, 2011).

### **Teoría cognitiva**

De acuerdo con esta teoría, a partir de experiencias vividas se hace una evaluación de la situación que se está presentando, lo que dará como resultado una emoción (Hernández, 2009). Las emociones involucran una serie de procesos mentales que implican creencias a cerca del ambiente o contexto en el que se vive. Magda Arnold (1960; como se citó en Hernández, 2009) sugiere que las emociones son el resultado de la apreciación que se hace de un objeto, considerándolo como bueno o malo, agradable- desagradable, beneficioso o peligroso (Chóliz, 2005).

Según esta autora, el sujeto evalúa de forma automática y casi involuntaria de todo lo que este a su alrededor (Reidl, 2005), la valoración que se hace del objeto no implica un proceso de reflexión, más bien sería una reacción rápida hacia la naturaleza del mismo, si este podría causar o no daño a quien lo percibe. Aunque la emoción no implica reflexión, existe una razón para experimentarla, basada en juicios a cerca de los objetos. Menciona que la memoria seria la base para hacer una evaluación; cuando un objeto o situación nueva se presenta ante el sujeto, un recuerdo estará asociado con una experiencia previa lo cual traerá al presente las evaluaciones pasadas que pueden ser distorsionadoras de un juicio, esto ocasiona que la persona trate de adivinar o imaginar lo que sucederá con situaciones futuras, catalogándolas como buenas o malas (Reidl, 2005), por lo tanto se dependerá más de la memoria que de la situación en sí.

## **Teoría evolucionista.**

Una de ellas es la teoría evolucionista. Esta teoría apoya lo que se considera como una función de la emoción, que es la adaptación. La adaptación responde a un proceso de respuestas que se consideran apropiadas para enfrentar la situación o exigencia ambiental que se presenta (Chóliz, 2005). Estas exigencias serían, en un primer momento, los inductores de la respuesta fisiológica de la emoción (Cifuentes, 2010).

Las bases de esta teoría se toman de los postulados de Charles Darwin, que hablan sobre la evolución y adaptación de las especies, donde, de manera similar a los animales, los seres humanos poseemos reacciones innatas que permiten la supervivencia (Chóliz, 2005). Asimismo esta teoría, menciona las emociones básicas: placer, interés, sorpresa, tristeza, ira, asco, miedo, desprecio.

Las cuales deben cumplir con ciertas características según Izard (1990; como se citó en Cifuentes, 2010) son:

- \* Poseer un fundamento neurológico específico y distintivo.
- \* Tener una expresión facial característica.
- \* Contar con sentimientos particulares.
- \* Provenir de los procesos biológicos evolutivos.
- \* Presentar propiedades motivacionales y funciones adaptativas.

Cada una de estas emociones posee estos indicadores por los cuales se consideran innatas. Esta teoría hace mayor hincapié en las expresiones conductuales y reacciones fisiológicas ante el evento que se está experimentando, es decir cada una de las emociones tiene un rasgo facial distintivo (Ekman, 1984; como se citó en Mora & Martín, 2010); en este sentido la emoción es considerada como un sistema que tiene como objetivo garantizar la supervivencia de un organismo. Este sistema se ha adquirido en el transcurso de la evolución de las especies y se ha moldeado a partir de la selección natural (Mora & Martín, 2010).

Esta teoría se basa en el supuesto de que la expresión de la emoción es meramente física y por lo tanto es observable, sin embargo no siempre las emociones van acompañadas de la parte expresiva (rasgos faciales en este caso), y la persona no depende de estas formas de expresión para experimentar o tener una emoción (Hernández, 2009).

A pesar de que se ha comprobado que los rasgos faciales se manifiestan de manera universal, el ser humano es capaz de controlar la expresión de estos. Prueba de ello es la teoría formulada por Damasio (2001) compuesta por tres principios básicos:

1. La perspectiva evolucionista, donde cualquier característica de la persona es resultado de un proceso adaptativo, incluyendo a las emociones.

2. La homeostasis, es decir, la regulación corporal y automática de cualquier función básica.

3. La noción de que mente, cerebro y cuerpo deben ser vistas como un conjunto y no como características independientes y aisladas.

Esta teoría muestra que por medio de la regulación corporal es posible el control de las expresiones de la emoción, sin que esto quiera decir que la experiencia emocional no se está presentando. Lo que demuestra, en contraste con los postulados de la teoría evolucionista, que la conceptualización de la emoción no se debe limitar a meras respuestas conductuales y fisiológicas, sino que también involucra un componente cognitivo, al poder experimentarse sin necesidad de expresarlo corporalmente.

Estas teorías abordan las emociones desde diversas perspectivas, sin embargo en conjunto permiten entender de manera más completa las emociones, cada una de las teorías hace múltiples aportaciones de acuerdo a su enfoque, así, por ejemplo, algunas admiten la funcionalidad de las emociones, mientras que otras las niegan, lo interesante será destacar dichas funciones para comprender más a profundidad las emociones.

## 1.4 CLASIFICACIÓN DE LAS EMOCIONES

En el intento por definir las emociones, han surgido diversas propuestas que plantean diferentes clasificaciones y taxonomías que las agrupan y definen a las emociones básicas y universales que todo ser humano debe experimentar.

Díaz y Flores en 2001, refieren una de las primeras propuestas que surgió con Descartes, quien hacía la distinción entre seis emociones: la admiración, amor, odio, deseo alegría y tristeza; así mismo mencionan a Baruch Spinoza, quien consideró que existían 15 pasiones básicas: codicia, envidia, celos, orgullo, humildad, ambición, venganza, avaricia, trabajo, pereza, deseo, odio, amor pasional, amor paternal, y amor filial.

En la investigación que realizaron Ekman y Oster en 1979 a cerca de la expresión facial de la emoción y su universalidad transcultural, consideraron que existen seis emociones básicas: ira, tristeza, miedo, asco, alegría y sorpresa. Después, Plutchik (1980) clasificó las emociones en ocho categorías que motivan a la conducta adaptativa: temor, sorpresa, tristeza, disgusto, ira, esperanza, alegría y aceptación.

Al hablar de emociones básicas y universales se hace referencia a procesos innatos que se encuentran en cualquier ser humano, poseen una base biológica, pueden considerarse como agradables o desagradables, activan o motivan a quien las experimenta y son parte del proceso de comunicación (Piqueras, Ramos, Martínez, & Oblitas, 2009) , aunque la expresión de dichas emociones depende del lugar y su cultura, ya que su expresión facial es considerada como una señal social variable culturalmente y atribuible al aprendizaje (Ekman & Oster, 1979).

Sintetizando lo anterior, la mayoría de los autores que hacen una clasificación de las emociones mencionan que seis de ellas son: el miedo o temor, que alerta ante una amenaza o peligro presente en el ambiente; sorpresa, que se relaciona con el sobresalto o asombro y su tiempo de aparición es muy corto; asco o disgusto, que puede relacionarse al desprecio de algún objeto o sujeto; el enojo

o ira; alegría, vinculada con el bienestar y la gratificación; y por último la tristeza (Vivas, Gallego & González, 2007).

Dicho grupo se puede dividir en dos; emociones positivas, emociones negativas; esta división se hace de acuerdo con los siguientes criterios (Piqueras, et al., 2009):

- a) Las condiciones que evocan la emoción.
- b) Sus consecuencias adaptativas.
- c) La experiencia subjetiva.

Mientras que autores como Fernández-Abascal, Martín y Domínguez (2001), consideran dentro de la clasificación, las emociones neutras, es decir aquellas que no pueden considerarse ni positivas ni negativas.

A continuación se presenta la clasificación de las emociones positivas, negativas y neutras.

### 1.4.1 EMOCIONES POSITIVAS

Las emociones positivas son aquellas que generan una experiencia agradable (Piqueras, et al., 2009), permiten valorar la situación como beneficiosa para la persona, su duración es corta y requieren pocos o nulos recursos de afrontamiento (Fernández- Abascal, 1997; como se citó en Vivas, Gallego, & González, 2007); además, favorecen el crecimiento personal y la conexión social (Moriondo, De Palma, Medrano, & Murillo, 2012) son emociones encaminadas al placer y tienen una consecuencia satisfactoria (Araujo & Moreno, 2006).

De acuerdo con Diener, Larsen y Lucas (2003), las emociones positivas se distinguen por poseer efectos donde predomina el placer y el bienestar, son indispensables para lograr mejores relaciones sociales, son capaces de crear experiencias positivas (Lyubomirsky, 2008), aumentan el disfrute y la gratificación de la situación que se vive (Seligman, 2003).

En este sentido, las emociones positivas, son, dependiendo de cada autor: la felicidad o alegría, el amor y el humor (Vivas, Gallego & González, 2007); alegría, interés, amor y gratitud (Araujo & Moreno, 2006); alegría, gratificación, entusiasmo, y complacencia (Moriondo, et al., 2012); alegría, satisfacción, entusiasmo, amor, compasión, certeza (Díaz & Flores, 2001); alegría, felicidad y amor (Piqueras, et al., 20009).

Hay que tener en cuenta que las emociones positivas son importantes debido a que ayudan a potenciar la salud, mantenerla e incluso recuperarla, como lo destacan Fernández- Abascal y Palmero (1999).

## 1.4.2 EMOCIONES NEGATIVAS

En contraste con las emociones positivas, las emociones negativas son aquellas que causan una experiencia desagradable, permiten la valoración de una situación como dañina y requieren muchos recursos para afrontarlas (Vivas, Gallego & González, 2007); indican límites y peligros que favorecen la supervivencia (Moriondo, et al., 2010).

Al igual que las emociones positivas, las emociones negativas varían dependiendo del autor que las clasifica, pero en general son: el miedo, relacionado con una sensación de peligro inexistente o desproporcionada ante una situación y su función es dotar al organismo de energía para contrarrestar o anular el peligro mediante una respuesta de huida o agresión; ira, se considera como negativa debido a las condiciones aversivas que la originan y por sus reacciones fisiológicas, tales como elevación en los índices de frecuencia cardiaca, teniendo como funciones la movilización de energía para reaccionar ya sea atacando o con autodefensa; asco, caracterizado por aumento en la actividad gastrointestinal y la tensión muscular, como reacción ante estímulos desagradables, teniendo como función potenciar los hábitos saludables e higiénicos; la tristeza, aunque es considerada una emoción negativa, no siempre es considerada de esta manera, puesto que puede ayudar a la comunicación con los demás en situaciones de pérdida o separación, esto dependerá de la valoración que haga la persona de aquello que está experimentando (Piqueras, et al., 2009).

Cualquier emoción, ya sea positiva o negativa responden a una función preparatoria para que la persona pueda responder a una demanda del exterior; pero, esta respuesta puede convertirse en patológica cuando existe un desajuste en la frecuencia, intensidad o adecuación al contexto, dando como resultado un trastorno de la salud, física o mental, como puede ser, en el caso de la ira, una ira patológica, y en la tristeza: depresión mayor (Piqueras, et al., 2009).

### 1.4.3 EMOCIONES NEUTRAS

Las emociones neutras forman parte de una clasificación que no todos consideran, pero que es importante mencionar. Se denominan así, puesto que no producen reacciones ni agradables ni desagradables, por lo tanto no pueden considerarse negativas o positivas, facilitando la aparición de posteriores estados emocionales (Vivas, Gallego & González, 2007).

Dentro de esta clasificación se encuentran la esperanza, la compasión y la sorpresa; la primera consiste en tener lo peor, pero desear mejorar, mientras que la segunda se trata de una emoción altruista que promueve la preocupación ante el sufrimiento, trayendo como consecuencia el deseo de ayuda (Siverio, 2002), finalmente la sorpresa es la emoción neutra más común, la cual puede definirse como una reacción súbita ante algo inesperado o extraño y su duración es equivalente al periodo de tiempo con el que apareció (Rodríguez, s/f).

La sorpresa propicia la atención hacia situaciones o estímulos novedosos, además de crear conductas que faciliten el acercamiento (Belmonte, 2013).

Rodríguez (s/f) refiere que, como consecuencia de experimentar la emoción de sorpresa el sistema nervioso central produce una rápida activación en las zonas sensoriales, el sistema nervioso somático, presenta un aumento del tono muscular, se generan cambios en la frecuencia y amplitud de la respiración, se dilatan las pupilas, mientras que en el sistema nervioso autónomo, se presentan cambios como, baja frecuencia cardiaca, aumento de la sudoración, entre otras, en cuanto a su expresión, los ojos y la boca se muestran muy abiertos, se eleva la parte inferior y exterior de las cejas y parpados, facilita la atención y exploración de una conducta, generando interés y curiosidad ante un evento.

## 1.5 FUNCIONES DE LAS EMOCIONES

Las emociones como se ha señalado forman parte del ser humano, todos las tienen y las manifiestan ante determinadas circunstancias, dichas emociones se experimentan por alguna razón; es decir, tienen alguna función que las convierte en una herramienta útil e indispensable para enfrentar la vida (Siverio, 2002).

Tan es así que si no cumplieran ninguna función, la selección natural las hubiese desaparecido del bagaje genético de la especie; sin embargo, las emociones siguen formando parte del comportamiento humano (Palmero, Guerrero, Gómez, Carpi, & Gorayeb, 2011).

Desde el punto de vista de los funcionalistas, quienes le atribuyen una función, las emociones son respuestas adaptativas con fines motivacionales y organizativas que ayudan a los individuos a la obtención de sus metas (Balter & Tamis-LeMonda, 2006). Cada una de las emociones incluso las más desagradables tienen como objetivo la adaptación social y el ajuste personal (Chóliz, 2005).

Las emociones tienen una doble finalidad, por un lado la vivencial-subjetiva cuyo propósito es darle tono y color a la realidad; y por otra parte su misión es ajustarse y protegerse, es decir cumple la función expresivo-funcional (Hernández, Aciego, Capote, García, & Hernández; 2000; como se citó en Siverio, 2002). Además las emociones son indispensables para el apego, la interacción y la función social (Mayne, 2001).

Considerando la emoción como una respuesta del organismo para adaptarse al ambiente, se puede decir que estas guían el comportamiento, motivan el cambio en caso de ser necesario, promueven el aprendizaje y la información de lucha o huida, además que favorecen el establecimiento de relaciones sociales (Gross, 1999; como se citó en Andrés, Massone, & Calcopietro, 2013) en este sentido, según Reeve (1994; como se citó en Chóliz, 2005) existen tres funciones básicas de las emociones: la adaptativa, la social y la motivacional.

La función adaptativa tiene como fin poner al ser humano en alerta, lo cual facilita su supervivencia al medio (Darwin, 1956), haciendo un aviso de cualquier cambio. En este sentido no existen emociones buenas ni malas, cada una de ellas tiene por objetivo anunciar lo que sucede interna o externamente (Siverio, 2002); de tal manera que el organismo sea capaz de reaccionar con velocidad ante la amenaza (Retana- Franco & Sánchez- Aragón, 2010), ejecutando la conducta que exige el entorno, dirigiéndola hacia determinado objetivo, por ejemplo alejando o acercándose según sea el caso (Chóliz, 2005).

Todas las emociones tienen ocurrencia homeostática, y se denominan negativas cuando por su frecuencia, intensidad o duración excesiva se convierten en peligrosas para la salud mental o física (Palmero, et al., 2011).

Robert Plutchik (1980; como se citó en Cifuentes, 2010) enfatizó ocho funciones básicas de las emociones, y las identifica con su función adaptativa correspondiente: 1) Miedo con protección, 2) Ira con destrucción, 3) Alegría con reproducción, 4) Tristeza con reintegración, 5) Confianza con afiliación; 6) Asco con rechazo, 7) Anticipación con exploración, y 8) Sorpresa con exploración.

Otra de las funciones es la social, la cual se refiere al hecho de comunicar un estado emocional, mediante la expresión facial u otras formas de comunicación no verbal (Siverio, 2002) como gestos, vocalizaciones, y la postura; con las cuales expresamos experiencias propias a los demás (Fregoso, 2009), de tal manera que las personas de alrededor sean capaces de predecir la conducta a partir de dicha emoción. De esta manera las relaciones personales se verán beneficiadas, ya que al expresar las emociones se facilita la ejecución de conductas apropiadas (Chóliz, 2005).

Así, según Chóliz (2005) la ira puede generar repuestas de evitación; así mismo, hay ciertas situaciones, principalmente las dolorosas que favorecen la creación de redes de apoyo (House, Landis, & Umberson, 1988), incrementan la empatía, y propician la catarsis. Las situaciones difíciles son capaces de hacer valorar al individuo sus propias habilidades y hacerlo sentir vivo, además que lo

preparan para enfrentar mejor las malas situaciones futuras y los hacen creer que posteriormente hay menos posibilidades de sufrimiento (Siverio, 2002). Incluso la represión de las emociones tiene cierta función social puesto que algunas reacciones podrían alterar el equilibrio y perjudicar las relaciones (Chóliz, 2005).

En general, la función social, se refiere a la regulación de las conductas desviadas y el impulso de comportamientos que refuerzan los valores sociales (Armon-Jones, 1986 como se citó en Andrés, Massone & Calcopietro, 2013).

Finalmente, la función motivacional parte de la idea de que el ser humano se conduce por motivos (Ortony, Clore, & Collins, 1996 como se citó en Siverio, 2002), considerando esto, la emoción es la guía de la conducta y la que da su fuerza, por ejemplo, la cólera promueve las reacciones defensivas, la alegría facilita la atracción interpersonal, y la sorpresa la atención hacia estímulos novedosos (Cifuentes, 2010).

La relación entre la emoción y la motivación resulta de vital importancia, puesto que la emoción puede determinar la aparición de la propia conducta motivada (Chóliz 2005); es decir, una conducta propositiva, dirigida a metas (Aguirre & Jardón s/f).

En ocasiones la sola idea de obtener un afecto positivo o cierta emoción, es suficientemente incentivadora como para desarrollar una conducta, y no precisamente por la meta, sino por las consecuencias asociadas a dicha meta (Palmero, et al., 2011).

Concluyendo lo dicho hasta el momento es importante destacar las funciones que se han atribuido a cada una de las emociones:

Según Ekman y Oster (1979) el asco como emoción básica tiene como finalidad, fomentar hábitos saludables, en ocasiones proteger al individuo del daño de algunas sustancias y propiciar respuestas de escape a eventos dañinos.

El miedo sirve para avisar del riesgo vital, puesto que el organismo percibe la presencia de alguna amenaza para la vida o el equilibrio, por lo tanto facilita la

respuesta de escape o evitación (Fernández-Abascal, Jiménez & Martin 2003). Además remueve energía, para que el organismo de respuestas más intensas que en condiciones normales (Yerkes & Dodson, 1908; como se citó en Chóliz, 2005).

La alegría por su parte, facilita y regula la interacción social, además propicia la conducta de ayuda (Fernández-Abascal, Jiménez, & Martin, 2003), también aumenta la capacidad para disfrutar más aspectos de la vida, propicia actitudes positivas, favorece el altruismo y la empatía (Isen, Daubman, & Norwicki, 1987 como se citó en Chóliz, 2005) genera sensaciones de vigorosidad, competencia, trascendencia y libertad (Meadows, 1975; como se citó en Chóliz, 2005).

Mientras que la sorpresa prepara al sujeto para enfrentar de la mejor manera los sucesos repentinos e inesperados (Fernández-Abascal, Jiménez & Martin, 2003), también beneficia los procesos atencionales, conductas de indagación e interés por la situación nueva (Berlyne, 1960; como se citó en Chóliz, 2005).

La ira moviliza energía para la reacción de autodefensa o ataque (Averill, 1982; como se citó en Chóliz, 2005). También favorece la eliminación de obstáculos que impiden la obtención de objetivos. Y sirve para evitar situaciones de confrontación.

Finalmente la tristeza propicia la introspección, la búsqueda y facilitación de apoyo social y el análisis constructivo (Fernández-Abascal, Martin, & Jiménez, 2003), según Averill (1983) favorece la cohesión con otras personas. Permite la valoración de aspectos de la vida que no se tomaban en cuenta antes de dicha emoción (Izard, 1991: como se citó en Chóliz, 2005).

## CAPITULO II. TRISTEZA

El presente capítulo aborda a la tristeza como una emoción, que desde su definición conceptual, hace referencia a un estado de ánimo que está asociada a eventos dolorosos y de pérdidas significativas en la vida de las personas que la padecen, su origen puede causar reacciones biológicas, y la forma de afrontarla puede variar de un individuo a otro. Un modelo que permite explicar la forma en que se puede regular la tristeza es el propuesto por Gross y Thompson. Estos contenidos serán revisados a lo largo de este capítulo.

### 2.1 DEFINICIÓN DE TRISTEZA

Al igual que el concepto de emoción, tratar de definir lo qué es tristeza, sus componentes, causas, consecuencias, etc., es un tema de gran interés para proyectos de investigación sobre salud emocional.

La definición de tristeza se ha formado desde lo más simple, hasta lo complejo; comenzando con la conceptualización que ofrecen los diccionarios, por ejemplo: el diccionario de la Real Academia Española (1992), define la tristeza como, afligido y apesadumbrado, de carácter melancólico, funesto, deplorable, doloroso, difícil de soportar. En general, está asociada a estados internos de melancolía o aflicción, provocados por eventos dolorosos para la persona (Siverio, 2002), además involucra sentimientos de opresión, vacío (Dorsch, 1977; como se citó en Siverio, 2002). Involucra sentimientos de soledad, apatía, autocompasión, desconsuelo, melancolía, pesimismo, desánimo, etc. (Cuervo & Izzedin, 2007).

La tristeza puede originarse por la conciencia de pérdida de una figura allegada u objeto (Sherer, 1999 & Izard, 2000; como se citó en Freed & Mann, 2007), quienes la experimentan pueden sentirse inmóviles, evitan la mirada o se cubren los ojos, además, buscan apoyo en otras personas (Izard, 2000; como se citó en Freed & Mann, 2007), la comunicación lingüística disminuye en duración y complejidad y las comisuras de la boca apuntan hacia abajo (Darwin, 1956). Pueden aparecer patrones de respiración estereotipados, lagrimeo y llanto (Sobin & Alpert, 1997; como se citó en Freed & Mann, 2007), a nivel cognitivo, existe falta

de motivación e interés por actividades que causaban satisfacción (Cuervo & Izzedin, 2007); además, la atención, va dirigida hacia el interior, a pensamientos o recuerdos que originan la tristeza, lo cual podría desencadenar ataque de pena que incluyen añoranza y conductas de búsqueda (Parkes, 1998, Prigerson & Jacobs, 2001; como se citó en Freed & Mann, 2007).

Algunos autores (Vingerhoets, Cornelius, Van Heck, & Becht, 2000; Macht, Roth & Ellgring, 2002; Einsenberg, Lieberman, & Williams, 2003; como se citó en Freed & Mann, 2007) mencionan que dentro de la tristeza se incluyen sentimientos de dolor psíquico no focalizado, anhedonia, sensaciones como opresión en el pecho, pesadez en las extremidades, sensibilidad al dolor y rumiación. La persona se puede considerar a sí mismo como desvalido (Yuen & Lee, 2003; como se citó en Freed & Mann, 2007), y la recuperación de la memoria, así como procesos cognitivos de codificación y atribución de causalidad se acentúan, provocando la recuperación de recuerdos tristes (Storbeck & Clore, 2005; como citó en Freed & Mann, 2007).

En conclusión, la tristeza es una emoción que permite experimentar sensaciones de dolor moral (Siverio, 2002), angustia (Lelord, 2001; en Martínez & Sánchez, 2011), melancolía (Díaz & Flores, 2001; Siverio, 2002; Vallés & Vallés, 2000; como se citó en Cuervo & Izzedin, 2007) y visión negativa de las cosas (Siverio, 2002), opresión y vacío (Dorsch, 1977; como se citó en Siverio, 2002), soledad, letargo y autopena (Stein & Jewer, 1989; Rubinstein & Shaver en Van Buskirk & Duke, 1991; como se citó en Siverio 2002; Díaz & Flores, 2001), aflicción, pesar, nostalgia, amargura, y desdicha (Díaz & Flores, 2001), indiferencia (Corbella, 1994; como se citó en Siverio, 2002), autocompasión, desconsuelo, pesimismo, desánimo y apatía (Vallés & Vallés, 2000; como se citó en Cuervo & Izzedin, 2007).

Dicha emoción se asocia a eventos de pérdida de cualquier tipo (Burns, 1990; Cruz, 2012; Páez, Bobowik, Carrera & Bosco, 2011; Piqueras, Ramos, Martínez, & Oblitas, 2009; como se citó en Siverio, 2002), ya sea de un vínculo o de una relación personal importante (Siverio, 2002), la separación física o

psicológica de un ser querido (Martínez & Sánchez, 2011; Pérez & Sánchez, 2011), como sería la muerte de alguien significativo o familiares, lugares o papeles sociales (Martínez & Sánchez, 2011; Siverio, 2002), a situaciones de fracaso (Martínez & Sánchez, 2011; Siverio, 2002; Izard, 1991), decepción (Martínez & Sánchez, 2011) y por razones sociales como guerras y atentados (Bowlby, 1969, 1980; Corbella, 1994; Lazarus & Lazarus, 2000; Greenberg & Paivo, 1999; Páez & Vergara, 1992; como se citó en Cuervo & Izzedin, 2009).

Lo anterior, trae como consecuencia cambios en la conducta, los cuales se manifiestan por medio del abandono del contacto social o apartarse (Páez, et. al., 2011; Siverio, 2002), modifica sus facciones faciales y postura (Vallés & Vallés, 2000), restricción de las actividades físicas, haciendo poco o nada (Martínez & Sánchez, 2011) y hablar poco (Siverio, 2002). Esto se expresa por medio de llanto, gritar, dormir o a una relajación desagradable (Rubinstein, et. al., 1991, como se citó en Siverio 2002; Díaz & Flores, 2001), falta de interés y de motivación (Martínez & Sánchez, 2011).

Es importante mencionar que, la magnitud con la que se vive dicha emoción determinará su intensidad, su duración, los cambios que se harán a nivel conductual y la recurrencia con que se tiene el evento en mente (Fernández-Abascal, 1997; como se citó en Vivas, Gallego y González, 2007). Sin embargo, al igual que todas las emociones cumple con diversas funciones, como la cohesión con otros, principalmente con aquellas que se encuentran en la misma situación; bajo ritmo de actividad, que permite valorar aspectos que no se tenían en cuenta previo a la situación; favorece la comunicación, generando así ayuda hacia los demás, empatía, altruismo y disminuye posibles conductas agresivas (Piqueras, et al., 2009).

## 2.2 BASES FISIOLÓGICAS DE LA TRISTEZA

En la actualidad, existe un sin número de investigaciones acerca de las emociones y sus bases neurológicas, por lo cual se sabe que el sistema límbico es donde residen las emociones (Barra, s/f). Las teorías evolucionistas juegan un papel fundamental al sostener que las emociones son innatas y funcionan como un sistema de reacción ante demandas del ambiente, lo cual pone al organismo en un estado de alerta para la supervivencia y adaptación

De manera general se sabe cuáles son las bases neurológicas de la emoción (Damasio, 2007, 2009), pero particularmente la tristeza carece de investigación en este ámbito, ya que la mayoría de los estudios se han centrado en la depresión y consideran a la tristeza como un síntoma preliminar de este trastorno (Balcázar, Bonilla, Gurrola, Van Barneveld, & Aguilar, 2005; como se citó en Cuervo & Izzedin, 2007).

Diversos estudios intentan determinar una topografía neurológica de la tristeza por medio de neuroimágenes, las cuales revelan, que pacientes con lesiones en la amígdala derecha tienen dificultad para la expresión de emociones como la tristeza, miedo o disgusto (Benabarre, et al., 2000), y en medida que se vuelve más intensa la expresión facial de la tristeza, existe una actividad mayor en la amígdala izquierda y el lóbulo temporal derecho (Blair, Morris, Frith, Perrett, & Dolan, 1999; como se citó en Banaberre, et al., 2000).

Según autores como Adolphs, y colaboradores (1999), Hornak, Rolls y Wade (1996), hay investigaciones hechas en animales que identifican diferentes sistemas de neurotransmisores que tienen relación con la tristeza; de acuerdo con estos estudios, la transmisión opiácea endógena, la cual aumenta durante la presencia de figuras allegadas (Días, Robbins, & Roberts, 1996; Adolphs, Tranel, Damasio, & Damasio, 1995), disminuirá su transmisión en un episodio de tristeza. Lo anterior se demuestra en los estados de ánimo tristes asociados a una menor transmisión opiácea en la corteza cingular anterior rostral (Gray, Young, Baker, Curtis & Gibson, 1997).

El segundo neurotransmisor es la oxitocina, que se libera al imaginar, tocar o interactuar con un ser querido y disminuye la ansiedad de separación (Blair, Morris, Frith, Perrett, & Dolan, 1999; Gyulai, et al., 1997; Calder, et al., 1996), en estudios hechos en mujeres, a las que se les induce la tristeza por medio de recuerdos, los niveles séricos de oxitocina disminuyen (Migliorelli, et al., 1993).

Por último, el sentimiento de tristeza podría implicar la liberación de dopamina, en casos donde el evento causante de la emoción implique pérdida y añoranza como en la muerte de un ser querido (Freed & Mann, 2007). Además, Piqueras, Ramos, Martínez y Oblitas (2010), mencionan una descompensación de monoaminas, que son neurotransmisoras de noradrenalina y serotonina, acetilcolina y endorfinas; existe actividad elevada que se expresa como un aumento leve en la frecuencia cardíaca, presión sanguínea y resistencia eléctrica en la piel y en el sistema neuroendocrino que incluye al hipotálamo- hipofiso-suprarrenal.

Otros estudios hechos en animales y lesiones que provocan parálisis pseudobulbar en humanos proporcionan información que indica la existencia de un circuito donde tractos descendentes de la corteza angular anterior y el cerebelo controlan, entre otros, el VII par craneal que provoca vocalizaciones, expresiones faciales, lagrimeo y patrones de respiración que se presentan en la tristeza (Freed & Mann, 2007).

## 2.3 CAUSAS DE LA TRISTEZA

En general resulta difícil determinar una causa específica para cualquier emoción, debido a que pueden ser diversas las situaciones que la generen, pero sin duda alguna para que se presente una emoción es necesaria una estimulación, la cual puede ser interna o externa (Andrés, Massone, & Calcopietro, 2013), también es un hecho que experimentar una emoción dependerá de la evaluación o apreciación cognitiva que haga el sujeto de la demanda situacional y los recursos con los que cuenta para enfrentar dicha situación (Beck, Rush, Shaw, & Emery, 1983; como se citó en Piqueras, et al., 2010).

Por tanto en un primer momento, la emoción está dada por los procesos primarios, donde el estímulo antecedente propicia una evaluación de la situación (appraisal), dependiendo de la evaluación subjetiva que haga la persona del evento, dicha emoción será moldeada (Frijida, 1988, como se citó en Fernández, Zubieta, & Páez, 2000), esta valoración consiste en un procesamiento cognitivo, según la significación que el evento tiene para el organismo (Scherer, 1997: como se citó en Fernández, Zubieta & Páez, 2000).

Autores como Zajonc (1980, 1984) aseguran que la evaluación afectiva de un estímulo puede presentarse sin un procesamiento cognitivo necesariamente, es decir que puede darse una reacción afectiva sin dicho procesamiento cognitivo, sin embargo Andrés, Massone y Calcopietro en 2013, refieren que Lazarus sostiene que la evaluación cognitiva tiene un papel muy importante en la experiencia emocional, y que existe una gran relación entre estos dos aspectos.

Específicamente en el caso de la tristeza, esta se relaciona con situaciones que suponen la pérdida de relaciones personales importantes o la muerte de personas significativas (Fernández, Zubieta, & Páez, 2000), la vivencia de un hecho penoso, la separación de vínculos afectivos, el fracaso de una meta importante, la pérdida de autoestima, las guerras, entre otras (Bowlby, 1969, 1980; Corbella, 1994; Greenberg & Paivio, 1999; Lazzarus & Lazarus, 2000; Paez & Vergara 1992, como se citó en Cuervo & Izzedin, 2009). Desde el punto de vista

de la literatura, el amor es el principal causante de la tristeza (Novalis, s/f; como se citó en Siverio, 2002).

Es importante mencionar que ninguno de los acontecimientos en sí, son los causantes de la tristeza, sino más bien, como ya se ha mencionado antes, la interpretación que hace cada uno de dichos eventos (Lyubomirsky & Tucker, 1998; Lazarus & Lazarus, 2000; como se citó en Cuervo e Izzedin, 2007).

El experimentar dicha emoción también se relaciona con factores conductuales, como baja de refuerzos, déficit de habilidad en resolución de problemas; factores cognitivos como la indefensión aprendida, el autocontrol, esquemas cognitivos distorsionados y los sesgos perceptivos; además con factores del perfil de la personalidad (neocriticismo y extroversión-introversión, estilo de atribución pesimista, personalidad melancólica), y variables socioculturales (Fernández-Abascal, Martín, & Jiménez, 2003).

## 2.4 CONSECUENCIAS DE LA TRISTEZA: DEPRESIÓN

Como se dijo anteriormente, existen tres grupos de emociones, las positivas, las negativas y las neutras, entre las negativas se encuentra la tristeza cuya función es preparar al individuo para dar una respuesta adecuada al ambiente, al ser adaptativa, al igual que el resto de las emociones se convierte en básica y necesaria. El problema surge cuando dicha emoción se convierte en patológica, como consecuencia de alguna situación en específico, por un desorden en cuanto a la frecuencia e intensidad, entre otras razones, dicho desorden puede generar trastornos en la salud física y emocional (Piqueras, et al., 2009).

Actualmente es muy frecuente asociar la tristeza con la depresión, incluso son palabras que se pueden considerar como sinónimos; sin embargo, resulta importante hacer una distinción entre estos dos términos, puesto que la tristeza es solo un síntoma de ésta (Polaino, 1985; como se citó en Siverio, 2002).

Resulta necesario definir la depresión, ya que más adelante será abordada a profundidad. La depresión es un trastorno del estado de ánimo, relacionado con alguna pérdida, cambios químicos en el cerebro o como consecuencia de algún medicamento, sus síntomas varían en función de la persona, pero la mayoría coinciden en la pérdida del interés por las actividades habituales, sienten fatiga, presentan dificultades en la concentración, trastornos del sueño, ideación suicida, etc. (Beck, et al. 1983; Ellis & Grieger, 1990; como se citó en Piqueras, et al., 2009), además de la tristeza, la cual se asume como el único síntoma primario de dicha alteración (Siverio, 2002).

Considerando lo anterior se puede afirmar que la depresión es el resultado secundario de la tristeza, para hacer una diferencia; cabe destacar, que estar triste no significa estar enfermo, es simplemente un estado de ánimo (Siverio, 2002) que limita ciertas actividades pero que le permite vivir al individuo (Corbela 1994; como se citó en en Siverio, 2002) mientras que un enfermo con episodio depresivo leve, presenta dificultades en el área laboral y social, pues baja su rendimiento en general y son incapaces de tomar cualquier tipo de decisión (Fregoso, 2009)

también cumple con al menos dos de los siguientes parámetros: ánimo depresivo, pérdida de interés, falta de capacidad para disfrutar y mayor fatiga, y dos de los siguientes síntomas: disminución de la atención y concentración, pérdida de confianza en sí mismo, sentimientos de inferioridad, ideas de culpa, ideas o actos suicidas, pérdida del apetito y trastornos en el sueño (Siverio, 2002).

Otro punto clave para entender la diferencia, es que según Burns (1990; como se citó en Siverio, 2002) la tristeza es una emoción normal, generada por percepciones realistas de un suceso que implica pérdida o decepción y es pasajera; mientras que la depresión siempre conlleva pensamientos distorsionados e implica disminución en la autoestima, además no se sabe porque se está triste (Fregoso, 2009).

Aunque la depresión es una de las consecuencias más abordadas de la tristeza, también existen otros efectos de dicha emoción, por ejemplo, el pensamiento sufre alteraciones existe una reducción significativa en el nivel de actividad cognitiva y conductual (Fernández-Abascal, Martín, & Jiménez, 2003). A nivel físico genera problemas en el estómago, síntomas musculares, cansancio y baja temperatura en la piel, en cuanto a las reacciones mentales produce sensación de impotencia, irritabilidad, malhumor, visión negativa de las cosas y sentirse o estar nervioso (Fernández, Zubieta, & Páez, 2000).

Finalmente, según Andrés, Massone y Calcopietro (2013) las emociones negativas entre ellas la tristeza, se asocian con el desarrollo de diversas patologías y reacciones fisiológicas que afectan órganos y tejidos del organismo, a los músculos, la sangre y las secreciones glandulares; además de patologías cardiovasculares, digestivas y afectaciones del sistema inmune (Miguel-Tobal, 2000; como se citó en Andrés, Massone, & Calcopietro, 2013).

## 2.5 DIFERENCIAS ENTRE TRISTEZA Y DEPRESIÓN

Existe una gran diferencia entre tristeza y depresión (ver tabla 1), la cual se ha tratado de explicar y argumentar en las diferentes investigaciones sobre este tema. A continuación se hará un listado de las diferencias existentes encontradas dentro de la literatura:

Tabla 1.

Diferencia entre tristeza y depresión.

<b>Tristeza</b>	<b>Depresión</b>
La tristeza es vista como un síntoma preliminar de la depresión (Balcázar, Bonilla, Gurrola, Van Barneveld, & Aguilar, 2005).	La depresión se considera un síndrome caracterizado por una tristeza profunda, que requiere de un tratamiento farmacológico y psicológico (Cruz, 2012).
La tristeza es un sentimiento natural y básico (Cruz, 2012).	La depresión se puede generar por factores externos, produciendo un desequilibrio en algunos neurotransmisores como la dopamina, noradrenalina y serotonina (Cruz, 2012).
La tristeza no debe considerarse como patológica, ya que es una emoción básica primaria que posee carácter adaptativo, es pasajera y no implica una disminución en la autoestima (Siverio, 2002).	La depresión se considera un estado patológico que puede generar una enfermedad de abuso de alcohol, drogas o actos suicidas. Es un problema que afecta la salud mental y física (Cruz, 2012).
La tristeza puede convertirse en una patología y llevar a un trastorno depresivo cuando se experimenta con	La depresión es un trastorno del estado de ánimo, existen cambios químicos en el cerebro, hay desinterés, fatiga,

<p>mayor intensidad y frecuencia con la que normalmente se presenta (García &amp; Siverio, 2005; como se citó en Cuervo &amp; Izzedin, 2007).</p>	<p>trastornos del sueño, pérdida de apetito, disminución en el deseo sexual, ideas suicidas y pensamientos negativos sobre sí mismo (Beck, 1983; Ellis, 1981; 1990; como se citó en Piqueras, Ramos, Martínez &amp; Oblitas, 2009) e implica pensamientos distorsionados (Siverio, 2002).</p>
---	---

Las principales diferencias se encuentran en la intensidad, duración y frecuencia, ya que cuando se presenta una tristeza normal el tiempo en que aparece es casi inmediato y la duración e intensidad de dicha emoción es acorde con el evento que la ocasiona, además, el rendimiento de la persona no está afectado de manera significativa; en contraste con esto, la tristeza patológica puede aparecer hasta seis meses después del evento que la ocasionó, y su duración e intensidad es desproporcionada con relación a la causa, la capacidad para vivir otros sentimientos queda disminuida al igual que el rendimiento en las actividades diarias (Ramos & Cordero, 2005; como se citó en Mingote, Gálvez, Pino, & Gutiérrez, 2009).

En síntesis, la tristeza es una emoción natural, básica y necesaria, que puede presentarse en cualquier momento de la vida de un ser vivo, y que se puede superar sin necesidad de un tratamiento, su intensidad, frecuencia y duración es acorde la situación que la causa; a diferencia de la depresión, que es considerada como un trastorno que requiere tratamiento farmacológico y psicológico para la superación. Implica pensamientos distorsionados, afecta la salud mental y física, afectando el rendimiento normal de quien la experimenta.

## 2.6 AFRONTAMIENTO DE LA TRISTEZA

Es común que ante una situación que provoca tristeza las personas busquen modificar su estado afectivo además de minimizar dicha emoción, y es aquí donde tiene lugar el afrontamiento, el cual se define como el conjunto de conductas y cogniciones que facultan a la persona para tolerar, evitar o disminuir los efectos producidos por un evento estresante (Plancherel & Bolognini, 1995; como se citó en González, Montoya, Casullo, & Bernabéu; 2002). Según Lazarus y Folkman (1986; como se citó en Vázquez, Crespo, & Ring, 2000) su finalidad es manejar las demandas internas o externas que el sujeto considere superan sus recursos, mediante pensamientos y acciones que continuamente están en cambio.

El afrontamiento, además, es susceptible al ambiente y a la personalidad, gracias a esto es posible disminuir las emociones negativas, aumentar las positivas, reforzar el autoestima, además de mejorar el rendimiento y ajuste social (Campos, Iraurgi, Páez, & Velazco, 2004).

Hasta aquí se ha hablado del afrontamiento en general; sin embargo, es importante hacer una distinción entre dos términos que parecen similares, el estilo y las estrategias de afrontamiento, según Fernández-Abascal (1997; como se citó en Felipe & León, 2010) el primero hace referencia a las predisposiciones personales para enfrentar ciertas situaciones, es consistente y es el encargado de la elección y preferencia individual para hacer uso de ciertas estrategias de afrontamiento; mientras que las estrategias, se refieren a los procesos concretos que utiliza el sujeto, de acuerdo al contexto, y que pueden cambiar según la situación.

Vázquez, Crespo y Ring (2000) mencionan que debido a que los estilos de afrontamiento, dependen de la personalidad de cada sujeto, estos pueden ser muy diversos; sin embargo es posible mencionar algunos como:

1. Personas evitadoras y confrontativas: Son dos tipos de personas completamente distintas, ubicadas en dos polos opuestos, sin que ninguno sea mejor que el otro, el evitador suele ser más efectivo para situaciones

amenazantes a corto plazo, mientras que el confrontador o vigilantes, es útil, para sucesos amenazantes repetitivos.

2. Catarsis: Se refiere al hecho de expresar y comunicar los sentimientos propios y los estados emocionales, lo cual permite afrontar situaciones difíciles, gracias a que se recibe información útil y apoyo afectivo.
3. Uso de estrategias múltiples: Relativo la capacidad de emplear diversas estrategias, en función de la situación.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento, Folkman y Lazarus (1985) distinguen dos tipos: las de resolución de problemas, las cuales están dirigidas a manipular el problema y las de regulación emocional que regulan la respuesta emocional y no modifica la situación, es decir, el sujeto evita afrontar el problema, la estrategia que se utilice, dependerá en gran medida de la situación.

Según la escala de afrontamiento de Folkman y Lazarus (1985), es posible distinguir ocho estrategias distintas de afrontamiento:

1. Confrontación: Se refiere al hecho de pretender remediar directamente la situación por medio de acciones potencialmente arriesgadas.
2. Planificación: Especular y desarrollar posibles estrategias encaminadas a la solución del problema.
3. Distanciamiento: Pretender alejarse del problema o intentar no pensar en él.
4. Autocontrol: intentos de controlar, tanto las respuestas emocionales, como los propios sentimientos.
5. Aceptación de responsabilidad: Reconocer la responsabilidad que uno haya tenido en el problema.
6. Escape-Evitación: Uso de estrategias como beber, drogarse o comer, para no enfrentar el problema o mediante pensamientos irreales.
7. Reevaluación positiva: Evaluación cognitiva de los aspectos positivos que pueda tener la situación estresante.
8. Búsqueda de apoyo social: Pedir ayuda, o apoyo emocional, con personas cercanas.

Es importante aclarar que dichas estrategias no son las únicas que existen, dependiendo de la situación en particular (Vázquez, Crespo & Ring; s/f), y de otros factores como las creencias o la cultura es posible hacer uso de otras estrategias (Meyer, 2007), por ejemplo la distracción, rumiación, el aislamiento social, desesperación o abandono (Skinner, Edge, Altman, & Sherwood, 2003).

En el caso específico de la tristeza, esta se asocia con tendencias de evitación, su función es reelaborar planes, y solicitar apoyo (Páez, Martínez, Sevillano, Mendiburo, & Campos, 2012).

Por otro lado, Nolen-Hoeksema (1991; como se citó en Rey & Extremera, 2012) determina dos estilos de respuestas principales en la tristeza: el pensamiento rumiativo y la distracción; cabe destacar que la primera prolonga los síntomas depresivos, mientras que la distracción favorece el bienestar, debido a que mediante pensamientos y actividades agradables y divertidas, es posible desviar la atención de los pensamientos negativos, y centrarse en los agradables para propiciar el estado de ánimo positivo.

Dicha emoción, también se intenta afrontar, mediante la actividad, supresión de los sentimientos negativos y el auto-consuelo (Páez & Vergara, 1992; Scherer, 1997; Scherer, Rimé & Chipp, 1989; como se citó en Retana-Franco & Sánchez-Aragón, 2010). Según Whatkey (1998, p. 783; como se citó en Meyer, 2007) las personas tristes o deprimidas, utilizan el afrontamiento emocional y pasivo, es decir no toman decisiones ni actúan. Además, suelen buscar información sobre la situación y hacer uso del optimismo ilusorio (Smith, Wethington, & Zhan, 1996, p. 412; como se citó en Meyer, 2007) aceptando la responsabilidad de la situación y tienden al autocontrol (Kuyken & Brewin, 1994; como se citó en Meyer, 2007).

Por otro lado, según investigaciones hechas por Oberst, Company, Sánchez, Oriol-Granado y Páez en 2013, existen siete estrategias funcionales utilizadas en episodios de tristeza: altruismo, negociación, reevaluación cognitiva, confrontación, descubrir fuerzas, oportunidades y prioridades.

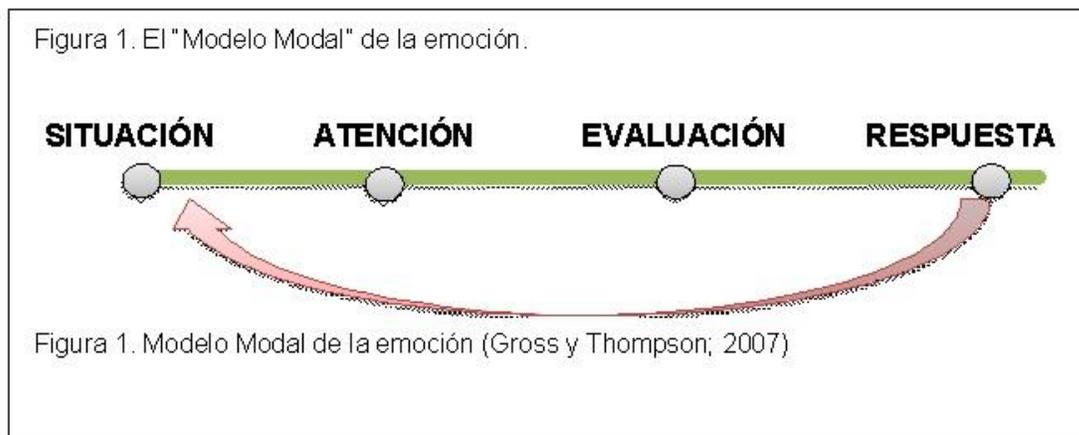
Tomando en cuenta lo anterior, se puede sintetizar que, el contexto, la situación y la percepción que la persona tenga del suceso estresor, entre otros factores, se ponen en marcha una serie de conductas y cogniciones, llamadas estrategias de afrontamiento, cuya finalidad es, hacer frente a las amenazas existentes, y de esta manera recuperar el equilibrio o el bienestar emocional.

Vale la pena señalar que existen diferentes formas de afrontamiento que desempeñan las mismas funciones psicológicas, como por ejemplo la regulación emocional, cuyo objetivo es disminuir la afectividad negativa y aumentar la positiva, mediante la evitación cognitiva-conductual, el abandono, la descarga afectiva entre otras (Campos, Iraurgi, Paéz, & Velasco 2004).

En el siguiente apartado se abordará de manera más amplia y clara el término de regulación emocional.

## 2.7 MODELO MODAL DE LA EMOCIÓN DE GROSS Y THOMPSON

Es claro que la emoción ha sido un constructo sumamente difícil de conceptualizar; sin embargo, existen características esenciales que están presentes en varias de las teorías de la emoción, dichas características han sido ordenadas en el Modelo Modal de la Emoción (MME) (Barret, Ochsner, & Gross, 2007; Gross, 1998; como se citó en Andrés, Massone, & Calcopietro, 2013); dicho modelo es relevante para entender el proceso de regulación emocional (Gross, Richards, & John, 2006; como se citó en Alarcón, Corraera, & Barreiro s/f). La figura



1 muestra un esquema simple de dicho modelo.

Como puede observarse en la figura 1 este modelo explica la secuencia de los procesos involucrados en la generación de la emoción, los cuales son susceptibles a la regulación, por tanto según el MME la emoción surge a partir de que el sujeto identifica un estímulo (situación) como relevante, lo atiende y le da un significado (González, 2012) mediante la evaluación cognitiva, provocando así un conjunto de respuestas multifacéticas (mental, fisiológica o comportamental) (Mestre & Guil 2012) las cuales a su vez pueden provocar cambios en el estímulo (Andrés, Massone, & Calcopietro, 2013).

Es importante mencionar que la emoción será atendida de distinta manera, dependiendo de la valoración que el sujeto haga de la situación que originó tal emoción, evidentemente las valoraciones se ven influidas por la familiaridad o experiencia previa de la situación, la valencia y la relevancia moral generada personal y socialmente de dicha situación (Mestre & Guil, 2012).

En lo que respecta a la regulación de las emociones, es necesario tener claro que las emociones poseen una cualidad importante, pueden ser moduladas, lo cual hace posible la regulación emocional, dicho proceso regulatorio puede ser consciente o inconsciente, automático o controlado e implica cambios en la latencia, magnitud y duración de la respuesta, aunque también puede amortiguar, intensificar o mantener la emoción, según sean las metas del sujeto (Gross & Thompson, 2006).

Tomando en cuenta lo anterior, la regulación puede definirse como un conjunto de procesos (cognitivos y conductuales), gracias a los cuales el sujeto influye sobre la forma de experimentar y expresar sus emociones (Gross & Feldman-Barret, 2011; como se citó en Mestre & Guil, 2012).

El modelo de Gross & Tompson (2006) menciona dos principales estrategias de regulación emocional: la supresión cognitiva y la reevaluación cognitiva; la primera implica la inhibición de la respuesta emocional, mientras que la segunda se refiere al cambio cognitivo que a su vez modificaría el impacto emocional; por lo tanto esta tiene beneficios en la disminución de síntomas de depresión, mejora el autoestima, satisfacción con la vida y mejores relaciones sociales, a diferencia de la supresión debido a que esta enmascara los sentimientos generando mayor estrés (Gross, 1998; Richards & Gross, 2000; Gross & John, 2003; como se citó en Oriol, Gomila, & Filella, 2014).

El modelo, además concentra las estrategias de regulación de manera secuencial en función del momento en que se originan; es decir, algunas se realizan antes del episodio emocional, por ejemplo, evitando el contacto con ciertas personas; otras al iniciarse el episodio, modificando la situación o con el

cambio cognitivo, y finalmente otras posterior a la vivencia de la emoción, esto modulando las respuestas (Gross, 2007: como se citó en Company, Oberst, & Sánchez, 2012).

El MME de Gross y Thompson (2006) toma en cuenta cinco componentes:

1. Selección de la situación: se refiere al hecho de tomar acciones que hagan probable estar o no en determinadas situaciones.
2. Modificación de la situación: consiste en modificar la situación de manera interna (cognitivo) o externa (ambiente), con el propósito de cambiar su impacto emocional.
3. Despliegue atencional: se refiere a como dirigen las personas su atención con el fin de influir sobre sus emociones, mediante la distracción o la concentración.
4. Cambio cognitivo: con el propósito de modificar el significado emocional, se cambia la forma de pensar acerca de la situación o acerca de la capacidad que uno tiene para enfrentar las demandas.
5. Modulación de la respuesta: consiste en la influencia de la persona sobre sus respuestas fisiológicas, comportamentales y experienciales.

En general el proceso del MME es el mismo para cada una de las emociones, en el caso específico de la tristeza, la situación sería por ejemplo la pérdida, seguido de la atención puesta del sujeto ante dicha pérdida, a partir de la evaluación que haga de esta; es decir si fue o no de un ser significativo o si se trata de un objeto, si responde a una pérdida de vínculo o pérdida física, se dará una respuesta, en este caso podría ser el llanto, falta de apetito, entre otras.

Para finalizar hay que tener en cuenta que quien tiene problemas para regular sus emociones puede presentar dificultades psicológicas, trastornos de conducta, problemas de salud y desajuste social, lo cual a su vez traería deterioro en las relaciones interpersonales y en el buen funcionamiento de la vida diaria (Gross & Muñoz 1995; Southam-Gerow & Kendall, 2002; Walden, Harris, & Catron, 2003; Garrido, 2006; Gross & Thompson, 2007; Aldao, Nolen-Hoeksema,

& Schwerizer, 2009; Werner & Gross, 2009; como se citó en Alarcón, Correa & Barreiro s/f).

En el caso de la tristeza si no se regula correctamente podría traer consecuencias para la salud, por ejemplo malestares a nivel físico y mental (Fernández, Zubieta & Páez, 2000), generar diversas patologías y reacciones fisiológicas que a su vez afectan el organismo lo que conlleva a un desajuste general en el individuo (Andrés, Massone y Calcopietro, 2013).

## **CAPITULO III. CONCEPTOS BÁSICOS PARA LA CONSTRUCCIÓN DE INSTRUMENTOS**

### **3.1 CONCEPTOS BÁSICOS PARA LA CONSTRUCCIÓN DE INSTRUMENTOS**

La evaluación psicológica es necesaria para conocer determinados constructos psicológicos con la intención de obtener un diagnóstico, en este caso el constructo que se pretende conocer es el de tristeza, para dicha evaluación es necesario contar con alguna entrevista, cuestionarios o un instrumento psicométrico válido y confiable, por tanto, para construir un instrumento, es necesario reconocer dichos términos entre otros (García, 2010), los cuales se abordaran en este apartado.

Este proyecto tiene por objetivo diseñar un instrumento en fase piloto que permita medir de manera valida y confiable la tristeza, entendiendo como medir el hecho de asignar números a objetos o situaciones de acuerdo a ciertas reglas, en psicología en específico los números serán asignados a determinados constructos basándose en ciertas reglas (Hernández, Fernández y Baptista, 2010). Para tener una mayor comprensión de la medición en psicología hay que contemplar dos términos indispensables, tales como validez y confiabilidad, dos aspectos que deben ser considerados en cualquier prueba psicométrica antes de decidir utilizarla.

La validez por un lado, se refiere al hecho de haber evaluado de manera correcta, exacta, sólida y con credibilidad., es decir, si se ha evaluado de forma apropiada el constructo que pretendemos medir, es decir mide lo que queremos medir (Rogelberg, 2004), para lograr esto es necesario primero, conocer a profundidad el constructo que se intenta medir, sus características, causas, consecuencias, sintomatología etc., con el fin de reconocer si la prueba refleja lo que el constructo significa; además previamente es necesario realizar una serie de estudios cualitativos o pilotos que permitan reconocer si el instrumento es adecuado para cierta cultura o grupo social. Este tipo de validez se denomina

validez de contenido, que a su vez da lugar a la validez de criterio externo y validez de constructo.

La validez de criterio externo, como su nombre lo indica, implica el hecho de utilizar un criterio externo a nuestro instrumento, es decir se pueden utilizar puntajes de otro instrumento, contrastando nuestra evaluación subjetiva con la realidad, por lo tanto se trata de una validez empírica, este tipo de validez se subdivide en dos, validez concurrente y validez predictiva (García, 2010), la primera se refiere al hecho de utilizar dos técnicas de medición al mismo tiempo o de manera muy cercana en el tiempo que lleguen a los mismos resultados, mientras que la segunda, implica una medición que se realizara tiempo después de la primera evaluación, siendo la segunda medición el criterio externo (Clark-Carter, 2004).

Por otro lado la validez de constructo permite corregir los posibles errores de las aproximaciones anteriores, para lo cual Groth-Marnat (2003; como se citó en García, 2010), sugiere seguir tres pasos, el primero se refiere a conocer teóricamente el constructo, así como reconocer si corresponde a alguna teoría en particular; posteriormente es necesario identificar las posibles relaciones con otros constructos y finalmente elaborar ciertas hipótesis en relación al constructo para poderlas probar de manera empírica.

Además de esto, el instrumento debe ser probado en una población representativa del constructo, es decir personas con la sintomatología que representa dicho constructo y personas que no la tengan, con el fin de contrastar los resultados y establecer diferencias (Groth-Marnat, 2003; como se citó en García, 2010). Existen también, dos métodos para verificar la validez de constructo, el primero es el convergente, el cual implica que si una persona reporta puntajes positivos para una escala de depresión, reportara puntuaciones positivas para un instrumento de malestar emocional, por lo tanto las medidas convergen; mientras que el segundo se trata de la validez divergente, en el cual los puntajes se correlacionan de manera negativa, es decir si una persona obtiene puntajes altos en una escala de depresión, obtendrá puntajes bajos en constructos

de bienestar (Kenny, Alvarez, Donohue & Winick, 2008). En ambos casos, positivas o negativas, las correlaciones deben ser altas y significativas para sugerir una alta validez de constructo (Satsky, 2008).

La validez de constructo también puede ser probada por medio del análisis factorial, con el fin de reducir el número de reactivos en dimensiones más pequeñas, dimensiones, más conocidas como factores, que explican el constructo y que el investigador propuso en un principio (Hair, Anderson, Tatham & Black, 1999).

La confiabilidad por otro lado, se define como el grado de estabilidad, previsibilidad, exactitud y consistencia con la que se realiza una evaluación, por lo cual la evaluación se mantendrá constante a través del tiempo, la confiabilidad por tanto implica que la prueba puede ser aplicada en diferentes episodios de tiempo y los resultados serán consistentes (Hernandez, Fernandez & Baptista, 2010) la técnica utilizada para obtener este tipo de confiabilidad, es la llamada *test-retes*, la cual consiste en aplicar la misma prueba a la misma persona en dos momentos diferentes, esperando que la prueba sea consistente, si se obtienen puntajes similares además de relaciones altas y significativas en ambas evaluaciones (García, 2010) es importante mencionar que el periodo estimado entre la primera y la segunda evaluación debe ser de 2 a 14 días (Fitzpatrick, Davey Buxton & Jones 2001).

Existe también la confiabilidad interna, que se refiere a poder aplicar de formas alternas un mismo instrumento, es decir si tenemos dos versiones del mismo instrumento, ambos deben medir el mismo constructo, lo cual puede realizarse mediante el método *Split-half*, en donde se utiliza la misma prueba y la misma evaluación pero dividiéndola a la mitad, correlacionando ambas mitades, si la correlación resulta alta, se trata de un instrumento con alto índice de confiabilidad (García, 2010), esto se hace con la intención de que las personas contesten adecuadamente las dos partes, pues las personas en ocasiones pueden estar cansadas y contestar de manera inadecuada la segunda mitad (Groth-Marnat 2003).

Otros procedimientos para determinar la confiabilidad son la prueba Kuder-Richardson y el Alfa de Cronbach, ambas son técnicas estadísticas que evalúan la consistencia mediante la correlación. Si se obtienen correlaciones amplias, se puede determinar que los reactivos evalúan aspectos cualitativamente homogéneos (García, 2010).

Hasta aquí se han abordado conceptos indispensables para el proceso de construcción de instrumentos válidos y confiables, los cuales son importantes para la psicología, sobre todo en constructos que no cuentan con instrumentos que los midan, como es el caso de la tristeza; sin embargo es imprescindible definir otros conceptos que se verán en apartados posteriores, para tener un mayor entendimiento del tema, como es el caso de las medidas de tendencia central, las cuales son utilizadas para hacer una imagen mental de los datos acerca de las características de la población (García, s/f).

Existen diferentes tipos de medidas tendencia central: media mediana y moda.

La media se refiere a la suma de los valores de todas las observaciones divididas entre el número de observaciones realizadas; mientras que la mediana indica el valor que queda en la parte central de un grupo de observaciones arregladas en orden de magnitud; finalmente la moda se refiere al valor que tiene la mayor frecuencia en un conjunto de observaciones, es importante aclarar que la moda puede no existir o no ser única (García, s/f).

Otro término que se encuentra más adelante es el de sesgo, el cual se refiere al grado de asimetría de una distribución, es decir cuánto se aparta de la simetría. Tomando en cuenta que asimetría se refiere a la forma de una distribución que permite identificar la manera a que los datos tienden a reunirse de acuerdo a la frecuencia que con que se hallen dentro de la distribución (Suárez, 2011).

Finalmente la curtosis mide el grado de agudeza de una distribución con relación a la distribución normal, determinando la concentración que presentan determinados valores en la región central de la distribución (Suarez, 2011).

Teniendo claros estos términos, será más sencillo comprender los apartados subsecuentes, los cuales integran dichos términos.

## CAPITULO IV: INVESTIGACIONES ACERCA DE LA TRISTEZA

Los estudios relacionados con la tristeza se han abocado a identificar los síntomas, así como su detección y la medición de la misma, principalmente en niños. En realidad existen pocos estudios en el mundo y en específico en México. En este apartado se presentan los resultados de algunos de ellos.

### 3.1 INVESTIGACIONES ACERCA DE LA TRISTEZA

La tristeza, como cada una de las emociones, ha sido abordada desde distintas perspectivas y con diferentes objetivos, por tanto, es necesario conocer cuáles han sido los instrumentos, las investigaciones que se han hecho acerca de esta, y que aportaciones han habido con respecto a dicha emoción.

Una de ellas es la *Escala de Valoración del Estado de Ánimo (EVEA)*, en inglés conocida como *Scale for Mood Assessment* (Sanz, 2001) o *Mood Evaluation Scale* (Pacheco-Unguetti, Acosta, Callejas, & Lupiáñez, 2010), desarrollada en 2001 por Sanz en España; dicho instrumento tiene como objetivo evaluar el estado de ánimo actual, en el contexto de la administración de un procedimiento de inducción del estado de ánimo, pero además en cualquier otra circunstancia en la que se necesite medir el estado de ánimo, transitorio de una persona en un momento dado.

La EVEA pretende medir cuatro estados de ánimo: ansiedad, ira-hostilidad, tristeza-depresión y alegría. Está compuesta por 16 ítems en escala tipo Likert de once puntos (de 0 a 10), las 16 frases tienen la misma construcción, comienzan con la palabra “me siento” y continúan con un adjetivo que representa un Estado de Ánimo, cada uno de estos están representados por cuatro ítems con diferentes adjetivos, inicialmente estaba dirigida a estudiantes universitarios, pero ha sido aplicada y validada también para poblaciones tanto clínicas como no clínicas.

Es un inventario de autoinforme de lápiz y papel, cuyo tiempo de administración aproximado es de 1-2 minutos y se aplica antes, durante o después de un procedimiento de inducción de estado de ánimo o en el momento que se desee conocer el estado de ánimo actual de una persona.

En cuanto a su confiabilidad, sus coeficientes de fiabilidad de consistencia interna varían entre 0,86 y 0,92, con una media de 0,88, para la subescala de tristeza depresión. Además existen estudios sobre su validez convergente en especial de la subescalas de tristeza-depresión y ansiedad.

Existe una versión para la población venezolana (Pereira & Vargas, 2005) en la que hubo dos modificaciones, en los ítems “me siento alicaído” y “me siento jovial”. También se ha traducido el instrumento al inglés, además existe una versión abreviada en inglés, elaborada por Sánchez, Vázquez, Marker y Joormann (2013).

Por otro lado, se encuentra la *Escala de Manejo Emocional para Niños de Tristeza, Enojo y Preocupación*, en inglés, *Children's Emotion Management Scales*, del autor Zeman y colaboradores (2002:2005; como se citó en Mendoza, 2010) desarrollada en Estados Unidos, consiste en tres cuestionarios que evalúan la manera en que los niños de entre 9 y 11 años, regulan la tristeza, ira y preocupación.

Cada una de las escalas plantea diferentes comportamientos que los niños presentan respecto a las tres emociones, y de esta manera se identifican tres patrones de manejo emocional; el primero, hace referencia al sobrecontrol de los procesos emocionales; el segundo patrón es el de afrontamiento, y finalmente el denominado disregulación emocional.

La *Escala de Manejo Emocional de Tristeza* está conformada por 12 ítems en total, los cuales reciben un puntaje de 1, 2 o 3, de acuerdo a si la conducta no se presenta casi nunca, a veces, o casi siempre, respectivamente.

Esta escala presenta evidencias de confiabilidad por consistencia interna para los tres factores que va desde  $\alpha = 0.60$  a  $\alpha = 0.77$ , y por Test-Retest que va de  $\alpha = 0.63$  a  $\alpha = 0.80$ . Su validez fue establecida para cada subescala mediante validez de constructo de tipo convergente y divergente con medidas emocionales, de psicopatología y de funcionamiento social.

Finalmente, su administración puede ser: autoadministrada por los niños o aplicadas por personal no necesariamente muy especializado, su duración aproximada es no mayor a 10 minutos, para cada escala (tristeza, enojo y preocupación).

Existe también una versión de la *Medida de Estilos de Regulación Afectiva*, en inglés *Measure of Affect Regulation Styles* (MARS) de Larsen y Prizmic (2004), de la cual Páez, Martínez-Sánchez, Sevillano, Mendiburo y Campos en 2012, proponen una versión ampliada, aplicada a episodios emocionales de ira y tristeza en una muestra de estudiantes de Licenciatura de Chile, España y México; con el objetivo de examinar la asociación entre formas de regulación afectiva y la adaptación en estos episodios y con medidas disposicionales de afrontamiento, de regulación emocional y de bienestar psicológico.

Dicha escala está originalmente conformada por 32 ítems, y se agregaron 24 ítems más, Las categorías que se incluyen son: instrumental, abandono psicológico, apoyo social informativo, emocional e instrumental, altruismo, aislamiento social, reevaluación positiva, religión, distracción, rumiación, comparación social, pensamiento desiderativo, regulación fisiológica activa, regulación fisiológica pasiva, autocontrol o aceptación, autoreconfortarse, humor, cariño, inhibición y suspensión, descarga, confrontación y expresión regulada. La fiabilidad de la escala fue alta  $\alpha=0,88$  para el episodio de ira y  $\alpha=0,90$  para el de tristeza.

Las instrucciones consisten en pedir a los sujetos que indique con qué frecuencia llevó a cabo las siguientes acciones a la hora de manejar la situación y los sentimientos de tristeza o ira que le generó, la escala de respuesta es tipo Likert que va desde 0 (nunca) a 6 (casi siempre).

Izard en 1991 diseñó la *Escala Diferencial de Emociones (Differential Emotions Scale/ DES)*, la cual evalúa la intensidad con que se sienten diez emociones básicas (alegría, sorpresa, tristeza, interés, ira, asco, desprecio, miedo, culpa y vergüenza) ante un estímulo, los participantes deben responder cuanto

sienten cada emoción en una escala que va de 1 (nada) a 7 (mucho) su alfa de Crombach: alegría (.76), sorpresa (.87), ira (.75), disgusto (.85), desprecio (.68), vergüenza (.73), culpa (.68), miedo (.78), interés (.83) y tristeza (.77) (Espinosa, Calderón- Prada, Burga, & Güímac, 2007).

Posteriormente, Fredrickson y Tugade (2003; como se citó en Cortina & Berenzon, 2013), agregaron al DES ocho emociones positivas (diversión, asombro, contento, gratitud, esperanza, amor orgullo y deseo sexual), más adelante Fredrickson y Losada en 2005 utilizaron el DES para calcular y comparar la proporción de afecto positivo y negativo, en un sitio de internet y fue experimentada moderadamente ( $\geq 2$ ) y cada emoción negativo al menos un poco ( $\geq 1$ ) (Cortina & Berenzon, 2013).

Como suma de los instrumentos antes descritos surgió, la *Escala de Emociones Positivas y Negativas* de Fredickson (2009 en Cortina & Berenzon, 2013 ), la cual mide diez emociones positivas y diez negativas, dentro de las emociones positivas se encuentran: diversión o humor, asombro sobrecogido, agradecimiento, esperanza inspiración, interés alegría, amor, orgullo y calma o serenidad; mientras que en las negativas están: el enojo o ira, vergüenza ligera, desprecio, asco, vergüenza, culpa odio, miedo, ansiedad y tristeza. Como se puede observar dicha escala no mide exclusivamente la tristeza, sin embargo, la incluye dentro de las emociones negativas (Páez, Bobowik, Carrera, & Bosco, 2011).

Es necesario sumar los ítems que corresponden a las emociones positivas y dividir entre diez, se hace lo mismo con las emociones negativas, su objetivo es comparar las positivas con las negativas, y de este modo tener una estimación del estado de ánimo dominante (Páez, Bobowik, Carrera, & Bosco, 2011).

Dicha Escala fue traducida al español por Cortina y Berenzon (2013), el proceso de adaptación se realizó con n=88 estudiantes de licenciatura. Para el proceso de validación se conformó una muestra no probabilística intencional con n=383 estudiantes universitarios. En cuanto a su consistencia interna, se utilizó el

alfa de Cronbach, determinó el .795 y de .899 para el componente emocional positivo y de .736 para percepción emocional negativa.

Por otro lado, para un estudio de autopercepción de adaptación y tristeza en la adolescencia: la influencia de género, fue elaborado y utilizado un autoinforme sobre la tristeza únicamente para fines del estudio, el cual en el primer apartado recoge los datos referenciales, es decir el nombre, edad, colegio, etc., mientras que en el segunda apartado, recoge las opiniones que tienen los niños, adolescentes y adultos en relación con la tristeza (frecuencia e intensidad, percepción de la tristeza en los otros, causas, emociones, sentimientos reacciones y estrategias de superación) esto mediante preguntas abiertas, tales como “¿tienes sentimientos de tristeza?” o “eres una persona que cuando estas triste puedes estarlo”, a lo cual debían responder en una escala que va desde “muy poco”, “algo” y “mucho” (Siverio & García, 2007).

En dicho estudio se concluyó que los adolescentes manifiestan sentir la tristeza con mayor intensidad que los niños y que los adultos, en cuanto a la frecuencia, solo se muestran diferencias significativas en relación con los niños y no con los adultos. Además se observó, en base a los resultados, que la frecuencia de la tristeza aumenta con la edad, es decir los adolescentes pueden tener más motivos para experimentar la tristeza que los niños. En cuanto al género, se confirmó que las mujeres manifiestan sentir con mayor frecuencia e intensidad la tristeza que los hombres (Siverio & García, 2007).

Otro estudio midió las diferencias de hostilidad, ansiedad y tristeza entre dos muestras de mujeres de diferente condición social. En este se aplicó el *Test de Depresión* elaborado por Ruth Axelrod en 1990 (en Fregoso, 2009), el cual se validó y confiabilizó en una muestra mexicana de N=1090 sujetos, consta de 62 adjetivos, los cuales obtuvieron un Alfa de Cronbach de 0.94, su opción de respuesta es tipo Likert que va de 1(nada) a 10 (mucho). Según dicho estudio se concluyó que las mujeres en condiciones de pobreza mostraron 20 veces más tristeza que las de clase medio, además sugiere que los factores ambientales negativos, tales como la pobreza, falta de educación y embarazos a temprana

edad, se relacionan con emociones negativas dentro de las cuales se encuentra la tristeza (Fregoso, 2009).

En un estudio realizado por Meyer (2007), para conocer los estilos de afrontamiento en situaciones de tristeza en estudiantes de la Universidad Iberoamericana se utilizó como instrumento el *Coping Envenory of Depression* (CID), de los autores Ring y Vázquez (1993, como se citó en Meyer, 2007 ), dicho instrumento es un cuestionario de autoinforme cuyo objetivo es medir las estrategias de afrontamiento que utiliza la gente para combatir estados de ánimo depresivos, su confiabilidad interna (alfa de Cronbach) promedio es de 0.75.

En dicho estudio se concluyó que las personas tienden a afrontar la tristeza de la manera que perciben más le sirve. También se demostró que las personas que rezan perciben que esto les sirve para combatir su estado de ánimo bajo, además los estilos de afrontamientos más utilizados en situaciones de tristeza son las de salir y actividades sociales, expresión y comunicación y la distracción intencional (Meyer, 2007).

Mendoza en 2010, realizó una investigación cuyo objetivo era la validación de las *Escalas de Manejo Emocional de Tristeza, Enojo y Preocupación* en niños de 9 a 11 años, en Chile, de ambos sexos que cursaban los niveles 4°, 5°, y 6° de enseñanza básica de la región metropolitana.

Los instrumentos que se utilizaron fueron: *Escalas de Manejo Emocional para Niños de Tristeza, Enojo y Preocupación* de Zeman y colaboradores; el *Inventario de Problemas Conductuales y Destrezas Sociales* de Achenbach estandarizado para niños de 6 a 11 años en Chile por Montenegro, Bralic, Edwards, Izquierdo y Maltes (1983), conocido comúnmente como *Child Behavior Checklist* (CBCL); y finalmente la *Escala de Nivel Socioeconómico de Himmel para Adultos* (Mendoza, 2010).

Debido a que los niveles de confiabilidad (Alfa de Cronbach) y de validez (convergente o divergente) logrados en todas las subescalas de inhibición, afrontamiento y disregulación de cada una de las *Escalas de Manejo Emocional*

(tristeza, enojo y preocupación) fueron bajos (menores a 0.70 y 0.45); el objetivo del estudio, mencionado anteriormente, se obtuvo parcialmente, tampoco se pudieron establecer diferencias significativas en las estrategias de regulación emocional utilizadas por los niños de acuerdo a variables como edad, sexo y nivel socioeconómico. En conclusión no se contó con los criterios estadísticos mínimos para considerar válidas y confiables las *Escalas de Manejo Emocional para Niños de Tristeza, Enojo y Preocupación* en el contexto chileno (Mendoza, 2010).

Finalmente, en 2002, Siverio realizó su tesis doctoral bajo el título "*La tristeza: Análisis y propuestas educativas*". Dicha tesis está conformada por cinco estudios, que tuvieron como objetivo definir orientaciones educativas encaminadas a promover un enfoque constructivo en el trabajo con los sentimientos de tristeza en las escuelas; dichos estudios serán mencionados brevemente a continuación:

El primero se titula "*Expresiones de la tristeza: La opinión de los adolescentes, niños, y adultos*", su objetivo es conocer la frecuencia, intensidad, causas, imágenes, sentimientos y reacciones manifestadas por los niños, adolescentes, y adultos, en relación con la tristeza; así como describir las estrategias que utilizan los mismos para superarlas.

Fue utilizado un cuestionario "ad hoc", con la finalidad de conocer las opiniones, elaborado expresamente para dicho trabajo, el cuestionario está dividido en dos secciones, en la primera se piden los datos referenciales, mientras que la segunda sección está formada por preguntas con respuestas cerradas, por ejemplo "*¿Tienes sentimientos de tristeza?*" cuya respuesta va en una escala que va desde siempre a nunca; para medir la intensidad se pregunta "*¿Eres una persona que cuando estas triste sueles estarlo...?*" medida en una escala que va desde muy poco a mucho; para la percepción que se tiene de la tristeza en el grupo de iguales se preguntó "*las personas de tu edad ¿Tienen sentimientos de tristeza?*" medida en una escala que oscila entre siempre y nunca; también se elaboraron cinco preguntas de respuestas abiertas para recoger las opiniones sobre las causas de la tristeza, sentimientos e imágenes evocadas en situaciones

de tristeza, reacciones que produce, así como las estrategias que utilizan para superarla.

En conclusión, respecto a los adolescentes se encontró que la mayor parte de los adolescentes manifiestan un nivel de tristeza de tipo medio y es vivenciada por la casi totalidad de los adolescentes. El 78.2% de los adolescentes manifiestan vivir la tristeza con una intensidad moderada; 9.3% con baja intensidad y el 12.4% con alta intensidad. El 98.2% percibe que el grupo de los iguales también sufre o ha sufrido de los efectos de la tristeza. Manifiestan como principales causas el yo íntimo, la soledad y lo que no puedo tener en orden de importancia en el ámbito personal. También se encontró que las reacciones que produce la tristeza son: el vacío, disgusto, soledad y sentirse mal, teniendo como principales estrategias de superación: la evasión, los amigos, la familia, cambio a positivo e imágenes felices.

En cuanto a los niños, se concluyó que la frecuencia con que se presenta es de tipo mediano, pues la mayor parte se sitúa en la opción de algunas veces (83.4%), el 10.2% manifiestan no haber sentido tristeza, y el 1.45% manifestaron que siempre están tristes. La intensidad es de tipo mediano, el 85.5% dicen vivirla con alguna intensidad, el 12.4% manifestaron vivirla con ninguna intensidad y el 2.1% con mucha intensidad. El 91% es capaz de percibir que el grupo de iguales también vive la tristeza y la principal causa es la muerte. Las reacciones que produce la tristeza es el disgusto-amargura, sentirse mal y soledad en orden de importancia. Y las principales estrategias utilizadas son la evasión, la familia, los amigos, personas significativas, descarga emotiva y compensación.

Y finalmente respecto a los adultos, se concluyó que la frecuencia con la viven es: 78.3% la han experimentado algunas veces, el 15.9% muchas veces el 2.6% nunca y el 3.2% siempre. El 98% de la población adulta cree que sus iguales significativos han experimentado tristeza. Las principales causas son las guerras, el hombre, la violencia social, la injusticia y las catástrofes. Teniendo como estrategias para superarla: la evasión, los amigos, la familia, la compensación, personas significativas, cambio a positivo y los hijos.

En resumen adolescentes y los adultos viven la tristeza con más frecuencia que los niños. Los adolescentes viven la tristeza con mayor intensidad que los adultos y los niños, los adolescentes están más influidos por los eventos personales, familiares y los problemas con el amor-desamor, mientras que los niños están más influidos por los eventos existenciales y los adultos por los problemas de los otros. Los adolescentes sienten más la reacción de vacío, los niños la reacción de disgusto-amargura. Finalmente la evasión es la primera estrategia utilizada para superar la tristeza, aunque también utilizan otras estrategias como la familia, los amigos y otras personas cercanas.

En el segundo estudio "*La influencia de las variables referenciales en la frecuencia e intensidad de la tristeza*" se pretende clarificar la influencia que tienen las variables referenciales (género, nivel socioeconómico, situación labora), en la frecuencia e intensidad de la tristeza, dentro de este estudio, las conclusiones fueron:

En cuanto a la tristeza según el género, solo se encontraron diferencias significativas en los adolescentes puesto que las mujeres manifestaron tener más tristeza y vivirla más intensamente que los varones; mientras que en los adultos hay cierta tendencia de las mujeres en manifestar tener y vivir más intensamente la tristeza que los hombres.

Respecto al nivel de tristeza según el nivel socioeconómico, en los niños se encontró que la intensidad con que la viven los niños es más alta en los niveles socioeconómicos altos que en la media; sin embargo, la frecuencia de la tristeza es la misma; en cuanto a los adultos y los adolescentes no se encontraron diferencias significativas.

El tercer estudio: "*Las relaciones de la tristeza con la Adaptación y las variables referenciales*", tiene por objetivo, dilucidar las relaciones que mantiene la tristeza con las variables referenciales: género, nivel socioeconómico, zona de residencia; los instrumentos que se utilizaron fueron;

1.- Cuestionario creado “ad hoc” para el estudio, “*La tristeza en niños y adolescentes*”.

2.- El *Test Autoevaluativo Multifactorial de Adaptación Infantil* (TAMAI) (Hernández 1990; como se citó en Siverio, 2002) el cual consta de 145 proposiciones que evalúan los comportamientos y actitudes en las principales esferas donde se desarrolla la vida del sujeto, está conformado por siete subtest: Inadaptación Personal (P); Inadaptación Escolar (E); Inadaptación Social (S); Insatisfacción con el Ambiente Familiar (F); Estilo Educador de la Madre, según el hijo (M), Estilo Educador del Padre, según el hijo (Pa) y Discrepancia entre los Estilos Educadores de los padres (Dis).

3.- El *Test de Aptitudes Escolares*, Nivel 3 (Thurstone & Thurstone, 1991 en Siverio, 2002), el cual evalúa tres factores; Verbal (V), Razonamiento (R) y cálculo (C), de las cuales, según la combinación y puntuación total, se obtiene el cociente intelectual.

4.-El rendimiento académico global, el cual fue obtenido con las calificaciones dadas por los profesores y alumnos.

Las conclusiones obtenidas en este estudio fueron:

En los tres grupos; es decir, niños, adolescentes y adultos, la frecuencia de la tristeza se correlaciona de forma positiva y significativa con la intensidad y con la percepción. En cuanto a la intensidad, la población adulta y adolescente, refleja que cuanto mayor es la intensidad con que se vive, mayor es, la percepción que los demás la sienten, a diferencia de los niños. Además solo en los adolescentes existe correlación significativa con la variable sexo, es decir si hay diferencias respecto a ser mujer o varón con la frecuencia e intensidad con que se vive la tristeza; mientras que en los tres grupos se encontró que la tristeza guarda relación con las variables personales, es decir surge desde dentro a fuera. También es importante mencionar que no hubo relaciones significativas, en cuanto al ámbito de la inadaptación escolar, por lo tanto se asume que el centro educativo es poco generador de tristeza. Y finalmente respecto a los estilos educadores de

padres y madres, no se presentan relaciones significativas con la frecuencia e intensidad de la tristeza, por lo tanto es posible sugerir que la tristeza se genera a partir de los aspectos personales fundamentales.

En el cuarto estudio, se intentan analizar las variables de adaptación que discriminan los grupos extremos de tristeza, dicho estudio se titula: "*Perfil de las Personas con Alta, Media y Baja Tristeza*", y se concluyó que la tristeza se produce a partir de situaciones que hacen que las personas se sientan inadaptadas. En el grupo de los adolescentes, las variables que más discriminan son las personales, familiares y escolares; mientras que en los niños son las de tipo personal, social, escolar y familiar; finalmente en los adultos son las personales y sociales. Con lo anterior se demuestra que la tristeza se ve más influida por variables personales que por otro tipo de variables.

Y finalmente en el quinto estudio "*Perfil de las Personas con Alta, Media y Baja Inadaptación Personal, Escolar y Social*", se llevó a cabo un análisis de las variables de tristeza que discriminan los grupos extremos de inadaptación personal, escolar y social, gracias a dicho análisis se observó que las variables de tristeza si son capaces de discriminar grupos extremos de inadaptación social en niños y adulto no siendo así con los adolescentes, debido quizá a que los adolescentes se apoyan más en los otros y no reflejan claramente una inadaptación social.

Con tal investigación se concluye que las etapas evolutivas del ser humano es de suma importancia pues en los adolescentes es más trascendental el ámbito personal, para los niños el social y para los adultos el social y personal, debido a que ahí se enfoca su autorrealización (Siverio, 2002).

Tras este breve recorrido de las investigaciones hechas a partir de la tristeza, es posible notar que existen pocos instrumentos para medir dicha emoción de forma particular; así mismo, cabe mencionar que los instrumentos existentes son en su mayoría para niños y muchos de ellos no están estandarizados para población mexicana; sin embargo, también es cierto que se

han hecho bastantes aportaciones y estudios acerca de la tristeza relacionándola con diversas variables.

Es con estas investigaciones, con las que se da fin a los aspectos teóricos relacionados con las emociones y en específico con la tristeza, abordando una serie de conceptos necesarios para el entendimiento del instrumento que se elaboró. A continuación se presenta el método utilizado para la construcción del instrumento, se especifica el procedimiento, se presentan los resultados encontrados además de la conclusión a la que se llegó una vez hechos los análisis necesarios, entre otros datos relevantes.

## CAPITULO V. MÉTODO

En el caso de los estudios que implican el diseño de un instrumento psicométrico, no se enuncian hipótesis, ni preguntas de investigación, dado que asumen la característica de un estudio descriptivo, por lo que en este apartado sólo se enuncian la variable objeto de estudio, la descripción del instrumento, el procedimiento y por último el análisis estadístico a utilizar para el análisis de los datos obtenidos una vez aplicado el instrumento.

### 5.1 DEFINICIÓN DE VARIABLES

#### 5.1.1 Definición conceptual de la tristeza:

La tristeza es una emoción que permite experimentar sensaciones de dolor moral (Siverio, 2002), angustia (Lelord, 2001; como se citó en Martínez y Sánchez, 2011), melancolía (Siverio, 2002; Díaz & Flores, 2001; Vallés & Vallés, 2000; como se citó en Cuervo & Izzedin, 2007) y visión negativa de las cosas (Siverio, 2002), opresión y vacío (Dorsch, 1977; como se citó en Siverio, 2002), soledad, letargo y autopena (Stein & Jewer, 1989; Rubinstein & Shaver en Van Buskirk & Duke, 1991; como se citó en Siverio 2002; Díaz & Flores, 2001), aflicción, pesar, nostalgia, amargura, y desdicha (Díaz & Flores, 2001), indiferencia (Corbella, 1994; como se citó en Siverio, 2002), autocompasión, desconsuelo, pesimismo, desánimo y apatía (Vallés & Vallés, 2000; como se citó en Cuervo & Izzedin, 2007).

Dicha emoción se asocia a eventos de pérdida de cualquier tipo (Cruz, 2012; Páez, Bobowik, Carrera & Bosco, 2011; Piqueras, Ramos, Martínez, & Oblitas, 2009; Burns, 1990; como se citó en Siverio, 2002), ya sea de un vínculo o de una relación personal importante (Siverio, 2002), la separación física o psicológica de un ser querido (Martínez & Sánchez, 2011; Pérez & Sánchez 2011), como sería la muerte de alguien significativo o familiares, lugares o papeles sociales (Martínez y Sánchez, 2011; Siverio, 2002), a situaciones de fracaso (Martínez & Sánchez, 2011; Siverio, 2002; Izard, 1991), decepción (Martínez & Sánchez, 2011) y por razones sociales como guerras y atentados (Bowlby, 1969,

1980; Corbella, 1994; Lazarus & Lazarus, 2000; Greenberg & Paivo, 1999; Páez & Vergara, 1992 como se citó en Cuervo & Izzedin, 2009).

Teniendo como consecuencia cambios en la conducta, los cuales se manifiestan por medio del abandono del contacto social o apartarse (Páez, et. al., 2011; Siverio, 2002), modifica sus facciones faciales y postura (Vallés & Vallés, 2000), restricción de las actividades físicas, haciendo poco o nada (Martínez & Sánchez, 2011) y hablar poco (Siverio, 2002). Esto se expresa por medio de llanto, gritar, dormir o a una relajación desagradable (Rubinstein, et. al., 199, como se citó en Siverio 2002; Díaz & Flores, 2001), falta de interés y de motivación (Martínez & Sánchez, 2011). La magnitud con la que se vive dicha emoción determinara su intensidad, su duración, los cambios que se harán a nivel conductual y la recurrencia con que se tiene el evento en mente (Frijda, 1996; Plutchik, 1987; como se citó en Martínez & Sánchez, 2011).

#### 5.1.2 Definición operacional de tristeza:

La tristeza como emoción fue medida con base a tres condiciones: frecuencia, intensidad y duración.

De acuerdo con la literatura, la **frecuencia** se define como la repetición de la emoción en un determinado periodo de tiempo; mientras que la **intensidad**, se refiere al grado de energía o fuerza que posea la emoción; finalmente, la **duración** está relacionada con el tiempo que permanece la emoción (Payno, 2014).

## 5.2 TIPO DE DISEÑO

El presente estudio, se desarrolló con base en un diseño no experimental transeccional, debido a que la recolección de datos se hizo en un solo momento o tiempo único, al tratar de diseñar un instrumento que mida la tristeza en un punto en el tiempo (Hernández, Fernández, & Baptista, 2003).

## 5.3 TIPO DE ESTUDIO

Cuantitativa: En el estudio cuantitativo se utiliza la recolección de datos para probar las hipótesis planteadas basándose en la medición numérica y el análisis estadístico, esto con el propósito de establecer pautas de comportamiento y probar teorías (Hernández, Fernández & Baptista, 2014) .

Descriptiva: En los estudios descriptivos el interés del investigador es el de analizar las características de una población, intenta descubrir qué pasa en una determinada situación (García, 2009).

Aplicada. Es un tipo de investigación conocida como práctica o empírica, debido a que se caracteriza por aplicar o utilizar los conocimientos adquiridos al mismo tiempo que se van adquiriendo otros conocimientos (Murillo; como se citó en Vargas, 2009).

## 5.4 POBLACIÓN Y MUESTRA

La muestra para realizar el pilotaje para la validación del instrumento fue de N=479 participantes, n=247 mujeres y n=232 hombres, de los cuales, n=280 fueron universitarios y n=199 de otro nivel educativo. Las edades de los sujetos oscilaron entre los 25 y 28 años de edad, siendo la mayoría de 21 años; mientras que estar soltero, fue el estado civil que predominó. La distribución de los participantes se muestra en la tabla 2.

Tabla 2.

Distribución de los participantes.

<b>SEXO</b>			
<b>HOMBRES</b>		<b>MUJERES</b>	
232		247	
Licenciatura 133	Otro nivel educativo 99	Licenciatura 147	Otro nivel educativo 100
<b>edades</b>		<b>Edades</b>	
<b>18</b>	29	<b>18</b>	31
<b>19</b>	30	<b>19</b>	35
<b>20</b>	32	<b>20</b>	35
<b>21</b>	30	<b>21</b>	31
<b>22</b>	27	<b>22</b>	32
<b>23</b>	29	<b>23</b>	33
<b>24</b>	27	<b>24</b>	26
<b>25</b>	28	<b>25</b>	24

La muestra fue seleccionada con base en un muestreo no probabilístico de sujetos voluntarios (García, 2009), cuyos requisitos para para participar fueron:

- a) Sexo (hombre y mujer).
- b) Edad (entre 18 y 25 años).
- c) Pertenecientes al nivel educativo requerido (280 universitarios y 199 de otro nivel educativo).

## 5.5 INSTRUMENTO

Para la construcción adecuada de un instrumento, Davis en 2008, propuso una serie de pasos necesarios, los cuales fueron seguidos para elaborar la escala que permita medir tristeza en población joven en su fase piloto.

Como primer paso es indispensable realizar investigaciones previas, identificando en estudios preliminares, reactivos que formen parte de instrumentos correspondientes a determinado constructo. En este caso se revisó la escala de

manejo emocional para niños de tristeza, enojo y preocupación; la escala de valoración del estado de ánimo y la escala diferencial de emociones, las cuales no miden específicamente tristeza, sin embargo tienen cierta relación con dicho constructo, considerando que hasta el momento no se cuenta con una escala que mida tristeza en población joven, también se revisó la escala de depresión de Beck, esta última con el fin de realizar la validación convergente.

En segundo lugar es necesario determinar de qué forma se recopilaran los datos preliminares, es decir si será mediante entrevistas cara cara, por teléfono o vía correo electrónico, en este caso se realizó mediante grupos focales.

Posteriormente se debe establecer el tipo de preguntas que serán utilizadas, las cuales pueden ser abiertas, cerradas o alternadas, para este proyecto se eligió la escala tipo Likert, tomando en cuenta el número de reactivos, la redacción de los reactivos y el formato de respuesta.

El siguiente paso es determinar el tipo de análisis al que se someterán los datos, se eligió el análisis descriptivo experimental, que en este caso, solo se realizó un análisis descriptivo.

Finalmente se debe decidir qué más se les preguntará a los participantes, en este estudio, se preguntó algunos datos demográficos como son la edad, sexo, escolaridad, estado civil y residencia.

Hasta aquí se explica cómo se construyó el instrumento y qué se consideró para elaborarlo, en el procedimiento se especifica más a fondo los pasos que se siguieron para su elaboración y validación en su fase piloto.

**1. Instrumento para medir tristeza en población joven**, se trata de una escala de lápiz y papel, denominada así, debido que se enumeró un conjunto de items, en forma de afirmaciones o juicios ante los cuales se solicita a los participantes que externen su reacción (Hernández, Fernández & Baptista, 2010), está compuesto de dos apartados, el primero consta de 49 afirmaciones que pretenden medir la duración, frecuencia e intensidad con la que las personas experimentan

la tristeza, teniendo como opciones de respuesta para la duración (minutos, horas, días, semanas 1-5meses) para la frecuencia (nunca, muy pocas veces, a veces, casi siempre, todo el tiempo) y finalmente para la intensidad (soportable, tolerable e insoportable). El sujeto debe marcar con una "X" la opción de respuesta que se ajuste a sus experiencias con respecto a los últimos 6 meses de su vida, y debe elegir una opción por cada una de las tres condiciones antes mencionadas (duración, frecuencia e intensidad).

**2. Inventario de depresión de Beck (BDI-IA)** versión corregida, estandarizada por Jurado y colaboradores, 1998 en población mexicana ( $\alpha = .87$ ).

Se trata de un autoinforme de lápiz y papel compuesto por 21 ítems tipo Likert con cuatro opciones de respuesta (0-3). Se presentan ordenadas de menor a mayor gravedad y la persona evaluada debe escoger la que mejor describa su estado de acuerdo a lo que "SINTIÓ LA SEMANA PASADA, INCLUSIVE EL DÍA DE HOY". Dicho instrumento, pretende conocer la severidad de los síntomas de depresión en muestras clínicas y no clínicas. Los puntajes de severidad de síntomas van de 0 a 63, donde 63 representa la severidad máxima, el punto de corte establecido por Jurado para población mexicana fue de 10 puntos; el cual se utilizó para realizar la validación convergente (Ver anexo 1).

## 5.6 PROCEDIMIENTO

1. En un primer momento se investigó teórica y empíricamente sobre el constructo de tristeza, se consideró literatura acerca de tristeza como emoción básica, su definición, causas, consecuencias, principales teorías y sus funciones.

2. Con base en la definición del constructo se elaboraron 18 preguntas abiertas en forma de cuestionario, relacionadas con la tristeza. Estos se aplicaron a  $n=40$  alumnos del Instituto de Ciencias de la Salud de las diferentes licenciaturas, con edades de entre 20 y 25 años aproximadamente, a fin de identificar las opciones de respuesta.

3. Las respuestas a los cuestionarios se agruparon de acuerdo a la frecuencia de sus respuestas, es decir cuántas veces se repetía la misma respuesta a una pregunta.

4. Con base en las frecuencias de respuesta en los cuestionarios y la información obtenida en la literatura se elaboró la definición general de la tristeza, sus componentes (cognitivo, fisiológico y conductual), causas y consecuencias.

5. A partir de la definición y las respuestas a los cuestionarios se comenzaron a redactar los posibles reactivos que compondrían el instrumento de tristeza, relacionando cada uno con un componente de la emoción.

6. Después, se les envió a un grupo de expertos en psicología, una copia en digital de los posibles reactivos y con base en sus sugerencias se hicieron algunas correcciones en los mismos.

7. Con los reactivos corregidos, se elaboraron tres diferentes opciones de formato de respuesta para el instrumento (ver anexo 2, 3 y 4).

8. Fue presentado a cuatro jueces expertos para determinar cuál era el formato más apto para la aplicación.

9. Una vez elegido el formato, se realizó una prueba exploratoria con 20 aplicaciones, de las cuales se hizo una base de datos de frecuencias, para detectar cuáles opciones de respuestas no habían sido elegidas, en caso de que así fuese, y si fueron contestados y entendidos todos los reactivos.

10. Una vez diseñado el instrumento, se llevó a cabo la aplicación de 500 escalas de tristeza, implementando además, el Inventario de Depresión de Beck y un consentimiento informado que garantizó la confidencialidad de sus respuestas.

11. Los datos obtenidos se capturaron y analizaron en el SPSS versión 15.0.

## 5.7 ANÁLISIS ESTADÍSTICO

Los datos obtenidos mediante la aplicación del instrumento de tristeza, fueron analizados con el programa estadístico SPSS versión 15.0, para determinar la validez de constructo, se utilizó la técnica de análisis factorial y para establecer su confiabilidad, es decir su consistencia interna, se empleó el Alfa de Cronbach.

## CAPI TULO VI. RESULTADOS

El objetivo del presente estudio fue elaborar y validar un instrumento en su fase piloto, que permitiera medir tristeza en población joven, a fin de observar el comportamiento de los reactivos. Con respecto a la validez de constructo, se llevó a cabo un análisis factorial a través del cual se puede establecer los puntajes cuantitativos que establecen relaciones entre los reactivos del instrumento. El análisis factorial, como técnica multivariante tiene como propósito principal encontrar la estructura subyacente en una matriz de datos reduciendo un gran número de reactivos o variables en dimensiones agrupando los reactivos en estas dimensiones conocidas como factores.

De acuerdo con Reyes-Lagunes y García (2008; como se citó en García, del Castillo, Guzmán y Martínez, 2010), es recomendable realizar una serie de análisis que implican la incorporación al análisis factorial de los reactivos, donde se cuide no mezclar los reactivos sesgados con aquellos que se encuentran en una distribución normal, ya que el análisis factorial en ocasiones podría juntar distribuciones y no contenidos. Por lo que estas autoras proponen dividir los puntajes de cada reactivo en cuatro grupos (cuartiles) para después comparar el puntaje más alto con el más bajo, es decir, el primero y el último cuartil por medio de una prueba t, en donde se puede apreciar los reactivos considerados como altos que no discriminan a los bajos, son eliminados del análisis factorial, por lo que este análisis permite demostrar que los participantes utilizaron todas las opciones de respuesta, siendo entonces éste un primer paso que ayuda a reconocer la distribución de los reactivos que se someterán al análisis factorial.

Por tanto, tomando en cuenta esta recomendación, es que se presentan los siguientes resultados, iniciando con el análisis de frecuencia, posteriormente se presenta la distribución de los reactivos y por último el análisis factorial:

1. Análisis de frecuencias, medidas de tendencia central y dispersión para cada reactivo a fin de identificar aquellos reactivos que presentaban distribución normal y una sesgada (Ver tabla 3 y las

gráficas el anexo 3), con este análisis se constató que todas las opciones de respuesta fueron atractivas para todos los participantes.

La tabla 3.

Muestra las medidas de cada reactivo, su desviación estándar, el sesgo y la curtosis.

Reactivos	Media	Desviación Estándar	Sesgo	Curtosis
1. El dolor moral que me causa la muerte de un ser querido me hace sentir triste	3.46	1.180	-.443	-.464
Pregunta 1 frecuencia	2.97	.983	.056	-.463
Pregunta 1 intensidad	1.58	.636	.751	.030
2. El dolor moral que me causa la pérdida de una relación personal importante me hace sentir triste	3.30	1.085	-.318	-.380
Pregunta 2 frecuencia	2.79	.972	.269	-.346
Pregunta 2 intensidad	1.48	.605	.886	-.214
3. La angustia que siento ante un suceso inesperado me ocasiona tristeza	2.21	.911	.238	-.737
Pregunta 3 frecuencia	2.31	.798	.531	.451
Pregunta 3 intensidad	1.23	.496	2.155	4.538
4. El fracasar me provoca tristeza	2.23	.998	.497	-.290
Pregunta 4 frecuencia	2.50	.926	.442	.087
Pregunta 4 intensidad	1.34	.556	1.401	1.002
5. Cuando estoy triste lloro para desahogarme	1.56	.922	1.915	3.503
Pregunta 5 frecuencia	2.38	1.029	.505	.472
Pregunta 5 intensidad	1.31	.549	1.630	2.170
6. Cuando estoy triste me paraliza ante una situación que debo atender	1.44	.749	1.744	2.686
Pregunta 6 frecuencia	1.82	.797	.718	.102
Pregunta 6 intensidad	1.22	.465	1.934	2.974
7. El ver llorar a alguien más me provoca tristeza	1.30	.655	2.629	8.134
Pregunta 7 frecuencia	2.06	.900	.724	2.225

Pregunta 7 intensidad	1.24	.481	1.893	2.801
8. La soledad que me causa la separación de una relación importante, me hace sentir triste	2.55	1.141	.258	-.648
Pregunta 8 frecuencia	2.47	.941	.249	-.459
Pregunta 8 intensidad	1.41	.591	1.171	.696
9. La soledad que me causa la muerte de un ser querido me hace sentir triste	3.05	1.239	-.071	-.881
Pregunta 9 frecuencia	2.77	.997	.049	-.630
Pregunta 9 intensidad	1.51	.585	.652	-.539
10. Estar sólo me hace sentir triste	1.73	1.017	1.309	.855
Pregunta 10 frecuencia	2.07	.985	.724	-.102
Pregunta 10 intensidad	1.25	.493	1.839	2.576
11. Cuando extraño a alguien me siento triste	2.00	.992	.791	.118
Pregunta 11 frecuencia	2.43	.923	.387	-.290
Pregunta 11 intensidad	1.26	.496	1.729	2.145
12. El vacío que me provoca la muerte de un ser querido me hace sentir triste	2.94	1.261	-.031	-.948
Pregunta 12 frecuencia	2.69	1.013	.175	-.503
Pregunta 12 intensidad	1.46	.591	.867	-.237
13. El vacío que me provoca la separación de una relación importante me hace sentir triste	2.53	1.172	.348	-.681
Pregunta 13 frecuencia	2.40	.882	.431	-.122
Pregunta 13 intensidad	1.32	.529	1.356	.881
14. El estar triste me provoca una sensación de vacío	1.85	.969	1.078	.661
Pregunta 14 frecuencia	2.16	.882	.512	-.004
Pregunta 14 intensidad	1.27	.481	1.545	1.410
15. El perder un objeto con valor sentimental me hace sentir triste	2.04	.959	.638	-.203
Pregunta 15 frecuencia	2.27	.889	.314	-.514
Pregunta 15 intensidad	1.26	.503	1.741	2.188
16. Imaginar la pérdida de un ser querido me hace sentir triste	1.87	1.046	1.250	1.066

Pregunta 16 frecuencia	2.36	.928	.681	.349
Pregunta 16 intensidad	1.36	.607	1.465	1.031
17. Recordar la pérdida de un ser querido me hace sentir triste	1.89	1.032	1.297	1.342
Pregunta 17 frecuencia	2.31	.930	.587	.267
Pregunta 17 intensidad	1.29	.525	1.582	1.602
18. Cuando estoy triste duermo en exceso	1.92	.928	1.001	.750
Pregunta 18 frecuencia	2.15	1.025	.571	-.451
Pregunta 18 intensidad	1.32	.549	1.502	1.315
19. Cuando estoy triste pierdo el apetito	1.82	.948	1.129	.836
Pregunta 19 frecuencia	2.01	.965	.748	.013
Pregunta 19 intensidad	1.25	.511	2.428	8.250
20. Cuando me siento triste pienso que no hay razón para comer	1.50	.869	1.810	2.803
Pregunta 20 frecuencia	1.62	.879	1.517	2.045
Pregunta 20 intensidad	1.21	.474	2.224	4.266
21. Pelear con personas importantes para mi me hace sentir triste	2.17	.908	.584	.125
Pregunta 21 frecuencia	2.49	.949	.350	-.316
Pregunta 21 intensidad	1.40	.578	1.112	.243
22. Recordar problemas familiares me hace sentir triste	1.89	.962	1.105	.937
Pregunta 22 frecuencia	2.25	.928	.604	.210
Pregunta 22 intensidad	1.32	.543	1.443	1.141
23. Cuando estoy triste pierdo el interés por las cosas que hago	1.90	.988	.913	.152
Pregunta 23 frecuencia	2.11	.936	.597	-.114
Pregunta 23 intensidad	1.31	.547	1.563	1.508
24. Los problemas con mi pareja me hacen sentir triste	2.08	.950	.610	-.029
Pregunta 24 frecuencia	2.42	1.045	.422	-.453
Pregunta 24 intensidad	1.37	.566	1.233	.541
25. Cuando estoy triste dejo de salir con mis amigos	1.96	1.093	.833	-.297
Pregunta 25 frecuencia	1.87	.942	.966	.410

Pregunta 25 intensidad	1.22	.462	2.001	3.270
26. Cuando estoy triste no me esfuerzo por buscar compañía	1.91	1.063	.977	.093
Pregunta 26 frecuencia	2.03	1.005	.786	-.005
Pregunta 26 intensidad	1.28	.532	1.743	2.144
27. Cuando estoy triste me alejo de las personas para estar solo	1.96	1.025	.868	.037
Pregunta 27 frecuencia	2.16	1.070	.607	-.467
Pregunta 27 intensidad	1.28	.501	1.507	1.331
28. Cuando me siento triste pienso que es mejor estar solo	1.91	1.031	1.049	.422
Pregunta 28 frecuencia	2.22	1.079	.613	-.464
Pregunta 28 intensidad	1.29	.517	1.567	1.555
29. Si me siento triste me gusta que me escuchen	1.87	.978	1.179	1.128
Pregunta 29 frecuencia	2.61	1.090	.247	-.757
Pregunta 29 intensidad	1.28	.491	1.508	1.309
30. Si me siento triste me distraigo realizando otras actividades como: ejercicio, leer, salir	2.38	1.107	.562	-.353
Pregunta 30 frecuencia	2.97	1.151	-.135	-.901
Pregunta 30 intensidad	1.30	.519	1.451	1.168
31. Cuando me siento triste, trato de ver lo positivo de la situación	2.54	1.246	.460	-.740
Pregunta 31 frecuencia	3.22	1.235	-.290	-.923
Pregunta 31 intensidad	1.29	.522	1.713	2.612
32. Considero a la situación que me causo tristeza como un reto para superarla	2.51	1.295	.487	-.819
Pregunta 32 frecuencia	3.12	1.243	-.187	-.974
Pregunta 32 intensidad	1.30	.528	1.921	5.609
33. Pienso que la tristeza es una emoción necesaria	2.02	1.157	1.142	.570
Pregunta 33 frecuencia	2.63	1.227	.375	-.778
Pregunta 33 intensidad	1.29	.545	2.113	6.030
34. El sentirme triste me ayuda a valorar los aspectos positivos de mi vida	2.33	1.272	.628	-.675
Pregunta 34 frecuencia	2.88	1.262	.092	-1.010

Pregunta 34 intensidad	1.27	.508	2.090	6.820
35. Pienso que la tristeza es una emoción negativa que no debemos experimentar	1.63	1.079	1.782	2.308
Pregunta 35 frecuencia	2.02	1.139	0.000	.245
Pregunta 35 intensidad	1.20	.463	2.257	4.451
36. Cuando estoy triste pienso que las cosas no tienen solución	1.53	.796	1.627	2.727
Pregunta 36 frecuencia	1.85	.930	.934	.269
Pregunta 36 intensidad	1.27	.510	1.728	2.135
37. Cuando estoy triste, suelo pensar "porque a mi..."	1.74	.971	1.410	1.556
Pregunta 37 frecuencia	2.15	1.023	.679	-.190
Pregunta 37 intensidad	1.32	.547	1.522	1.379
38. Reflexiono y trato de buscar una solución a la situación que me causa tristeza	2.28	1.130	.772	.080
Pregunta 38 frecuencia	3.09	1.153	-.088	-.856
Pregunta 38 intensidad	1.31	.532	1.819	5.115
39. Cuando estoy triste repaso la situación una y otra vez en mi mente	2.16	1.053	.731	-.031
Pregunta 39 frecuencia	2.73	1.107	.225	-.687
Pregunta 39 intensidad	1.36	.672	1.338	.804
40. Si me siento triste, hablo poco	1.93	1.027	.995	.273
Pregunta 40 frecuencia	2.49	1.050	.330	-.530
Pregunta 40 intensidad	1.28	.517	1.656	1.864
41. Si me siento triste dejo de sonreír	1.73	1.004	1.490	1.766
Pregunta 41 frecuencia	2.24	1.043	.640	-.147
Pregunta 41 intensidad	1.27	.520	1.742	2.168
42. Dejo que el tiempo pase para que se solucione la situación que me causa tristeza	2.08	1.104	.888	.084
Pregunta 42 frecuencia	2.48	1.029	.308	-.553
Pregunta 42 intensidad	1.29	.544	1.788	2.744
43. Cuando me siento triste pienso que es mejor resignarme ante la situación	1.73	.968	1.297	1.065
Pregunta 43 frecuencia	1.99	1.009	.827	.028

Pregunta 43 intensidad	1.30	.551	1.651	1.777
44. Cuando me siento triste acepto la situación	1.96	1.160	1.117	.357
Pregunta 44 frecuencia	2.54	1.166	.387	-.770
Pregunta 44 intensidad	1.33	.564	1.597	1.982

2. Análisis de discriminación y direccionalidad para todos los reactivos, para lo cual se formaron dos grupos extremos (puntajes altos y bajos) para ser contrastados y conocer si ambos grupos discriminaban e iban en la dirección correcta. Para este análisis se utilizó la Prueba t de student y así obtener la discriminación de cada reactivo del nivel de medición de duración de la tristeza (Ver tabla 4).

Los reactivos que no discriminaban fueron excluidos del análisis factorial.

Tabla 4.  
Resultados de la prueba t de Student.

	t	gl	Sig. (bilateral)
Par 1 altos duración - bajos duración	-49.330	476	.000
Par 2 altos frecuencia - bajos frecuencia	-22.302	475	.000

3. Análisis factorial para cada dimensión, con base en los reactivos que si cumplieron con las especificaciones requeridas a fin de obtener la validez de constructo de igual forma se realizó el Análisis de confiabilidad interna, Alfa de Cronbach por factor y para cada dimensión.

El análisis por factor y por cada dimensión se realizaron por escala de medición del instrumento: duración, frecuencia e intensidad, obteniendo de esta forma los factores por cada una de ellas. A continuación se presentan el resultado de los factores por escala. (Ver anexo 4).

### **Análisis factorial de duración:**

Del análisis factorial aplicado al total de la muestra se obtuvo en esta fase piloto, los reactivos se agruparon en los siguientes siete factores (Ver tablas 5, 6, 7, 8, 9, 10 y 11).

Tabla 5.

Distribución de los reactivos en el factor 1 en cuanto a su duración.

<b>Análisis factorial de la duración del instrumento de tristeza</b>	
<b>Factor 1</b>	
<b>Reactivos</b>	<b>Carga factorial</b>
29 Si me siento triste me gusta que me escuchen	.428
36 Cuando estoy triste pienso que las cosas no tienen solución	.442
37 Cuando estoy triste suelo pensar “ Porque a mi”	.625
38 Reflexiono y trato de buscar una solución a la situación que me causa a tristeza	.543
39 Cuando estoy triste repaso la situación una y otra vez en mi mente	.689
40 Si me siento triste, hablo poco	.587
41 Si me siento triste dejo de sonreír	.612
42 Dejo que el tiempo pase para que se solucione la situación que me causa tristeza	.695
43 Cuando me siento triste pienso que es mejor resignarme ante la situación	.668
44 Cuando me siento triste acepto la situación	.689
Varianza total explicada 36.093%	
Alfa de Cronbach .895	

Media 19.14

Desviación estándar 7.485

Tabla 6.

Distribución de los reactivos en el factor 2 en cuanto a su duración.

<b>Análisis factorial de la duración del instrumento de tristeza</b>	
<b>Factor 2</b>	
<b>Reactivos</b>	<b>Carga factorial</b>
18 Cuando estoy triste duermo en exceso	.637
19 Cuando estoy triste pierdo el apetito	.721
20 Cuando me siento triste pienso que no hay razón para comer	.685
23 Cuando estoy triste pierdo el interés por las cosas que hago	.474
25 Cuando estoy triste dejo de salir con mis amigos	.612
26 Cuando estoy triste no me esfuerzo por buscar compañía	.614
27 Cuando estoy triste me alejo de los personas para estar solo	.643
28 Cuando me siento triste pienso que es mejor estar solo	.540
Varianza total explicada 6.878%	
Alfa de Cronbach .887	
Media 14.77	
Desviación estándar 5.990	

Tabla 7.

Distribución de los reactivos en el factor 3 en cuanto a su duración.

<b>Análisis factorial de la duración del instrumento de tristeza</b>	
<b>Factor 3</b>	
Reactivos	Carga factorial
3 La angustia que siento ante un suceso inesperado me ocasiona tristeza	.572
4 El fracasar me provoca tristeza	.496
10 Estar solo me hace sentir triste	.537
11 Cuando extraño a alguien me siento triste	.644
14 El estar triste me provoca una sensación de vacío	.541
15. El perder un objeto con valor sentimental me hace sentir triste	.652
24. Los problemas con mi pareja me hacen sentir triste	.591
Varianza total explicada 5.239% Alfa de Cronbach .843 Media 14.23 Desviación estándar 4.861	

Tabla 8.

Distribución de los reactivos en el factor 4 en cuanto a su duración.

<b>Análisis factorial de la duración del instrumento de tristeza</b>	
<b>Factor 4</b>	
Reactivos	Carga factorial
5 Cuando estoy triste lloro para desahogarme	.671
6 Cuando estoy triste me paraliza ante una situación que debo atender	.704

7 El ver llorar a alguien más me provoca tristeza	.701
Varianza total explicada 4.414% Alfa de Cronbach .713 Media 4.33 Desviación estándar 1.883	

Tabla 9.

Distribución de los reactivos en el factor 5 en cuanto a su duración.

<b>Analisis factorial de la duración del instrumento de tristeza</b>	
<b>Factor 5</b>	
Reactivos	Carga factorial
1 El dolor moral que me causa la muerte de un ser querido me hace sentir triste	.816
2 El dolor moral que me causa la pérdida de una relación personal importante me hace sentir triste	.564
9 La soledad que me causa la muerte de un ser querido me hace sentir triste	.825
12 El vacío que me provoca la muerte de un ser querido me hace sentir triste	.783
Varianza total explicada 3.457% Alfa de Cronbach .789 Media 12.82 Desviación estándar 3.718	

Tabla 10.

Distribución de los reactivos en el factor 6 en cuanto a su duración.

<b>Analisis factorial de la duración del instrumento de tristeza</b>	
<b>Factor 6</b>	
Reactivos	Carga factorial
16. Imaginar la pérdida de un ser querido me hace	.766

sentir triste	
17 Recordar la pérdida de un ser querido me hace sentir triste	.738
22. Recordar problemas familiares me hace sentir triste	.601
Varianza total explicada 3.294% Alfa de Cronbach .777 Media 5.63 Desviación estándar 2.518	

Tabla 11.

Distribución de los reactivos en el factor 7 en cuanto a su duración.

<b>Analisis factorial de la duración del instrumento de tristeza</b>	
<b>Factor 7</b>	
<b>Reactivos</b>	<b>Carga factorial</b>
32 Considero a la situación que me causo tristeza como un reto para superarla	.812
33 Pienso que la tristeza es una emoción necesaria	.690
34 El sentirme triste me ayuda a valorar los aspectos positivos de mi vida	.801
Varianza total explicada 3.294% Alfa de Cronbach .772 Media 6.85 Desviación estándar 3.088	

## ALFA DE CRONBACH DE TODOS LOS FACTORES DE DURACIÓN

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
.949	35

### **Análisis factorial de frecuencia:**

En cuanto a las frecuencias, los reactivos se integraron en 5 factores que se muestran a continuación, considerando la varianza explicada y la confiabilidad por factor (Ver tablas 12, 13, 14, 15 y 16).

Tabla 12.

Distribución de los reactivos en el factor 1 en cuanto a su frecuencia.

<b>Análisis factorial de la frecuencia del instrumento de tristeza</b>	
<b>Factor 1</b>	
Reactivos	Carga factorial
25 Cuando estoy triste dejo de salir con mis amigos	.660
26 Cuando estoy triste no me esfuerzo por buscar compañía	.751
27 Cuando estoy triste me alejo de las personas para estar solo	.817
28 Cuando me siento triste pienso que es mejor estar solo	.800
43 Cuando me siento triste pienso que es mejor resignarme ante la situación	.556
Varianza total explicada 25.974% Alfa de Cronbach .831 Media 10.26 Desviación estándar 3.906	

Tabla 13.

Distribución de los reactivos en el factor 2 en cuanto a su frecuencia.

<b>Análisis factorial de la frecuencia del instrumento de tristeza</b>	
<b>Factor 2</b>	
Reactivos	Carga factorial
30 Si me siento triste me distraigo realizando otras actividades como: ejercicio, leer, salir	.636
31 Cuando me siento triste, trato de ver lo positivo de la situación	.837
32 Considero a la situación que me causo tristeza como un reto para superarla	.822
34 El sentirme triste me ayuda a valorar los aspectos positivos de mi vida	.630
38 Reflexiono y trato de buscar una solución a la situación que me causa tristeza	.726
Varianza total explicada 12.343% Alfa de Cronbach .798 Media 15.31 Desviación estándar 4.429	

Tabla 14.

Distribución de los reactivos en el factor 3 en cuanto a su frecuencia.

<b>Análisis factorial de la frecuencia del instrumento de tristeza</b>	
<b>Factor 3</b>	
Reactivos	Carga factorial
18 Cuando estoy triste duermo en exceso.	.650
19 Cuando estoy triste pierdo el apetito.	.654
20 Cuando me siento triste pienso que no hay razón para comer.	.710
23 Cuando estoy triste pierdo el interés por las cosas que hago.	.457

Varianza total explicada 6.597%

Alfa de Cronbach .757

Media 7.90

Desviación estándar 2.893

Tabla 15.

Distribución de los reactivos en el factor 4 en cuanto a su frecuencia.

<b>Análisis factorial de la frecuencia del instrumento de tristeza</b>	
<b>Factor 4</b>	
<b>Reactivos</b>	<b>Carga factorial</b>
39 Cuando estoy triste repaso la situación una y otra vez en mi mente	.416
35 Pienso que la tristeza es una emoción negativa que no debemos experimentar	.694
36 Cuando estoy triste pienso que las cosas no tienen solución	.673
37 Cuando estoy triste, suelo pensar "porque a mi..."	.646
41 Si me siento triste dejo de sonreír	.433
Varianza total explicada 5.732%	
Alfa de Cronbach .664	
Media 10.95	
Desviación estándar 3.436	

Tabla 16.

Distribución de los reactivos en el factor 5 en cuanto a su frecuencia.

<b>Análisis factorial de la frecuencia del instrumento de tristeza</b>	
<b>Factor 5</b>	
<b>Reactivos</b>	<b>Carga factorial</b>
1 El dolor moral que me causa la muerte de un ser	.473

querido me hace sentir triste	
6 Cuando estoy triste me paralizó ante una situación que debo atender	.449
7 El ver llorar a alguien más me provoca tristeza	.731
10 Estar sólo me hace sentir triste	.551
Varianza total explicada 4.814% Alfa de Cronbach .524 Media 8.86 Desviación estándar 2.329	

### ALFA DE TODOS LOS FACTORES DE FRECUENCIA

#### Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
.851	23

#### Análisis factorial de intensidad.

Los reactivos de intensidad se concentraron en 11 factores, como se puede observar en la tabla siguiente, donde se contempla también la varianza explicada y la confiabilidad por factor (Ver tablas 17,18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26 y 27).

Tabla 17.

Distribución de los reactivos en el factor 1 en cuanto a su intensidad.

Análisis factorial de la intensidad del instrumento de tristeza	
Factor 1	
Reactivos	Carga factorial
3 La angustia que siento ante un suceso inesperado me ocasiona tristeza	.448

6 Cuando estoy triste me paralizó ante una situación que debo atender	.697
7 El ver llorar a alguien más me provoca tristeza	.723
10 Estar sólo me hace sentir triste	.583
11 Cuando extraño a alguien me siento triste	.552
Varianza total explicada 33.760 % Alfa de Cronbach .751 Media 6.23 Desviación estándar 1.740	

Tabla 18.

Distribución de los reactivos en el factor 2 en cuanto a su intensidad.

<b>Análisis factorial de la intensidad del instrumento de tristeza</b>	
<b>Factor 2</b>	
<b>Reactivos</b>	<b>Carga factorial</b>
15 El perder un objeto con valor sentimental me hace sentir triste	.536
31 Cuando me siento triste, trato de ver lo positivo de la situación	.735
32 Considero a la situación que me causó tristeza como un reto para superarla	.678
34 El sentirme triste me ayuda a valorar los aspectos positivos de mi vida	.457
38 Reflexiono y trato de buscar una solución a la situación que me causa tristeza	.449
39 Cuando estoy triste repaso la situación una y otra vez en mi mente	.470
Varianza total explicada 4.760% Alfa de Cronbach .835 Media 7.81 Desviación estándar 2.357	

Tabla 19.

Distribución de los reactivos en el factor 3 en cuanto a su intensidad.

<b>Análisis factorial de la intensidad del instrumento de tristeza</b>	
<b>Factor 3</b>	
Reactivos	Carga factorial
23 Cuando estoy triste pierdo el interés por las cosas que hago	.412
40 Si me siento triste, hablo poco	.737
41 Si me siento triste dejo de sonreír	.608
42 Dejo que el tiempo pase para que se solucione la situación que me causa tristeza	.593
Varianza total explicada 4.301%	
Alfa de Cronbach .777	
Media 5.17	
Desviación estándar 1.654	

Tabla 20.

Distribución de los reactivos en el factor 4 en cuanto a su intensidad.

<b>Análisis factorial de la intensidad del instrumento de tristeza</b>	
<b>Factor 4</b>	
Reactivos	Carga factorial
18 Cuando estoy triste duermo en exceso	.504
19 Cuando estoy triste pierdo el apetito	.413
20 Cuando me siento triste pienso que no hay razón para comer	.629
27 Cuando estoy triste me alejo de las personas para estar solo	.577
28 Cuando me siento triste pienso que es mejor estar solo	.618
Varianza total explicada 3.771%	
Alfa de Cronbach .663	

Media 7.15

Desviación estándar 2.027

Tabla 21.

Distribución de los reactivos en el factor 5 en cuanto a su intensidad.

<b>Análisis factorial de la intensidad del instrumento de tristeza</b>	
<b>Factor 5</b>	
Reactivos	Carga factorial
21 Pelear con personas importantes para mi me hace sentir triste	.451
24 Los problemas con mi pareja me hacen sentir triste	.612
25 Los problemas con mi pareja me hacen sentir triste	.562
26 Cuando estoy triste no me esfuerzo por buscar compañía	.540
29 Si me siento triste me gusta que me escuchen	.423
30 Si me siento triste me distraigo realizando otras actividades como: ejercicio, leer, salir	.496
Varianza total explicada 3.302%	
Alfa de Cronbach .759	
Media 7.87	
Desviación estándar 2.138	

Tabla 22.

Distribución de los reactivos en el factor 6 en cuanto a su intensidad.

<b>Análisis factorial de la intensidad del instrumento de tristeza</b>	
<b>Factor 6</b>	
Reactivos	Carga factorial
33 Si me siento triste me distraigo realizando otras actividades como: ejercicio, leer, salir	.547

43 Cuando me siento triste pienso que es mejor resignarme ante la situación	.671
44 Cuando me siento triste acepto la situación	.450
Varianza total explicada 3.001% Alfa de Cronbach .741 Media 3.94 Desviación estándar 1.359	

Tabla 23.

Distribución de los reactivos en el factor 7 en cuanto a su intensidad.

<b>Análisis factorial de la intensidad del instrumento de tristeza</b>	
<b>Factor 7</b>	
Reactivos	Carga factorial
1 El dolor moral que me causa la muerte de un ser querido me hace sentir triste	.647
9 La soledad que me causa la muerte de un ser querido me hace sentir triste	.798
12 El vacío que me provoca la muerte de un ser querido me hace sentir triste	.813
Varianza total explicada 2.809% Alfa de Cronbach .745 Media 4.56 Desviación estándar 1.479	

Tabla 24.

Distribución de los reactivos en el factor 8 en cuanto a su intensidad.

<b>Análisis factorial de la intensidad del instrumento de tristeza</b>	
<b>Factor 8</b>	
Reactivos	Carga factorial
35 Pienso que la tristeza es una emoción negativa	.758

que no debemos experimentar	
36 Cuando estoy triste pienso que las cosas no tienen solución	.557
37 Cuando estoy triste, suelo pensar "porque a mi..."	.515
Varianza total explicada 2.602% Alfa de Cronbach .730 Media 3.80 Desviación estándar 1.237	

Tabla 25.

Distribución de los reactivos en el factor 9 en cuanto a su intensidad.

<b>Análisis factorial de la intensidad del instrumento de tristeza</b>	
<b>Factor 9</b>	
Reactivos	Carga factorial
2 El dolor moral que me causa la pérdida de una relación personal importante me hace sentir triste	.803
8 La soledad que me causa la separación de una relación importante, me hace sentir triste	.490
13 El vacío que me provoca la separación de una relación importante me hace sentir triste	.577
Varianza total explicada 2.543% Alfa de Cronbach .673 Media 4.20 Desviación estándar 1.340	

Tabla 26.

Distribución de los reactivos en el factor 10 en cuanto a su intensidad.

<b>Análisis factorial de la intensidad del instrumento de tristeza</b>	
<b>Factor 10</b>	
Reactivos	Carga factorial

16 Imaginar la pérdida de un ser querido me hace sentir triste	.725
17 Recordar la pérdida de un ser querido me hace sentir triste	.661
Varianza total explicada 2.407% Alfa de Cronbach .673 Media 4.20 Desviación estándar 1.340	

Tabla 27.

Distribución de los reactivos en el factor 11 en cuanto a su intensidad.

<b>Análisis factorial de la intensidad del instrumento de tristeza</b>	
<b>Factor 11</b>	
Reactivos	Carga factorial
4 El fracasar me provoca tristeza	.669
22 Recordar problemas familiares me hace sentir triste	.435
Varianza total explicada 2.338% Alfa de Cronbach .496 Media 2.66 Desviación estándar .894	

ALFA DE TODOS LOS FACTORES DE INTENSIDAD

**Estadísticas de fiabilidad**

Alfa de Cronbach	N de elementos
.950	42

4. Otro método utilizado para verificar la validez de constructo, es la validez convergente y divergente. La primera implica que si una persona obtiene puntajes positivos para la escala de depresión de Beck, obtendrá puntuaciones positivas en el instrumento de tristeza, la divergente implica que los puntajes del instrumento se

correlacionan de manera negativa con otro constructo, como pudo haber sido uno de felicidad, que no se consideró en el presente estudio (Ver anexo 5).

## CPITULO VII. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

### 7.1 DISCUSIÓN

Con base en los resultados de este estudio piloto, se puede observar que los reactivos del instrumento diseñado para medir tristeza en población joven, se distribuyeron normalmente, por lo que se puede considerar que las opciones de respuesta consideradas en las escalas duración, frecuencia e intensidad, podrían ser las apropiadas, esto se pudo determinar gracias a que se obtuvo la distribución de frecuencias del total de las preguntas para identificar el número de participantes que contestaron cada opción de respuesta, en cada una de las escalas.

Para comprobar la discriminación y direccionalidad de los reactivos, se realizó la prueba *t*, de *student* para muestras independientes y un análisis de *crosstabs*, para lo cual se dividieron los datos en dos grupos, de acuerdo a los puntajes. Estos cuartiles indicaron los grupos extremos del continuo, dejando de lado los puntajes centrales. De este modo fue posible comparar el grupo más bajo con el más alto tanto de duración como de frecuencia, en el caso de intensidad no se pudo realizar, dado que todos caían dentro de los bajos. La prueba *t* mostro que existen diferencias estadísticamente significativas entre el grupo de los puntajes altos contra el grupo de puntajes bajos, lo cual confirma que ambos grupos discriminan y van en la dirección correcta. Debido a que todos los reactivos mostraron una adecuada distribución se decidió incluir todos los reactivos en el análisis factorial. Tomando en cuenta que autores como Mestre (2011), Fregoso (2009), Fernández- Abascal (1997; como se citó en Vivas, Gallego y González, 2007) y Frijida (1996; Plutchik, 1987; como se citó en Martínez & Sánchez, 2011) refieren que una emoción puede variar en cuanto a su duración, se esperaba que la tristeza pueda durar desde minutos hasta meses, esto sin caer en el parámetro contemplado para considerarlo depresión.

De igual forma se pudo apreciar una distribución normal en los reactivos respecto de su frecuencia, dando muestra de cómo algunas condiciones de

tristeza pueden variar con respecto al número de ocasiones con que se presentan tal como lo refieren Chóliz (2005), García y Siverio (2005; como se citó en Cuervo & Izzedin, 2007).

Dado que la tristeza es una emoción que puede durar desde minutos hasta días, la literatura señala que esta puede llegar a ser tolerable cuando no se rebasa ese tiempo de duración, situación contraria a la depresión, donde su intensidad es tan alta que se convierte en algo intolerable emocionalmente (Palmero, et al., 2011), (García & Siverio, 2005; como se citó en Cuervo & Izzedin, 2007), por lo que de acuerdo con lo que se observó en la distribución de los reactivos, estos tendieron a inclinarse más hacia un puntaje bajo de intensidad aunque su distribución fue normal.

Con la intención de saber cómo se comportaban los reactivos, el análisis factorial por nivel de medición dio como resultado para la duración de la tristeza 7 factores, el primer factor pareciera contener reactivos que tienen que ver tanto con aspectos cognitivos como conductuales, esto debido a que por un lado contiene palabras como pienso o reflexiono, a la vez que se incluyen acciones que se realizan cuando se experimenta dicha emoción.

El segundo factor incluye reactivos que tienen que ver con aspectos relacionados a la pérdida de interés por la interacción social y el descuido de necesidades fisiológicas tales como el alimento y el sueño.

El tercer factor está más relacionado con los motivos que anteceden a la tristeza, es decir todas aquellas condiciones que dan como resultado dicha emoción.

En el cuarto factor se pueden apreciar 3 reactivos, los dos primeros se asocian a las consecuencias de la tristeza, es decir acciones que se originan a partir de tal emoción, mientras que el tercer reactivo está más asociado a una causa de la tristeza.

Por otro lado el quinto factor contiene aseveraciones vinculadas con la pérdida ya sea psicológica o física de un ser querido. Mientras que el sexto factor está más asociado a aspectos cognitivos a partir de los que parecieran ser motivos de la tristeza.

Finalmente el séptimo factor resultante de la duración, incluye tres reactivos, los cuales tienen que ver con la funcionalidad de la tristeza, lo cual ayuda a valorar dicha emoción de manera positiva.

En cuanto a la escala de intensidad se pudo observar que los reactivos se distribuyeron en 11 factores, el primero de ellos asociado a las causas de la tristeza, mientras que el segundo factor se asocia con aspectos cognitivos, a la vez que incluye reactivos relacionados al afrontamiento.

El tercer factor posee reactivos vinculados con las consecuencias o acciones generadas a partir de experimentar la tristeza.

El cuarto factor relacionado con la pérdida de interés en la interacción social así como de necesidades básicas, tales como el hambre y el sueño.

El quinto factor está compuesto por 6 reactivos, los tres primeros asociados a las causas de la tristeza, mientras que los tres faltantes a acciones que se realizan al experimentar dicha emoción.

El sexto factor reconoce reactivos que se relacionan con las condiciones que se experimentan al vivenciar la tristeza.

El factor siete contiene reactivos asociados con la pérdida física de un ser querido, y los sentimientos que se experimentan ante esta.

El factor ocho se vincula con el aspecto cognitivo, mientras que el factor nueve se asocia a la pérdida del vínculo con una persona importante o cercana, el décimo factor igualmente se asocia con la pérdida, sin embargo a diferencia del factor nueve, este está más relacionado con el aspecto cognitivo puesto que las aseveraciones comienzan con las palabras imaginar o recordar.

Para concluir el factor once, contiene reactivos relacionados con las posibles causas que anteceden a la tristeza.

Y finalmente los reactivos ubicados en la escala de frecuencia se distribuyeron en 5 factores, el primero se vincula con el desinterés hacia la interacción social como causa de estar vivenciando la tristeza.

El segundo factor, contiene reactivos que se asocian con el afrontamiento, es decir con conductas que permiten a la persona tolerar los efectos producidos por la tristeza. Mientras que el tercer factor se encuentra más asociado a los efectos producidos a raíz de la tristeza, siendo estos efectos negativos, es decir que no ayudan a sobrellevar o disminuir la tristeza.

El cuarto factor está conformado por reactivos asociados a lo cognitivo, incluyendo aseveraciones como “suelo pensar”, etc.

El quinto y último factor está vinculado a los orígenes de la tristeza, es decir aquellas causas de las cuales resulta dicha emoción.

Los niveles de confiabilidad, obtenidos con el método de Alfa de Cronbach en cada una de las escalas, oscilaron entre .851 y .950. Los resultados reflejan un alto índice de consistencia interna.

En cuanto a la confiabilidad total del instrumento para medir tristeza en población joven en su fase piloto, antes de realizar el análisis factorial en cada una de las partes, se llevó a cabo la determinación de la consistencia interna del instrumento, con sus 44 reactivos. El método de Alfa de Cronbach arrojó un índice de 971, lo cual refleja un alto índice de fiabilidad.

## 7.2 CONCLUSIONES

El estudio de la evaluación de la tristeza en población joven ha sido un tema poco explorado en la actualidad, debido a que las investigaciones con los que se cuenta se centran en otro tipo de población, es decir niños, además de que se han realizado en otros espacios demográficos, dejando de lado las condiciones emocionales que pueden experimentar los jóvenes mexicanos, esto a pesar de que la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 2014 informó que la depresión es considerada en México la tercera causa de muerte en adolescentes de entre 10 y 19 años de edad, y a nivel mundial se ubica como la primera causa de enfermedad y discapacidad en la misma población, cabe destacar que dentro de dicha patología la tristeza juega un papel muy importante puesto que tal emoción puede ser la causa de la depresión, si esta emoción va más allá de un malestar emocional pasajero y se convierte en un estado frecuente e intenso. Sabemos que la tristeza como tal es una emoción imprescindible para enfrentar la vida, que contribuye en gran medida a diversos aspectos sociales, adaptativos y motivacionales, por lo tanto más allá de ser vista como una emoción que no deberíamos experimentar, se trata de una emoción útil e indispensable que todos los seres humanos debemos vivir, con el fin de valorar ciertos aspectos de nuestra vida.

Sin embargo es importante recalcar que en base a su duración frecuencia e intensidad, podemos determinar qué tan sana es y de esta manera evitar llegar a la depresión, pues esta si es una patología que de no ser tratada puede llevar al suicidio. Por tanto a partir de este instrumento es posible crear estrategias que ayuden a vivir dicha emoción de manera sana para quien la experimente.

Cabe destacar que dentro de las limitaciones de esta investigación se encuentra el hecho de que las muestras no son clínicas, es decir no se cuenta con personas diagnosticadas con depresión o que tengan esta condición, lo que no nos permite discriminar entre una población clínica y la que no. Otra de las limitaciones es que no se contó con un instrumento relacionado con el bienestar psicológico que sería el lado inverso a la tristeza, lo cual nos hubiese permitido

realizar la validez divergente, aunque debe resaltarse que si se aplicó un instrumento de depresión, con el propósito de contar con la validez convergente. Dado lo anterior, se sugiere realizar el mismo tipo de estudio, con diferentes muestras y añadiendo un instrumento que permita evaluar el bienestar psicológico, lo que compromete a continuar con futuras investigaciones sobre su validez y confiabilidad, añadiendo análisis confirmatorios y discriminantes.

Para terminar, a partir de los resultados se obtuvo un instrumento integrado por un total de 44 afirmaciones referentes a aspectos cognitivos, conductuales y de afrontamiento. En términos generales el instrumento preliminar presentado mostro datos de validez y confiabilidad adecuados para la población estudiada; sin embargo como se mencionó es necesario que sea aplicado por otros grupos de investigación enriqueciendo los aspectos faltantes.

## **REFERENCIAS**

- Adolphs, R., Tranel, D., Damasio, H., & Damasio, A. R. (1995). Fear and the human amygdala. *The Journal of neuroscience*, 15(9), 5879-5891. Recuperado de <http://www.jneurosci.org/content/15/9/5879.short>
- Adolphs, R., Tranel, D., Hamann, S., Young, A., Calder, A., Phelps, ..., Damasio, A. (1999). Recognition of facial emotion in nine individuals with bilateral amygdala damage. *Neuropsychologia*, 37(10). Recuperado de: [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10509833](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10509833)
- Aguirre C., J., & Jardón, G., F. (2001) *¿Qué es la motivación? Conducta motivada*. Universidad Nacional Autónoma de México. [Blog de Idea Sapiens]. Recuperado de: [http://ideasapiens.blogspot.com/psicologia/cognitiva/intro.%20\\_analisis\\_%20concepto\\_%20%20motivacion\\_.htm](http://ideasapiens.blogspot.com/psicologia/cognitiva/intro.%20_analisis_%20concepto_%20%20motivacion_.htm)
- Alarcón, P. A., Correa, V. M., & Barreiro. (s/f). *Efecto del protocolo de regulación emocional Heat en el manejo de la ira en adolescentes bajo media de restitución de derechos*. Recuperado de [http://www.konradlorenz.edu.co/images/stories/PDF/efecto\\_del\\_protocolo\\_de\\_regulacion\\_emocional\\_heat\\_en\\_el\\_manejo\\_de\\_la\\_ira\\_en\\_adolescentes.pdf](http://www.konradlorenz.edu.co/images/stories/PDF/efecto_del_protocolo_de_regulacion_emocional_heat_en_el_manejo_de_la_ira_en_adolescentes.pdf)
- Alberdi, J., Taboada, O., Castro, C., & Vázquez, C. (2006). Depresión. *Guías Clínicas*, 6 (11), 1-6. Recuperado de: <http://www.scamfyc.org/documentos/Depresion%20Fisterra.pdf>
- Andrés, M. L., Massone, A., & Calcopietro, M. (2013). *Aspectos cognitivos, fisiológicos y comportamentales de la emoción. Relaciones con los procesos de salud y enfermedad*. Trabajo presentado en la Cátedra de Psicología cognitiva, Facultad de Psicología, Universidad de Mar del Plata, Argentina. Recuperado de [http://www.mdp.edu.ar/psicologia/sec-academica/asignaturas/cognitiva/cognitiva\\_2014/Ficha\\_Emocion\\_2014.pdf](http://www.mdp.edu.ar/psicologia/sec-academica/asignaturas/cognitiva/cognitiva_2014/Ficha_Emocion_2014.pdf)

- Andrew, C. (2004). Schachter y Singer y el enfoque cognitivo. *Revista española de neuropsicología*, 6 (1, 2), 53-73. Recuperado de file:///C:/Users/Iris/Downloads/Dialnet-SchachterYSingerYEIEnfoqueCognitivo-2011686.pdf
- Averill, J., R. (1983). Studies on anger and aggression: Implications for theories of emotion. *American Psychologist*, 38(11), 1145-1160. Recuperado de <http://psycnet.apa.org/psycinfo/1984-16955-001>
- Balcázar, P., Bonilla, M., Gurrola, G., Van Barneveld, H., & Aguilar, M. (2005). La depresión como problemas de salud mental en adolescentes mexicanos. *Psicología*, 9(2). Recuperado de: <http://www.psiquiatria.com/revistas/index.php/psicologiacom/article/view/758/>
- Balter, L. & Tamis-LeMonda, C.S. (2006). *Child psychology: Handbook of Contemporary Issues*. New York: Psychology Press.
- Barra, W. L. (Ed.) (s/f). *Curso de Capacitación Docente en neurociencias*. [Monografías]. Recuperado <http://www.asociacioneducar.com/monografias-docente-neurociencias/w.barra.pdf>
- Belmonte, V. (2013). *Inteligencia emocional y creatividad: Factores predictores del Rendimiento Académico* (Tesis doctoral). Universidad de Murcia, España.
- Benabarre, A., Vieta, E., Lomeña, F., Martínez-Arán, A., Bernardo, M., Corbella,... Gastó, C. (2000). El trastorno bipolar y la neuroimagen de las emociones. Trabajo presentado en el Primer congreso virtual de psiquiatría. Resumen recuperado de [http://www.psiquiatria.com/congreso\\_old/mesas/mesa31/conferencias/31\\_ci\\_f.htm](http://www.psiquiatria.com/congreso_old/mesas/mesa31/conferencias/31_ci_f.htm)
- Bisquerra, A. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43. Recuperado de <http://revistas.um.es/rie/article/view/99071>.

Blair, R. J. (2007) Dissociable systems for empathy. *Novartis Foundation Symposium* 278, 134-41. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/6587750\\_Dissociable\\_systems\\_for\\_empathy](https://www.researchgate.net/publication/6587750_Dissociable_systems_for_empathy)

Blair, R. J. R., Morris, J. S., Frith, C. D., Perrett, D. I., & Dolan, R. J. (1999). Dissociable neural responses to facial expressions of sadness and anger. *Brain*, 122, 883-893. doi: <http://dx.doi.org/10.1093/brain/122.5.883>

Cabestrero, R., Conde-Guzón, P. A., Crespo, A., Gizib, G., & Quirós, P. (2013). *Fundamentos psicológicos de la actividad cardiovascular y oculomotora*. Recuperado de [http://books.google.com.mx/books?id=OXuVRPIkJEkC&pg=PA50&lpg=PA50&dq=fraccionamiento+direccional+lacey+1967&source=bl&ots=jE5QZVFzDL&sig=Ej6MIYUFrcDP\\_B4YIJr3H32nKAQ&hl=es-419&sa=X&ei=RG9zVOyNHseYgwTQwIO4Dw&ved=0CFIQ6AEwCQ](http://books.google.com.mx/books?id=OXuVRPIkJEkC&pg=PA50&lpg=PA50&dq=fraccionamiento+direccional+lacey+1967&source=bl&ots=jE5QZVFzDL&sig=Ej6MIYUFrcDP_B4YIJr3H32nKAQ&hl=es-419&sa=X&ei=RG9zVOyNHseYgwTQwIO4Dw&ved=0CFIQ6AEwCQ)

Calder, A. J., Young, A. W., Rowland, D., Perrett, D. I., Hodges, J. R. & Ectoff, N. L. (1996). Facial emotion recognition after bilateral amygdala damage: Differentially severe impairment of fear. *Cognitive Neuropsychology* 13 (5), 699-745 doi: 10.1080/026432996381890

Camps, V. (2011). *¿Qué son las emociones? El gobierno de las emociones*. (pp. 23-40). Barcelona: Heder

Campos, M., Iraurgi, J. Páez, D., & Velazco, C. (2004) Afrontamiento y regulación emocional de hechos estresantes un meta-análisis de 13 estudios. *Boletín de psicología*, 82, 25-44. Recuperado de <http://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N82-2.pdf>

Casado, C. & Colomo R. (2006). Un breve recorrido por la concepción de las emociones en la Filosofía Occidental. *A parte rei Revista filosófica*, 47, 1-10

Recuperado de  
<http://www.serhuman.com/1/1/emociones%20y%20filosofia.pdf>

Celnikier, F. (s/f). *Emoción y cerebro*. Recuperado de  
[www.pnievirtual.com.ar/jhjk12h39ouigfnhbmjkaf89342hjpg4jvnhz/fi/EMOCION9620Y9620CEREBRO.pdf](http://www.pnievirtual.com.ar/jhjk12h39ouigfnhbmjkaf89342hjpg4jvnhz/fi/EMOCION9620Y9620CEREBRO.pdf)

Chóliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: El proceso emocional*. Recuperado de  
<http://www.uv.es/choliz/Proceso%20emocional.pdf>

Cifuentes, E. (2010). *Papeles murales jubilo y nostalgia. Basados en la flora endémica chilena: generadores de identidad- emoción, creados a base de patrones de repetición con puntos de enlace fractal* (Tesis de licenciatura) Universidad de Chile. Recuperado de  
[http://www.tesis.uchile.cl/tesis/uchile/2010/aq-cifuentes\\_e/html/index-frames.html](http://www.tesis.uchile.cl/tesis/uchile/2010/aq-cifuentes_e/html/index-frames.html)

Clark-Carter, D. (2004). *Quantitative Psychological Research. A student's handbook*. EUA y Canada: Psychology Press.

Cortina, G. L., & Berenzon, G. S. (2013). Traducción al español y propiedades psicométricas del instrumento Posivity Self Test. *Psicología Iberoamericana*, 21(1), 53-64. Recuperado de  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133929862007>

Cruz, G. (2012). De la tristeza a la depresión. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 15(4), 1310-1325. Recuperado de  
<http://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2012/epi124h.pdf>

Cuervo, M. A., & Izzedin, B. R. (2007). Tristeza, Depresión y Estrategias de Autorregulación en niños. *Revista Electrónica Tesis Psicológica*, 2, 35-47. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=139012670004>

Damasio, A., (2001). *La sensación de lo que ocurre: cuerpo y emoción en la construcción de la consciencia*. Madrid: Debate

- Damasio, A. (2007, 2009). *En busca de Spinoza. Neurobiología de la emoción y los sentimientos*. Barcelona: Crítica.
- Darwin, C. (1956). The Expression of the Emotions in Man and Animals. *The American Journal of the Medical Sciences*, 232(4), 477. Recuperado de [http://journals.lww.com/amjmedsci/Citation/1956/10000/THE\\_EXPRESSION\\_OF\\_THE\\_EMOTIONS\\_IN\\_MAN\\_AND\\_ANIMALS\\_24.aspx](http://journals.lww.com/amjmedsci/Citation/1956/10000/THE_EXPRESSION_OF_THE_EMOTIONS_IN_MAN_AND_ANIMALS_24.aspx)
- Dias, R., Robbins, T. W., & Roberts, A. C. (1996). Dissociation in prefrontal cortex of affective and attentional shifts. *Nature*, 380 (6569), 69-72. Recuperado de <http://www.nature.com/nature/journal/v380/n6569/abs/380069a0.html>
- Díaz, J. L. & Flores, E. O. (2001). La estructura de la emoción humana: Un modelo cromático del sistema afectivo. *Salud Mental*, 24(4), 20-35. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=58242403>.
- Diener, E., Larsen, J., & Lucas, R. (2003). Measuring positive emotions. En S. J. Lopez y C. R Snyder (Eds.): *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 201-218) Washington, D. C.: American Psychological Association.
- Ekman, P., & Oster, H. (1979). Facial expressions of emotion. *Annual review of psychology*, 30(1), 527-554. doi: 10.1146/annurev.ps.30.020179.002523
- Espinosa, A., Calderón-Prada, A., Burga, G., & Güímac J. (2007). Estereotipos, prejuicios y exclusión social en un país multiétnico: el caso peruano. *Revista de psicología*, XXV (2), 295-338. Recuperado de [www.redalyc.org/pdf/3378/337829542007.pdf](http://www.redalyc.org/pdf/3378/337829542007.pdf)
- Felipe, E., & León, B. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International journal of psychology and psychological therapy*, 10(2), 245-257. Recuperado de <http://www.ijpsy.com/volumen10/num2/260/estrategias-deafrontamiento-del-estres-ES.pdf>

- Fernández, P. (2013). Sobre la intencionalidad secundaria de las emociones. *Diánoia*, 58 (70), 3-34. Recuperado de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0185-24502013000100001&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-24502013000100001&lng=es&tlng=es)
- Fernández-Abascal, E., Martín, M. y Domínguez, J. (2001). *Procesos Psicológicos*. Madrid: Ediciones Pirámide
- Fernández-Abascal, E. G., Martín, M., D., & Jiménez, P. (2003). *Emoción y motivación: la adaptación humana*. Madrid: Editorial Centro de Estudios Ramón Arece.
- Fernández-Abascal, E. G., & Palmero, F. (1999). Ira y hostilidad. Aspectos básicos y de intervención. En E. G. Fernández-Abascal & F. Palmero (Orgs.). *Emociones y Salud*. (pp. 185-208). Barcelona: Ariel Psicología.
- Fernández, I., Zubieta, E., & Páez, D. (2000). Expresión e inhibición emocional en diferentes culturas. *Cultura y Alexitimia: ¿cómo expresamos aquello que sentimos?*, 73-98. Recuperado de <http://www.uned.es/dpto-psicologia-social-y-organizaciones/paginas/profesores/ltziar/FernandezCLPaidos.pdf>
- Fredrickson, B. (2001). The value of positive emotions. *American scientist*, 91, 330-335. Recuperado de: [www.americanscientist.org/issues/pub/the-value-of-positive-emotions/1](http://www.americanscientist.org/issues/pub/the-value-of-positive-emotions/1)
- Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60(7), 678. Recuperado de <http://psycnet.apa.org/journals/amp/60/7/678/>
- Freed, P. J., & Mann, J. J. (January, 2007). Sadness and Loss: Toward a Neurobiopsychosocial Model. *The american journal of psychiatry*, 164(1), 28-34. Recuperado de <http://ajp.psychiatryonline.org/doi/full/10.1176/ajp.2007.164.1.28>

- Fregoso, F. A. (2009). *Diferencias de hostilidad, ansiedad y tristeza entre dos muestras de mujeres de diferente condición social* (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México. Recuperado de <http://132.248.9.195/ptd2009/enero/0638497/Index.html>
- Fitzpatrick, R., Davey, C., Buxton, M., J. & Jones, D., R. (2001) Criteria for Assessing Based Outcome Measures for Use in Clinical Trials. En A. Stevens, K. Abtams, Brazier, J., Fitzpatrick, R. y Lifer, R. (eds.). *The advances handbook of Methods in Evidencie Based Heakth Care*. Londres California, Nueva Delhi: SAGE Publications
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of personality and social psychology*, 48(1), 150. Recuperado de <http://psycnet.apa.org/journals/psp/48/1/150/>
- García, C. (s/f). *Medidas de tendencia central*. ICSa. Recuperado de [http://cvonline.uaeh.edu.mx/Cursos/TecEduc/REVISION/finalconvenio\\_telm\\_ex/final/Lecturas/6lec\\_32\\_MedidasDTendCentral.pdf](http://cvonline.uaeh.edu.mx/Cursos/TecEduc/REVISION/finalconvenio_telm_ex/final/Lecturas/6lec_32_MedidasDTendCentral.pdf)
- García, B. (2009). *Manual de métodos de investigación para las ciencias sociales*. México: Manual Moderno-UNAM.
- García, M. Siverio, M. (2005). La tristeza en niños, adolescentes y adultos: un análisis comparativo. *Infancia y aprendizaje*. 28(4), 453-469
- García, R., Ortega, N. A., & Rivera, A. M. (2013). El papel de la Familia en el aprendizaje compartido de la regulación emocional como bienestar subjetivo, *European Scientific Journal*, 9(32), 153-162.
- García, R., Ortega, N. A., Rivera A. M., Romero, M. A., & Benítez, B. (2013). Habilidades emocionales percibidas en estudiantes de carreras de ciencias de la salud en Hidalgo, México. *European Scientific Journal*, 9 (7), 106-124.

- González, C., L. (2012). *Teoría de las emociones, ansiedad y regulación emocional* [Diapositivas de power point]. Recuperado de <https://prezi.com/e3q2zds6lf16/teoria-de-las-emociones-ansiedad-y-regulacion-emocional/>
- González, R., Montoya, I., Casullo, M., & Bernabéu, J. (2002) relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 14(2), 363-368. Recuperado de <http://www.psicothema.com/pdf/733.pdf>
- Gray, J. M., Young, A. W., Barker, W. A., Curtis, A., & Gibson, D. (1997). Impaired recognition of disgust in Huntington's disease gene carriers. *Brain*, 120 (11), 2029-2038. Recuperado de <http://brain.oxfordjournals.org/content/brain/120/11/2029.full.pdf>
- Greco, C., Morelato, G., & Ison, M. (2006). *Emociones Positivas: Una herramienta psicológica para promocionar el proceso de resiliencia infantil*. Recuperado de: <http://dspace.palermo.edu/dspace/handle/10226/426>
- Gross, J. J., & Thompson, R., A. (2006). Emotion Regulation: Conceptual foundations. In J.J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). New York: Guilford Press. Recuperado de <http://med.stanford.edu/nbc/articles/4%20%20Emotion%Regulation%20-%20Conceptual%Foundations.pdf>
- Guadarrama, L., Escobar, A., & Zhang, L. (2006). Bases neuroquímicas y neuroanatómicas de la depresión. *Rev Fac Med UNAM*, 49(2), 66-72. Recuperado de <http://www.medigraphic.com/pdfs/facmed/un-2006/un062h.pdf>
- Gyulai, L., Alavi, A., Broich, K., Reilley, J., Ball, W. B., & Whybrow, P. C. (1997). I-123 iofetamine single-photon computed emission tomography in rapid cycling bipolar disorder: a clinical study. *Biological psychiatry*, 41(2), 152-

161. Recuperado de <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0006322396000029>

Hair, J., F., Anderson, R., E., Thatham, R., L. & Black, W., C. (1999). Análisis multivariante 5° ed. Madrid Prentice Hall.

Hebb, D. O. (1995). Drives and the conceptual nervous System, *Psychological Review*, 62, 243-254.

Hernández, S.R., Fernández, C. C. & Baptista, L. P. (2003). *Diseño de investigación* (3ª ed.), *Metodología de la investigación* (pp.270-271) México, D.F: McGraw-Hill.

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2010). Recolección de los datos cuantitativos. *Metodología de la investigación* (pp. 244-269). México, D.F: McGraw-Hill.

Hernández, Z. D. (2009). *Una perspectiva de las teorías de la emoción: hacia un estado de las implicaciones de las emociones en la vida del hombre* (Tesis de maestría). Universidad Colegio Mayor de Nuestra Señora del Rosario. Colombia. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3431603200>

Hornak, J., Rolls, E. T., & Wade, D. (1996). Face and voice expression identification in patients with emotional and behavioural changes following ventral frontal lobe damage. *Neuropsychologia*, 34(4), 247-261. Recuperado de <http://cercor.oxfordjournals.org/content/16/6/811.short>

House, J., Landis, K., & Umberson, D. (1988). Social Relationships and Health. *Science, New Series*, 241(4865), 540-545. Recuperado de <http://www.fundacion-salto.org/documentos/Social%20relationships-Health,%20Science,%201988.pdf>

Houston, J. P., Bee, H., & Rimm, D. C. (1983) *Introduction to Psychology, Second Edition*. New York: Academic Press. Recuperado de

<http://digitalcommons.apus.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1108&context=saberandscroll>.

Izard, C. E. (1991). *The psychology of emotions*. Recuperado de [https://books.google.com.mx/books?hl=es&lr=&id=RPv-shA\\_sxMC&oi=fnd&pg=PA1&dq=Izard,+C.+E.+\(1991\).+The+psychology+of+emotions&ots=cSB5dkZcV1&sig=zgTgVzhrFsce9e3uqS5mdXxInyU](https://books.google.com.mx/books?hl=es&lr=&id=RPv-shA_sxMC&oi=fnd&pg=PA1&dq=Izard,+C.+E.+(1991).+The+psychology+of+emotions&ots=cSB5dkZcV1&sig=zgTgVzhrFsce9e3uqS5mdXxInyU)

James, W. (1884). II.—What is an emotion?. *Mind*, (34), 188-205. Recuperado de <http://mind.oxfordjournals.org/content/os-IX/34/188.full.pdf>

James, W., & Lange, C. G. (1922). *The emotions (Vol. 1). A series of reprints and translations* (pp. 93-135). Baltimore: Williams & Wilkins Co. Recuperado de <http://psycnet.apa.org/books/10735>

Jurado, S., Villegas, M.E., Méndez, L., Rodríguez, F., Loperenas, V., & Varela, R. (1998). La estandarización del inventario de Depresión de Beck para los residentes de la Ciudad de México. *Salud Mental*, 21(3), 26-32.

Kazdin, A., (2000). Introducción. En Autor, *Modificación de la conducta y sus aplicaciones practicas*. (pp. 9-11). México: Manual Moderno.

Kenny, M., Alvarez, B., Donohue, y C. B., & Winick (2008). Overview of behavioral assessment with adults. En M. Hersen y J. Rosqvist (eds.), *Handbook of Psychological assessment, case conceptualitation, and Treatment*. EUA y Canada: John Wiley & Sons.

Kleinginna, P., & Kleinginna, A. (1981). A Categorized List of Motivation Definitions, with a Suggestion for a Consensual Definition. *Revista Electrónica Motivation and Emotion*, 5(3). 263- 291. Recuperado de <http://link.springer.com/article/10.1007%2FBF00993889#>

Larsen, R.J., & Prizmic, Z. (2004). Affect regulation. En R.F. Baumeister & k.D. Vohs (Eds). *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*

(pp. 40-61). New York: Guilford Press. Recuperado de <http://psycnet.apa.org/psycinfo/2004-00163-002>

Lazarus, R. S. (1982). Thoughts on the relations between emotion and cognition. *American psychologist*, 37(9), 1019-1024. Recuperado de <http://psycnet.apa.org/journals/amp/37/9/1019/>

Lazarus, R. S. (1991). Cognition and Motivation in Emotion. *American psychologist*, 46(4), 352-367. Recuperado de <http://psycnet.apa.org/journals/amp/46/4/352/>.

Lyubomirsky, S. (2008). *La ciencia de la felicidad*. Un método probado para conseguir el bienestar. México: Ediciones Urano.

Martínez-Hernández, A., & Muñoz, A. (2010). Un infinito que no acaba. Modelos explicativos sobre la depresión y el malestar emocional entre los adolescentes barceloneses (España). Primera parte. *Salud mental*, 2 (33), 145-152. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=58215623005>

Martínez, M., & Sánchez, R. (2011). Evaluación Multimedito de la expresión emocional. *Revista Iberoamericana de diagnóstico y evaluación psicológica*. 31(1), 11-35. Recuperado de [http://www.aidep.org/03\\_ridep/2\\_volumen31.html](http://www.aidep.org/03_ridep/2_volumen31.html)

Mayne, J. (2001): Emotions and health. En T: Mayne & G. Bonanno (Eds.), *Emotions* (pp. 361-397). New York: The Guilford Press.

Mendoza, Z. M. (2010). *Validación de las escalas de manejo emocional de tristeza, enojo y preocupación en niños de 9 a 11 años*. Memoria inédita, Universidad de Chile. Santiago de Chile.

Mestre, N., J. (2011). *Regulación de las emociones: y... ¿por qué sufrimos?* (Grupo de Investigación HUM-843: Inteligencia Emocional Junta de Andalucía). Recuperado de

<http://actividades.uca.es/compromisoambiental/2011/B15/regulacion-emociones.pdf>

Mestre, N. M., & Guil, B. R. (2012). *La regulación de las emociones. Una vía a la adaptación personal y social*. Recuperado de <https://books.google.com.mx/books?id=7cKUBQAAQBAJ&pg=PA19&dq=la+regulacion+de+las+emociones&hl=es&sa=X&ved=0CBwQ6AEwAGoVChMIhefvuf2xwIVwwOSCh35HQ3W#v=onepage&q=la%20regulacion%20de%20las%20emociones&f=false>

Meyer, M. (2007). Estilos de Afrontamiento en Situaciones de Tristeza en Estudiantes de la Universidad Iberoamericana mediante el Coping Inventory of Depression (CID). *Psicología Iberoamericana*, 15(1), 24-33. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133915928004>

Migliorelli, R., Starkstein, S. E., Tesón, A., de Quirós, G., Vázquez, S., Leiguarda, R., & Robinson, R. G. (1993). SPECT findings in patients with primary mania. *The Journal of neuropsychiatry and clinical neurosciences*, 5(4), 379-383. Recuperado de <http://psycnet.apa.org/psycinfo/1994-17670-001>.

Mingote, J., Gálvez, M., Pino, P., & Gutiérrez, M. (2009). El paciente que padece un trastorno depresivo en el trabajo. *Medicina y seguridad en el trabajo*. 55(204), 41-63. Recuperado de <http://scielo.isciii.es/pdf/mesetra/v55n214/original2.pdf>

Molomo, R. (1959), Activation: a neuropsychological dimensión. *Psychological review*, 66, 367-386.

Montenegro, A., Bralic, E., Edwards, G., Izquierdo, W., & Maltes, G. (1983). *Salud mental del escolar: Estandarización del Inventario de Problemas Conductuales y Destrezas Sociales de T. Achenbach en niños de 6 a 11 años*. Recuperado de <http://www.worldcat.org/title/salud-mental-del-escolar-estandarizacion-del-inventario-de-problemas-conductuales-y-destrezas-sociales-de-t-achenbach-en-ninos-de-6-a-11-anos/oclc/69704713>

- Mora, J. & Martín, M. (2010). Análisis comparativo de los principales paradigmas en el estudio de la emoción humana. *Revista electrónica de motivación y emoción*, XIII (34). Recuperado de <http://reme.uji.es/articulos/numero34/article10/texto.html>
- Moriondo, M., De Palma, P., Medrano, L. A., & Murillo, P. (2012). Adaptación de la Escala de Afectividad Positiva y Negativa (PANAS) a la población de adultos de la ciudad de Córdoba: análisis psicométricos preliminares. *Universitas Psychologica*, 187-196. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/647/64723234015.pdf>
- Oberst, U., Company, R., Sánchez F., Oriol-Granado, X., & Páez, D. (2013). Funcionalidad de las estrategias de autorregulación y regulación interpersonal de la ira y la tristeza. *Anuario de Psicología*, 43(3), 381-396. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=97030658008>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2014). *Centro de prensa. La OMS pide que se presente mayor atención a la salud de los adolescentes*. Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2014/focus-adolescent-health/es/>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2015). *Temas de salud. Depresión*. Recuperado de <http://www.who.int/topics/depression/es/>
- Oriol, G. X., Gomila, A. M., & Filella, G. G. (2014). Regulación emocional de los resultados adversos en competición: Estrategias funcionales en deportes colectivos. *Cuadernos de psicología del deporte*, 14(1), 63-72. Recuperado de <http://www.revistas.um.es/cpd/article/viewFile/190971/157691>
- Ortega, N. A., García, R., Rivera, A. M., & Jiménez, D. (2014). Las Emociones de Jóvenes Universitarios con Respecto al Sexo, Rendimiento Escolar y Trayectoria Escolar. Un Estudio Comparativo. *European Scientific Journal*, 10(10), 219-228.

- Pacheco-Unguetti, A. P., Acosta, A., Callejas, A., & Lupiáñez, J. (2010). Attention and anxiety different attentional functioning under state and trait anxiety. *Psychological science*, 21(2), 298-304. Recuperado de <http://pss.sagepub.com/content/21/2/298.short>
- Páez, D., Bobwik, M., Carrera, P., & Bosco, S. (2011). *Evaluación de afectividad durante diferentes episodios emocionales*. Recuperado de [http://www.ehu.es/pswparod/pdf/materiales/Medicion%20emociones%20Anexo\\_cap\\_7.pdf](http://www.ehu.es/pswparod/pdf/materiales/Medicion%20emociones%20Anexo_cap_7.pdf)
- Páez, R. D., Martínez-Sánchez, F., Sevillano, T. V., Mendiburo, S. A., & Campos, M. (2012), Medida de estilos de regulación afectiva (MARS) ampliada en ira y tristeza. *Psicothema*, 24 (2), 249-254. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72723578012>
- Palmero, F. (1996). Aproximación biológica al estudio de la emoción. *Anales de psicología*, 12 (1), 61-86. Recuperado de [http://www.um.es/analesps/v12/v12\\_1/05-12-1.pdf](http://www.um.es/analesps/v12/v12_1/05-12-1.pdf)
- Palmero, F., Guerrero, C., Gómez, C., Carpi, A., & Gorayeb, R. (2011). *Manual de teorías emocionales y motivacionales*. Universitat Jaume I. Recuperado de <http://www.hacienda.go.cr/cifh/sidovih/uploads/archivos/Libro/Manual%20de%20teor%C3%ADas%20emocionales.pdf>.
- Pereira, I., & Vargas, G. (2005). *Efectos del estado de ánimo inducidos sobre el recuerdo de palabras cargadas afectivamente* (Trabajo de investigación). Universidad Católica Andrés Bello. Recuperado de <http://biblioteca2.ucab.edu.ve/anexos/biblioteca/marc/texto/AAQ4578.pdf>
- Payno, H. (2014). El ritmo emocional. Recuperado de <http://www.humbertopayno.com/Ritmo%20Emocional.pdf>

- Pérez, M., M. (2011). Evaluación multimétodo de la experiencia emocional. *Revista Iberoamericana de diagnóstico y evaluación psicológica*. 31 (1), 11-35. Recuperado de [http://www.aidep.org/03\\_ridep/R31/R31%20art1.pdf](http://www.aidep.org/03_ridep/R31/R31%20art1.pdf)
- Piqueras, J., Ramos, V., Martínez, A., & Oblitas, L. (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma psicológica*, 16(2), 85-112. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=134213131007>
- Plutchik, R. (1980). A general psychoevolutionary theory of emotion. *Theories of emotion*, 1, 3-31. Recuperado de <https://books.google.com.mx/books?hl=es&lr=&id=le1GBQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA3&dq=plutchik+1980&ots=Mx30pl9CHg&sig=O0p6PuUltqx542cN8kRHWeo3Dw#v=onepage&q=plutchik%201980&f=false>
- Real Academia Española (1992). *Diccionario de la Lengua Española*, XXI edición.
- Reidl, L. M. (2005). *Celos y envidia: emociones humanas*. México: UNAM. p. 15-30.
- Redorta, J., Obiols, M., & Bisquerra, R. (2006). ¿Qué son las emociones?. *Emoción y conflicto*. (p .26). Barcelona: Paidós.
- Reidl, L., Sierra, G., & Fernández de Ortega, H. (2005). Diferencias entre celos románticos y celos racionales. *RIDEP*, 20(2), 133-148. Recuperado de [http://www.aidep.org/03\\_ridep/R20/R206.pdf](http://www.aidep.org/03_ridep/R20/R206.pdf)
- Retana-Franco, B. E., & Sánchez-Aragón, R. (2005) Rastreado en el pasado...formas de regular la felicidad, la tristeza, el amor, el enojo y el miedo. *Universitas Psychologica*, 9(1), 179-197. Recuperado de <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=64712156015>
- Retana-Franco, B. E., & Sánchez-Aragón, R. (2010). Rastreado en el pasado...formas de regular la felicidad, la tristeza, el amor, el enojo y el miedo. *Universitas Psychologica*, 1(9), 179-197. Recuperado de <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=64712156015>

- Rey, N., & Extremera, N. (2012). Inteligencia Emocional Percibida, Felicidad y Estrategias Distractoras en Adolescentes. *Boletín de Psicología* (104), 87-101. Recuperado de [www.uv.es/seoane/boletin/previos/N104-5.pdf](http://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N104-5.pdf)
- Rodríguez, C. (2015). *Hablemos de la tristeza: ¿Cuánto sabes sobre esta emoción básica?* Recuperado de: <http://www.guioteca.com/psicologia-y-tendencias/hablemos-de-la-tristeza-cuanto-sabes-sobre-esta-emocion-basica/>
- Rodriguez, L. (s/f). *Emociones primarias: sorpresa, asco y miedo*. Recuperado de <http://www.psicocode.com/resumenes/5EMOCION.pdf>
- Rogelberg, S. G. (2004). *Handbook of Research Methods in Industrial and Organizational*. EUA: Blackwell Publising.
- Ruano, K. (2004). *La influencia de la Expresión Corporal sobre las emociones: Un estudio experimental* (Tesis de Doctorado). Recuperado de [http://oa.upm.es/451/1/KIKI\\_RUANO\\_ARRIAGA.pdf](http://oa.upm.es/451/1/KIKI_RUANO_ARRIAGA.pdf)
- Sanz, J. (2001). Un instrumento para evaluar la eficacia de los procedimientos de inducción de estado de ánimo: la <escala de valoración del estado de ánimo> (EVEA). *Análisis y modificación de conducta*, 27(111), 71-110. Recuperado de [http://www.redined.mec.es/oai/indexg.php?registro=005200230184\\_01/2001](http://www.redined.mec.es/oai/indexg.php?registro=005200230184_01/2001)
- Sánchez, R., Díaz, R., & López, C. (2008) Medición de la auto-eficacia en el uso de estrategias de regulación emocional. *Revista Electrónica de Iztacala*, 4(11), 15-27. Recuperado de <http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin>
- Sánchez, R., Retana, F. B., & Carrasco, C. E. (2008). Evaluación Psicológica del Entendimiento Emocional: Diferencias y Similitudes entre Hombres y Mujeres. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*,

2(26), 193-216. Recuperado de [http://www.aidep.org/03\\_ridep/R26/R269.pdf](http://www.aidep.org/03_ridep/R26/R269.pdf)

Sanchez, A., Vazquez, C., Marker, C., LeMoult, J., & Joormann, J. (2013). Attentional disengagement predicts stress recovery in depression: An eye-tracking study. *Journal of Abnormal Psychology, 122*(2), 303. Recuperado de <http://psycnet.apa.org/journals/abn/122/2/303/>

Satsky, M. (2008). Psychometrics. In S. F. Davis y W. Buskits (2008). *21<sup>st</sup> Century. Psychology a Reference Handbook*. EUA: SAGE Publications.

Segura, S., Posada, S., Ospina, M. L., & Ospina-Gómez., H. A. (2010). Estandarización del Inventario CDI en niños y adolescente entre 12 y 17 años de edad, del Municipio de Sabaneta del Departamento de Antioquia-Colombia. *International Journal of Psychological Research, 3*(2), 63-73. Recuperado de: [http://www.researchgate.net/profile/Sebastian\\_Camacho/publication/50422454\\_Estandarizacion\\_del\\_Inventario\\_CDI\\_en\\_nios\\_y\\_adolescente\\_entre\\_12\\_y\\_17\\_aos\\_de\\_edad\\_del\\_Municipio\\_de\\_Sabaneta\\_del\\_Departamento\\_de\\_Antioquia-Colombia/links/0912f5115dc68ceef2000000.pdf](http://www.researchgate.net/profile/Sebastian_Camacho/publication/50422454_Estandarizacion_del_Inventario_CDI_en_nios_y_adolescente_entre_12_y_17_aos_de_edad_del_Municipio_de_Sabaneta_del_Departamento_de_Antioquia-Colombia/links/0912f5115dc68ceef2000000.pdf)

Seligman, E. P. (2003) *La autentica*. México: Ediciones B.

Siverio, M.A. (2002). *La tristeza: análisis y propuestas educativas* (Tesis de doctorado).Universidad de la Laguna. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/167/16723106.pdf>

Siverio, E. M., & García, H. M. (2007). Autopercepción de adaptación y tristeza en la adolescencia: La influencia del género. *Anales de psicología, 23*(1), 41-48. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16723106>

Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: a review and critique of category systems for

- classifying ways of coping. *Psychological bulletin*, 129(2), 216-269.  
Recuperado de <http://psycnet.apa.org/psycinfo/2003-01977-005>
- Suarez, I. M. (2011). Medidas de forma: asimetría y curtosis. Recuperado de <http://www.monografias.com/trabajos87/medidas-forma-asimetria-curtosis/medidas-forma-asimetria-curtosis.shtml>
- Trueba, A. C. (2009). La teoría Aristotélica de las emociones. *Signos Filosóficos*, XI(22), 147-170. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3431603200>
- Vallés, A., & Vallés, C. (2000). *Inteligencia emocional, aplicaciones educativas*. Madrid: EOS Gabinete. Recuperado de <http://www.sidalc.net/cgi-bin/wxis.exe/?IsisScript=SUV.xis&method=post&formato=2&cantidad=1&expresion=mfn=012059>
- Vázquez, C., Crespo, M., & Ring, J. (2000). Estrategias de afrontamiento. A. *Bulbena & Cols.(Eds). Medición clínica en Psiquiatría y Psicología*, 425-446. Recuperado de <http://pendientedemigracion.ucm.es/info/psisalud/carmelo/PUBLICACIONES/pdf/2000-Estrategias%20de%20Afrontamiento.pdf>
- Vilar, E. (2011). *Tristeza y orígenes*. Consultado el 08 de octubre del 2015 en <https://agerphilosophicus.wordpress.com/2011/11/24/tristeza-y-origenes/>
- Vivas, M., Gallego, D., González, B. (2007). *Educar las emociones*. Producciones editoriales C.A., Mérida, Venezuela, p. 25. Recuperado de [http://www.escoltesiguies.cat/files/u21417/libro\\_educar\\_emociones.pdf](http://www.escoltesiguies.cat/files/u21417/libro_educar_emociones.pdf)
- Yankovic, B. (2011). *Emociones, sentimientos, afecto*. El desarrollo emocional, Facultad de educación: Universidad Mayor, Santiago, p. 1–3. Recuperado de

[http://www.educativo.otalca.cl/medios/educativo/profesores/basica/desarrollo\\_emocion.pdf](http://www.educativo.otalca.cl/medios/educativo/profesores/basica/desarrollo_emocion.pdf)

Zajonc, R. B. (1980,1984). The interaction of affect and cognition. *Approaches to emotion*,239-246. Recuperado de [https://books.google.com.mx/books?hl=es&lr=&id=k0mhAwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA239&dq=Zajonc+\(1980,+1984&ots=kW29HNhFYQ&sig=SKGFohEZoZhGKU3IOZGH9VwiUm4#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.mx/books?hl=es&lr=&id=k0mhAwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA239&dq=Zajonc+(1980,+1984&ots=kW29HNhFYQ&sig=SKGFohEZoZhGKU3IOZGH9VwiUm4#v=onepage&q&f=false)

Zeman, J., Shipman, K., & Penza-Clyve, S. (2001). Development and initial validation of the Children's Sadness Management Scale. *Journal of Nonverbal Behavior*, 25(3), 187-205. Recuperado de <http://link.springer.com/article/10.1023/A:1010623226626#>

## ***ANEXOS***

## ANEXO 1: Inventario de depresión de Beck

NOMBRE: \_\_\_\_\_ FOLIO: \_\_\_\_\_ EDAD: \_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_\_\_

En este cuestionario se encuentran grupos enumerados de oraciones. Por favor lea cada una cuidadosamente. Posteriormente escoja una oración de cada grupo que mejor describa la manera en que usted se SINTIÓ LA SEMANA PASADA, INCLUSIVE EL DIA DE HOY. Encierre en un círculo el cuadrado que se encuentra al lado de la oración que usted escogió. Si varias oraciones de un grupo se aplican a su caso, circule cada una. Asegúrese de leer todas las oraciones en cada grupo antes de hacer su elección.

<p>1</p> <p><input type="checkbox"/> Yo no me siento triste</p> <p><input type="checkbox"/> Me siento triste</p> <p><input type="checkbox"/> Me siento triste todo el tiempo y no puedo evitarlo</p> <p><input type="checkbox"/> Estoy tan triste o infeliz que no puedo soportarlo</p>	<p>2</p> <p><input type="checkbox"/> En general no me siento descorazonado por el futuro</p> <p><input type="checkbox"/> Me siento descorazonado por mi futuro</p> <p><input type="checkbox"/> Siento que no tengo nada que esperar del futuro</p> <p><input type="checkbox"/> Siento que el futuro no tiene esperanza y que las cosas pueden mejorar</p>
<p>3</p> <p><input type="checkbox"/> Yo no me siento como un fracasado</p> <p><input type="checkbox"/> Siento que he fracasado más que las personas general</p> <p><input type="checkbox"/> Al repasar lo que he vivido, todo lo que veo son muchos fracasos</p> <p><input type="checkbox"/> Siento que soy un completo fracaso como persona</p>	<p>4</p> <p><input type="checkbox"/> Obtengo tanta satisfacción de las cosas como solía hacerlo</p> <p><input type="checkbox"/> Yo no disfruto de las cosas de la manera como solía hacerlo</p> <p><input type="checkbox"/> Ya no obtengo verdadera satisfacción de nada</p> <p><input type="checkbox"/> Estoy insatisfecho o aburrido con todo</p>
<p>5</p> <p><input type="checkbox"/> En realidad yo no me siento culpable</p> <p><input type="checkbox"/> Me siento culpable una gran parte del tiempo</p> <p><input type="checkbox"/> Me siento culpable la mayor parte del tiempo</p> <p><input type="checkbox"/> Me siento culpable todo el tiempo</p>	<p>6</p> <p><input type="checkbox"/> Yo no me siento que esté siendo castigado</p> <p><input type="checkbox"/> Siento que podría ser castigado</p> <p><input type="checkbox"/> Espero ser castigado</p> <p><input type="checkbox"/> Siento que he sido castigado</p>
<p>7</p> <p><input type="checkbox"/> Yo no me siento desilusionado de mí mismo</p> <p><input type="checkbox"/> Estoy desilusionado de mí mismo</p>	<p>8</p> <p><input type="checkbox"/> Yo no me siento que sea peor que otras personas</p> <p><input type="checkbox"/> Me critico a mí mismo por mis debilidades o errores</p>

<input type="checkbox"/> Estoy disgustado conmigo mismo <input type="checkbox"/> Me odio	<input type="checkbox"/> Me culpo todo el tiempo por mis fallas <input type="checkbox"/> Me culpo por todo lo malo que sucede
<p>9</p> <input type="checkbox"/> Yo no tengo pensamientos suicidas <input type="checkbox"/> Tengo pensamientos suicidas pero no los llevaría a cabo <input type="checkbox"/> Me gustaría suicidarme <input type="checkbox"/> Me suicidaría si tuviera la oportunidad	<p>10</p> <input type="checkbox"/> Yo no lloro más de lo usual <input type="checkbox"/> Lloro más ahora de lo que solía hacerlo <input type="checkbox"/> Actualmente lloro todo el tiempo <input type="checkbox"/> Antes podía llorar, pero ahora no lo puedo hacer a pesar que lo deseo
<p>11</p> <input type="checkbox"/> Yo no estoy más irritable de lo que solía estar <input type="checkbox"/> Me enojo o irrito más fácilmente que antes <input type="checkbox"/> Me siento irritado todo el tiempo <input type="checkbox"/> Ya no me irrito de las cosas por las que solía hacerlo	<p>12</p> <input type="checkbox"/> Yo no he perdido el interés en la gente <input type="checkbox"/> Estoy menos interesado en la gente de lo que solía estar <input type="checkbox"/> He perdido en gran medida el interés en la gente <input type="checkbox"/> He perdido todo el interés en la gente
<p>13</p> <input type="checkbox"/> Tomo decisiones tan bien como siempre lo he hecho <input type="checkbox"/> Pospongo tomar decisiones más que antes <input type="checkbox"/> Tengo más dificultad en tomar decisiones que antes <input type="checkbox"/> Ya no puedo tomar decisiones	<p>14</p> <input type="checkbox"/> Yo no siento que me vea peor de cómo me veía <input type="checkbox"/> Estoy preocupado de verme viejo(a) o poco atractivo(a) <input type="checkbox"/> Siento que hay cambios permanentes en mi apariencia que me hacen ver poco atractivo(a) <input type="checkbox"/> Creo que me veo feo(a)
<p>15</p> <input type="checkbox"/> Puedo trabajar tan bien como antes <input type="checkbox"/> Requiero de más esfuerzo para iniciar algo	<p>16</p> <input type="checkbox"/> Puedo dormir tan bien como antes <input type="checkbox"/> Ya no duermo tan bien como solía hacerlo

<input type="checkbox"/> Tengo que obligarme para hacer algo <input type="checkbox"/> Yo no puedo hacer ningún trabajo	<input type="checkbox"/> Me despierto una o dos horas más temprano de lo normal y me cuesta trabajo volverme a dormir <input type="checkbox"/> Me despierto muchas horas antes de lo que solía hacerlo y no me puedo volver a dormir
<p>17</p> <input type="checkbox"/> Yo no me canso más de lo habitual <input type="checkbox"/> Me canso más fácilmente de lo que solía hacerlo <input type="checkbox"/> Con cualquier cosa que haga me canso <input type="checkbox"/> Estoy muy cansado para hacer cualquier cosa	<p>18</p> <input type="checkbox"/> Mi apetito no es peor de lo habitual <input type="checkbox"/> Mi apetito no es tan bueno como solía serlo <input type="checkbox"/> Mi apetito está muy mal ahora <input type="checkbox"/> No tengo apetito de nada
<p>19</p> <input type="checkbox"/> Yo no he perdido mucho peso últimamente <input type="checkbox"/> He perdido más de dos kilogramos <input type="checkbox"/> He perdido más de cinco kilogramos <input type="checkbox"/> He perdido más de ocho kilogramos A propósito estoy tratando de perder peso comiendo menos Sí____ NO____	<p>20</p> <input type="checkbox"/> Yo no estoy más preocupado de mi salud que Antes <input type="checkbox"/> Estoy preocupado acerca de problemas físicos tales como dolores, malestar estomacal o constipación <input type="checkbox"/> Estoy muy preocupado por problemas físicos y es difícil pensar en algo más <input type="checkbox"/> Estoy tan preocupado por mis problemas físicos que puedo pensar en ninguna otra cosa
<p>21</p> <input type="checkbox"/> Yo no he notado ningún cambio recientemente en mi interés por el sexo <input type="checkbox"/> Estoy menos interesado en el sexo de lo que estaba <input type="checkbox"/> Estoy mucho menos interesado en el sexo ahora <input type="checkbox"/> He perdido completamente el interés por el sexo	<p>Puntuación: _____</p>

## ANEXO 2: Instrumento para medir tristeza en población joven.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO, UAEH  
 INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD, ICSSA  
 ÁREA ACADÉMICA DE PSICOLOGÍA  
 CUERPO ACADÉMICO EN SALUD EMOCIONAL

EDAD: \_\_\_\_\_ SEXO: \_\_\_\_\_ ESCOLARIDAD: \_\_\_\_\_ ESTADO CIVIL: \_\_\_\_\_ LUGAR DE RESIDENCIA: \_\_\_\_\_

INSTRUCCIONES: LEAS LAS SIGUIENTES AFIRMACIONES Y SEÑALE CON UNA "X" LA OPCIÓN DE RESPUESTA QUE SE AJUSTE A SUS EXPERIENCIAS CON RESPECTO A LOS ÚLTIMOS 6 MESES DE SU VIDA. DEBE ELEJIR UNA OPCIÓN POR CADA UNA DE LAS TRES CONDICIONES (DURACIÓN, FRECUENCIA E INTENSIDAD). POR EJEMPLO:

Reactivo	Durante:						Frecuencia				La intensidad con que lo experimento es:		
	Minutos	Horas	Días	Semanas	1-5 Meses	Nunca	Muy pocas veces	A veces	Casi siempre	Todo el tiempo	Soportable	Tolerable	Insoportable
CUANDO MIS PLANES FRACASAN ME SIENTO TRISTE			X						X				X

Reactivo	Durante:						Frecuencia:				La intensidad con que lo experimento es:		
	Minutos	Horas	Días	Semanas	1-5 meses	Nunca	Muy pocas veces	A veces	Casi siempre	Todo el tiempo	Soportable	Tolerable	Insoportable
1. El dolor moral que me causa la muerte de un ser querido me hace sentir triste													
2. El dolor moral que me causa la pérdida de una relación personal importante me hace sentir triste													
3. La angustia que siento ante un suceso inesperado me ocasiona tristeza													
4. El fracasar me provoca tristeza													
5. Cuando estoy triste lloro para desahogarme													
6. Cuando estoy triste me paraliza ante una situación que debo atender													
7. El ver llorar a alguien más me provoca tristeza													
8. La soledad que me causa la separación de una relación importante, me hace sentir triste													
9. La soledad que me causa la muerte de un ser querido me hace sentir triste													
10. Estar sólo me hace sentir triste													
11. Cuando extraño a alguien me siento triste													
12. El vacío que me provoca la muerte de un ser querido me hace sentir triste													



Reactivo	Durante:						Frecuencia:					La intensidad con que lo experimento es:		
	Minutos	Horas	Días	Semanas	1-5 meses	Nunca	Muy pocas veces	A veces	Casi siempre	Todo el tiempo	soportable	Tolerable	insoportable	
13.El vacío que me provoca la separación de una relación importante me hace sentir triste														
14.El estar triste me provoca una sensación de vacío														
15.El perder un objeto con valor sentimental me hace sentir triste														
16.Imaginar la pérdida de un ser querido me hace sentir triste														
17.Recordar la pérdida de un ser querido me hace sentir triste														
18.Cuando estoy triste duermo en exceso														
19.Cuando estoy triste pierdo el apetito														
20.Cuando me siento triste pienso que no hay razón para comer														
21.Pelear con personas importantes para mí me hace sentir triste														
22.Recordar problemas familiares me hace sentir triste														
23.Cuando estoy triste pierdo el interés por las cosas que hago														
24.Los problemas con mi pareja me hacen sentir triste														
25.Cuando estoy triste dejo de salir con mis amigos														
26.Cuando estoy triste no me esfuerzo por buscar compañía														
27.Cuando estoy triste me alejo de las personas para estar solo														
28.Cuando me siento triste pienso que es mejor estar solo														
29.Si me siento triste me gusta que me escuches														
30.Si me siento triste me distraigo realizando otras actividades como: ejercicio, leer, salir														
31.Cuando me siento triste, trato de ver lo positivo de la situación														
32.Considero a la situación que me causa tristeza como un reto para superarla														
33.Pienso que la tristeza es una emoción necesaria														
34.El sentirme triste me ayuda a valorar los aspectos positivos de mi vida														



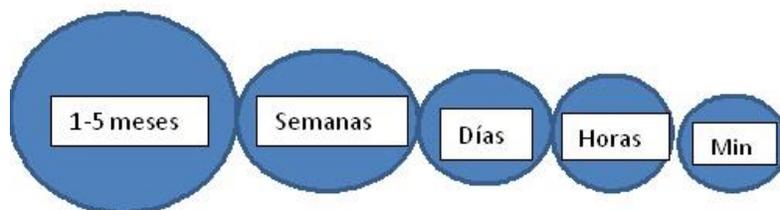
Reactivo	Durante:						Frecuencia:				La intensidad con que lo experimento es:		
	Minutos	Horas	Días	Semanas	1-5 meses	Nunca	Muy pocas veces	A veces	Casi siempre	Todo el tiempo	soportable	Toerable	Insoportable
35. Pienso que la tristeza es una emoción negativa que no debemos experimentar													
36. Cuando estoy triste pienso que las cosas no tienen solución													
37. Cuando estoy triste, suelo pensar "porque a mí..."													
38. Reflexiono y trato de buscar una solución a la situación que me causa tristeza													
39. Cuando estoy triste repaso la situación una y otra vez en mi mente													
40. Si me siento triste, hablo poco													
41. Si me siento triste dejo de sonreír													
42. Dejo que el tiempo pase para que se solucione la situación que me causa tristeza													
43. Cuando me siento triste pienso que es mejor resignarme ante la situación													
44. Cuando me siento triste acepto la situación													

### ANEXO. 3 Opción de formato para elaboración de instrumento.

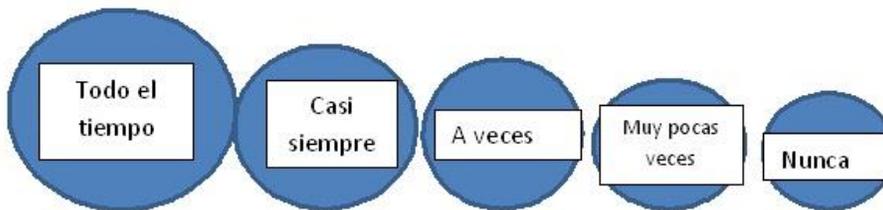
INSTRUCCIONES: MARCA CON UNA "X" UNA OPCIÓN DE RESPUESTA DEBE ELEGIR UNA OPCION POR CADA UNA DE LAS TRES CONDICIONES: DURACIÓN, FRECUENCIA, INTENSIDAD.

El dolor moral que me causa la muerte de un ser querido me hace sentir triste.

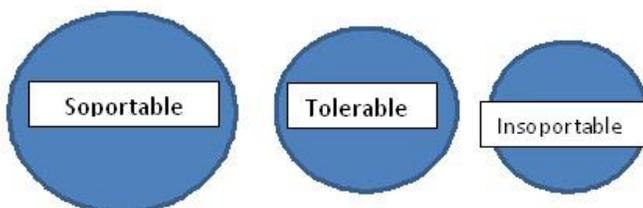
Durante:



Frecuencia:



Intensidad:



#### **ANEXO. 4: Opción de formato para elaboración de instrumento.**

INSTRUCCIONES: MARCA CON UNA "X" UNA OPCIÓN DE RESPUESTA DEBE ELEGIR UNA OPCION POR CADA UNA DE LAS TRES CONDICIONES: DURACIÓN, FRECUENCIA, INTENSIDAD.

El dolor moral que me causa la muerte de un ser querido me hace sentir triste.

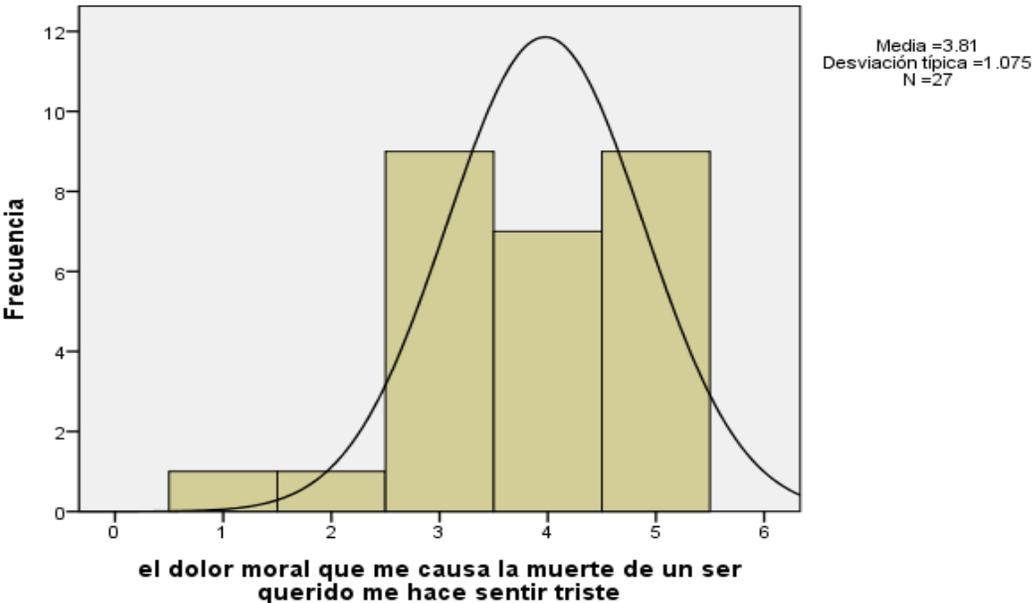
<b>Duración:</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Intensidad</b>
<input type="checkbox"/> 1-5 meses	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> Insoportable
<input type="checkbox"/> Semanas	<input type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Tolerable
<input type="checkbox"/> Días	<input type="checkbox"/> Muy pocas veces	<input type="checkbox"/> Soportable
<input type="checkbox"/> Horas	<input type="checkbox"/> Casi siempre	
<input type="checkbox"/> Minutos	<input type="checkbox"/> Todo el tiempo	

**ANEXO 5:**

**Graficas de distribución.**

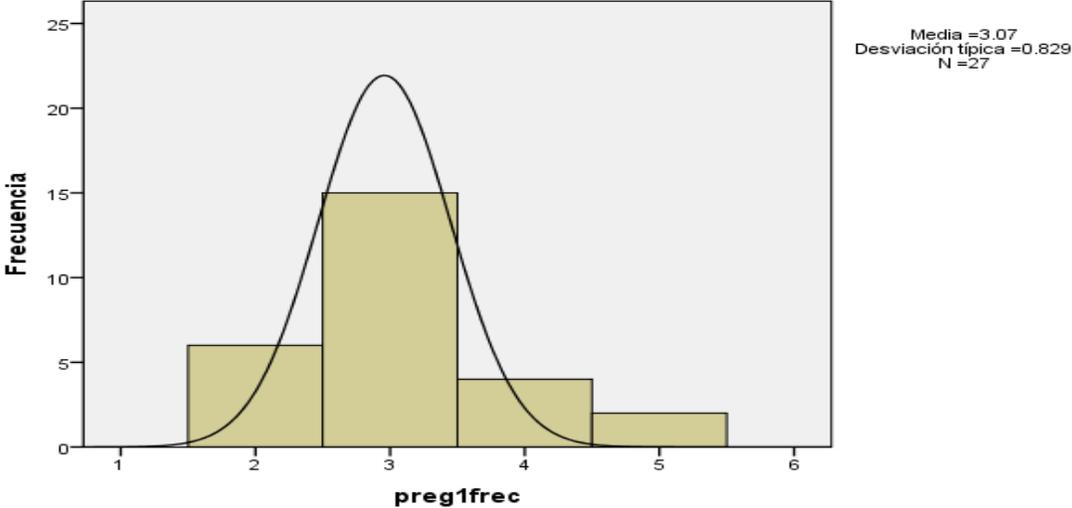
GRAFICA 1. Distribución de la pregunta 1 en cuanto a la duración: El dolor moral que me causa la muerte de un ser querido me hace sentir triste.

**el dolor moral que me causa la muerte de un ser querido me hace sentir triste**

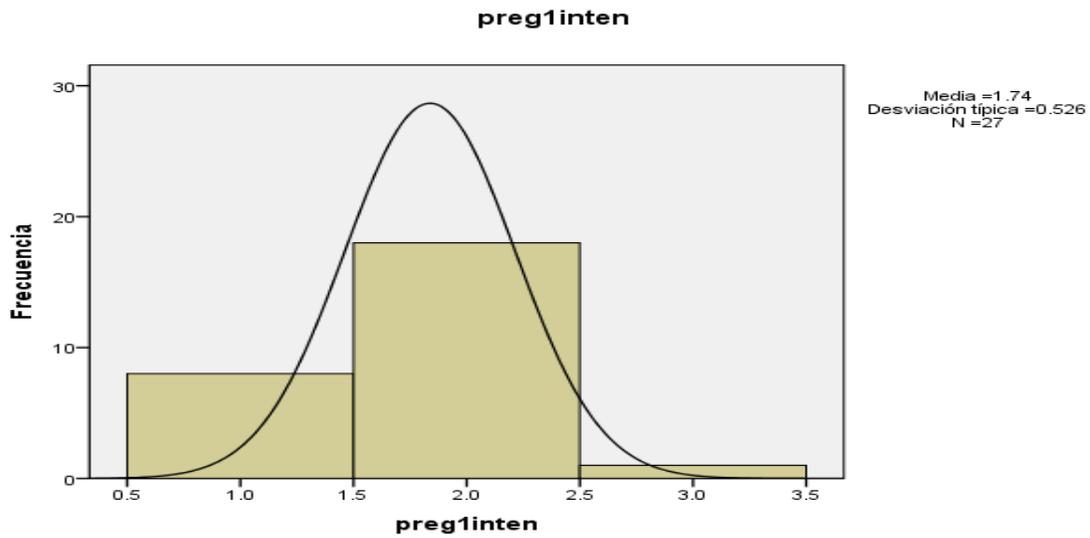


GRAFICA 2. Distribución de la pregunta 1 en cuanto a la frecuencia: El dolor moral que me causa la muerte de un ser querido me hace sentir triste.

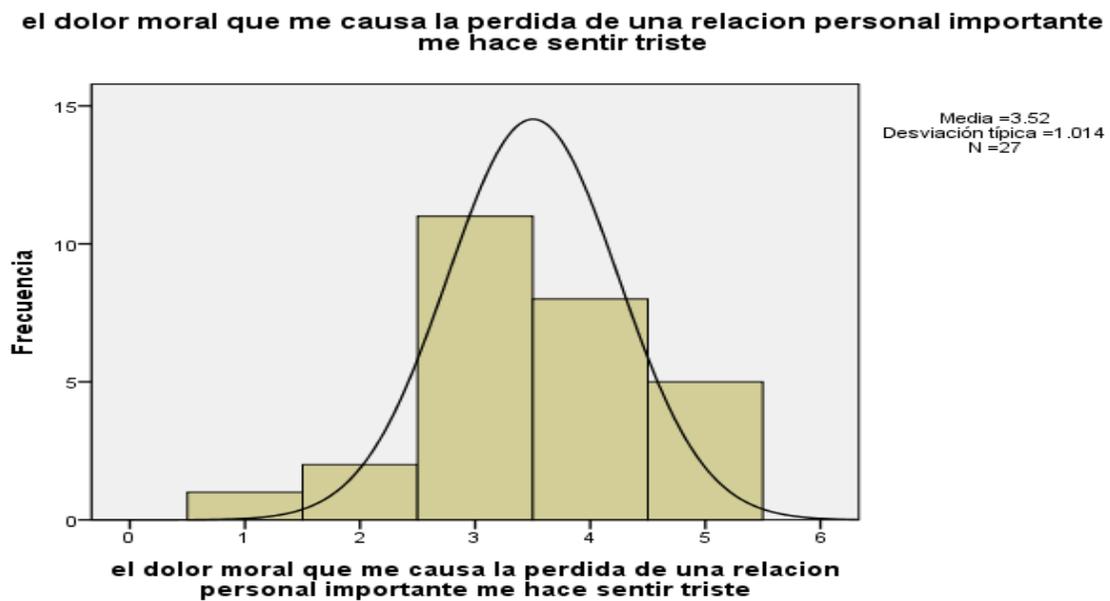
**preg1frec**



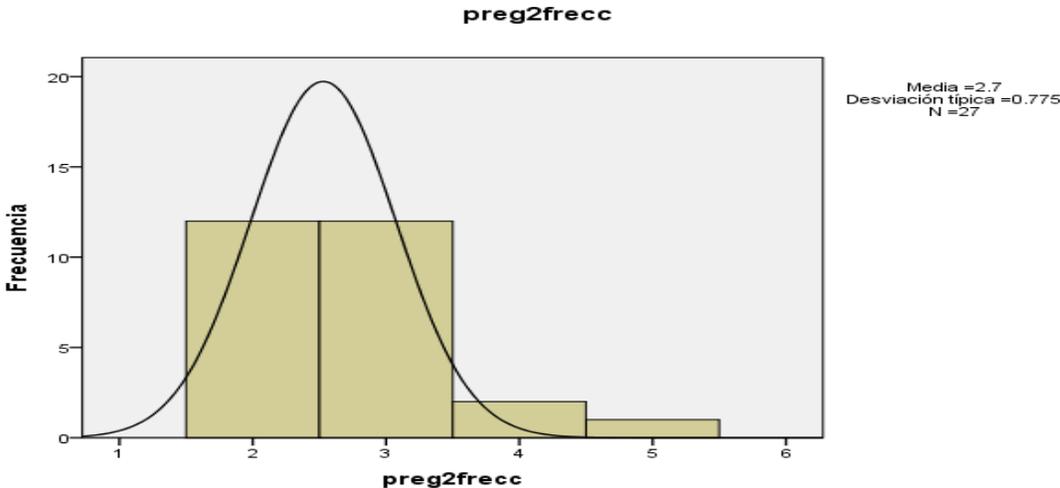
GRAFICA 3. Distribución de la pregunta 1 en cuanto a la intensidad: El dolor moral que me causa la muerte de un ser querido me hace sentir triste.



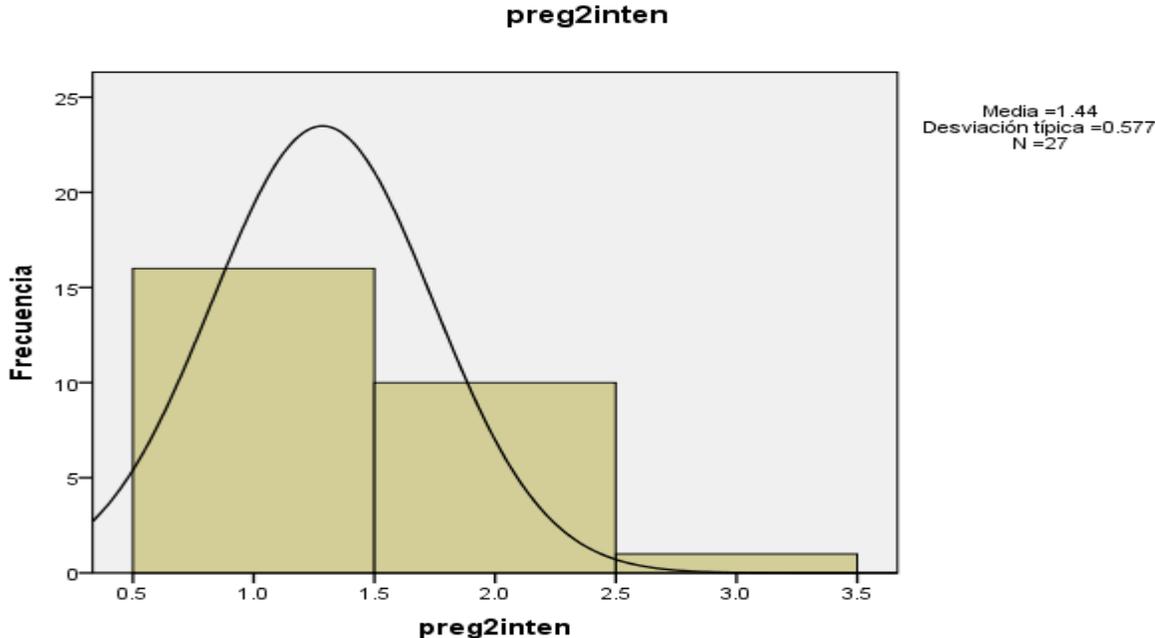
GRAFICA 4. Distribución de la pregunta 2 en cuanto a la duración: El dolor moral que me causa la pérdida de una relación personal importante me hace sentir triste



GRAFICA 5. Distribución de la pregunta 2 en cuanto a la frecuencia: El dolor moral que me causa la perdida de una relación personal importante me hace sentir triste



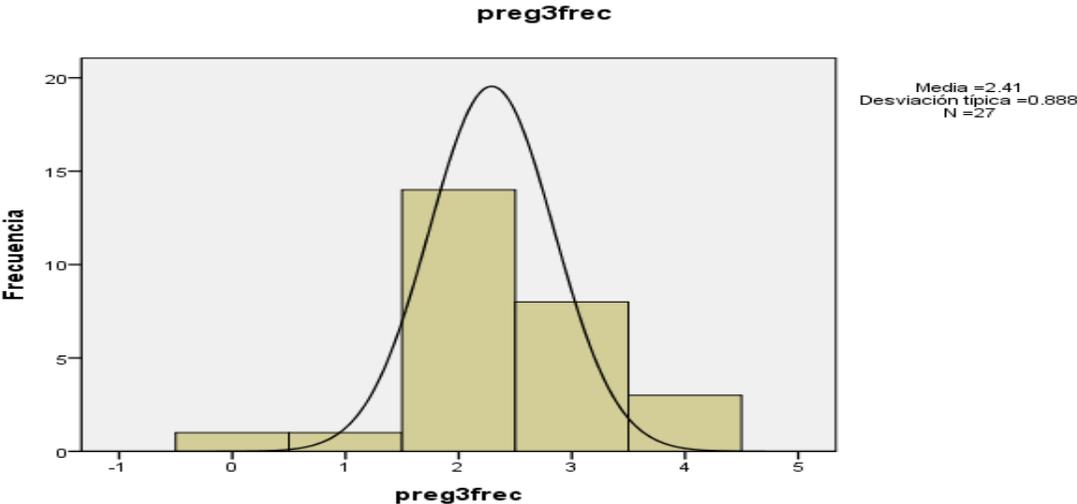
GRAFICA 6. Distribución de la pregunta 2 en cuanto a la intensidad: El dolor moral que me causa la perdida de una relación personal importante me hace sentir triste



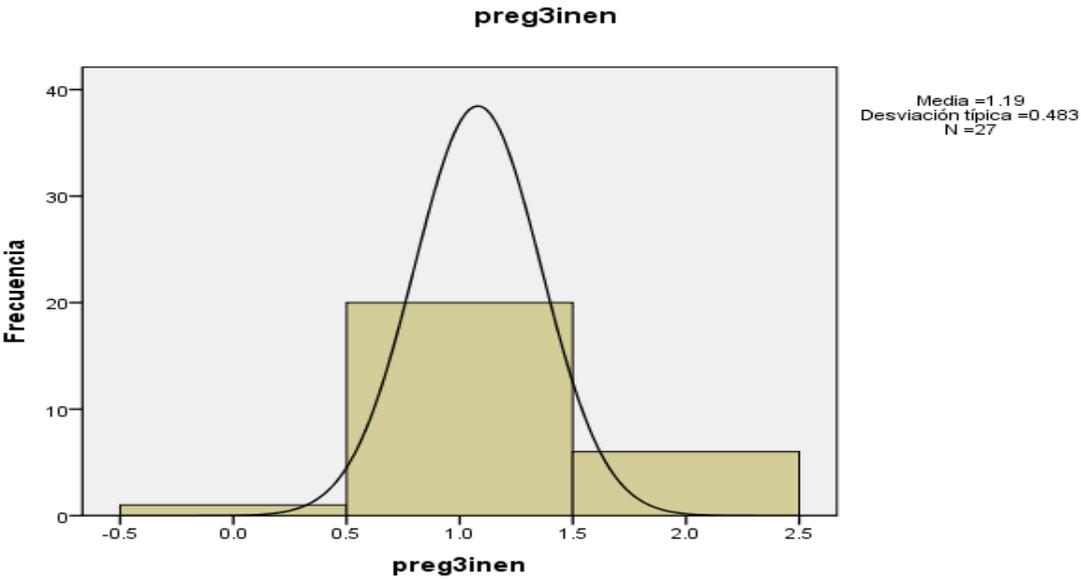
GRAFICA 7. Distribución de la pregunta 3 en cuanto a la duración: la angustia que siento ante un suceso inesperado me ocasiona tristeza.



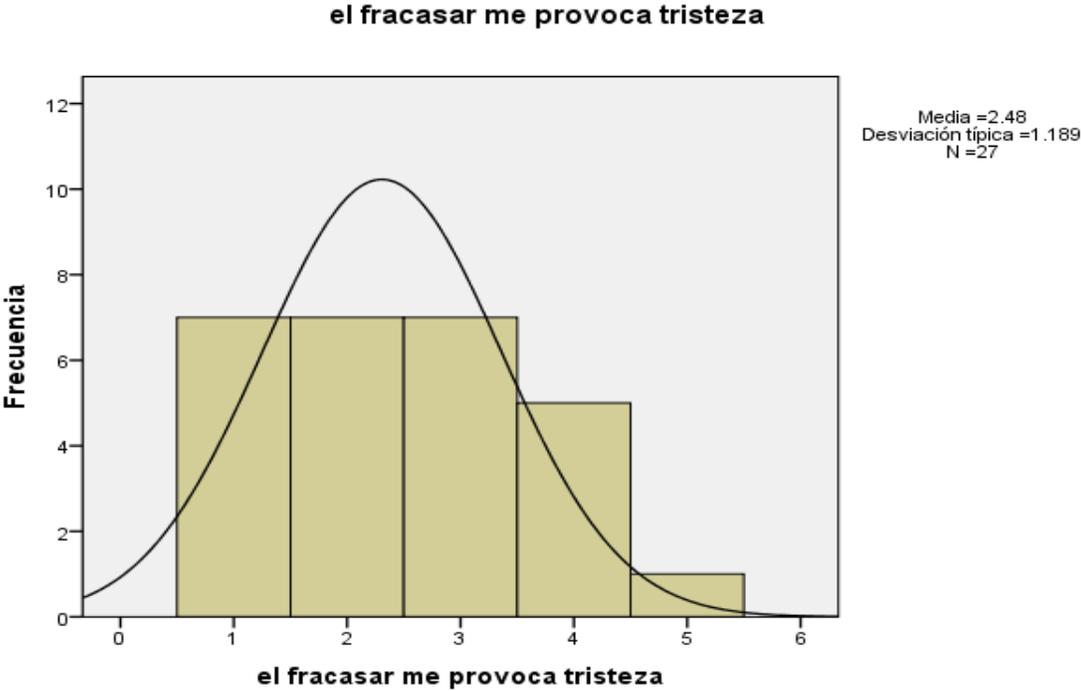
GRAFICA 8. Distribución de la pregunta 3 en cuanto a la duración: La angustia que siento ante un suceso inesperado me ocasiona tristeza.



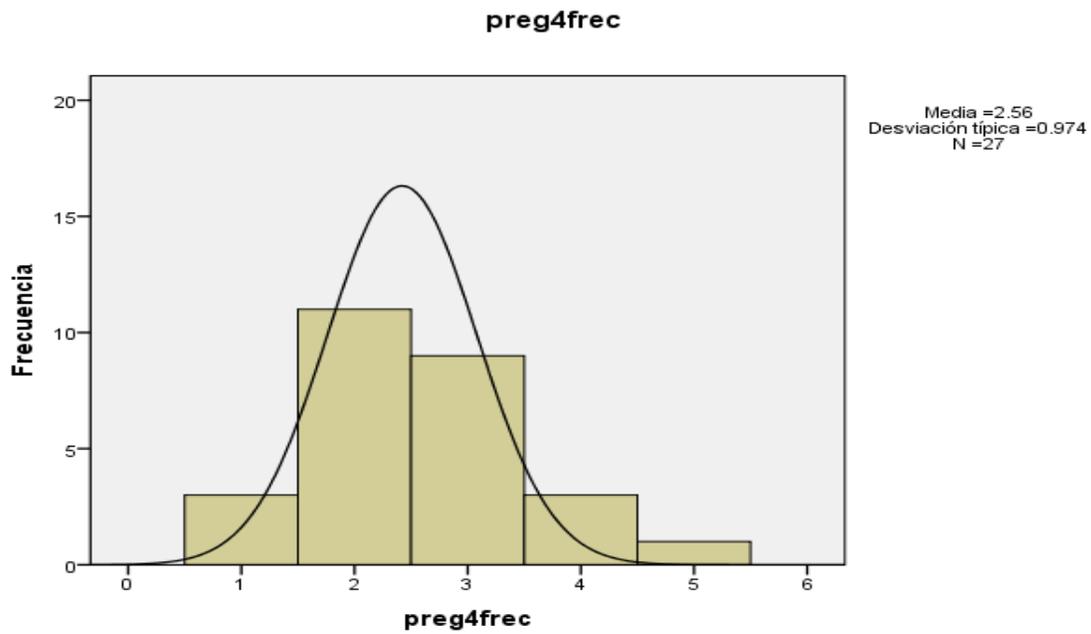
GRAFICA 9. Distribución de la pregunta 3 en cuanto a la intensidad: La angustia que siento ante un suceso inesperado me ocasiona tristeza.



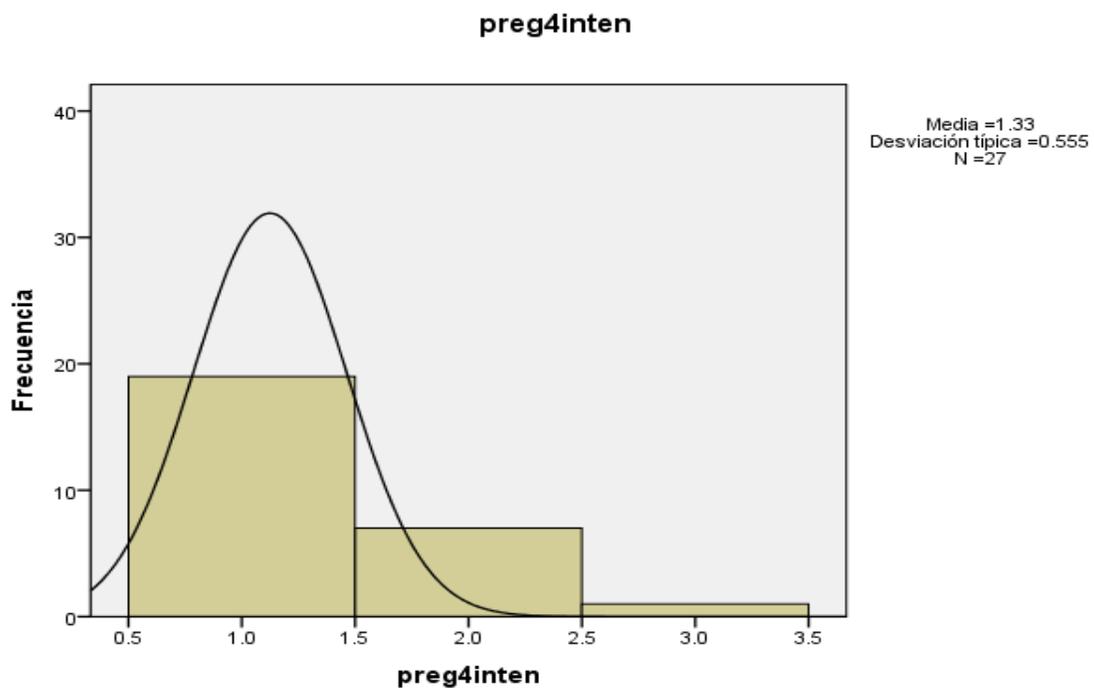
GRAFICA 10. Distribución de la pregunta 4 en cuanto a la duración: El fracasar me provoca tristeza.



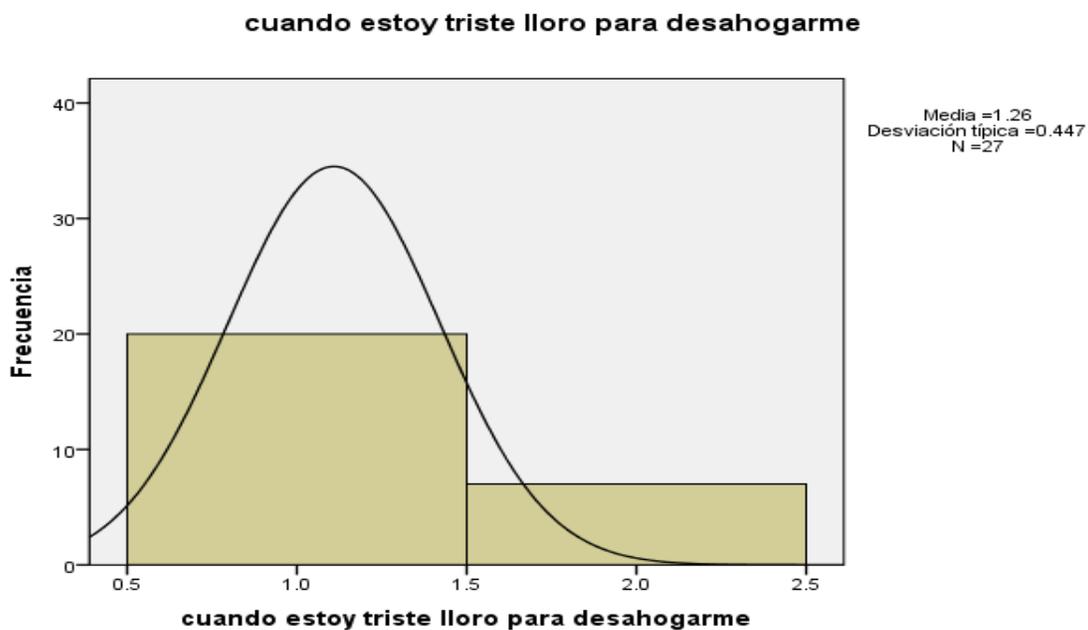
GRAFICA 11. Distribución de la pregunta 4 en cuanto a la frecuencia: El fracasar me provoca tristeza



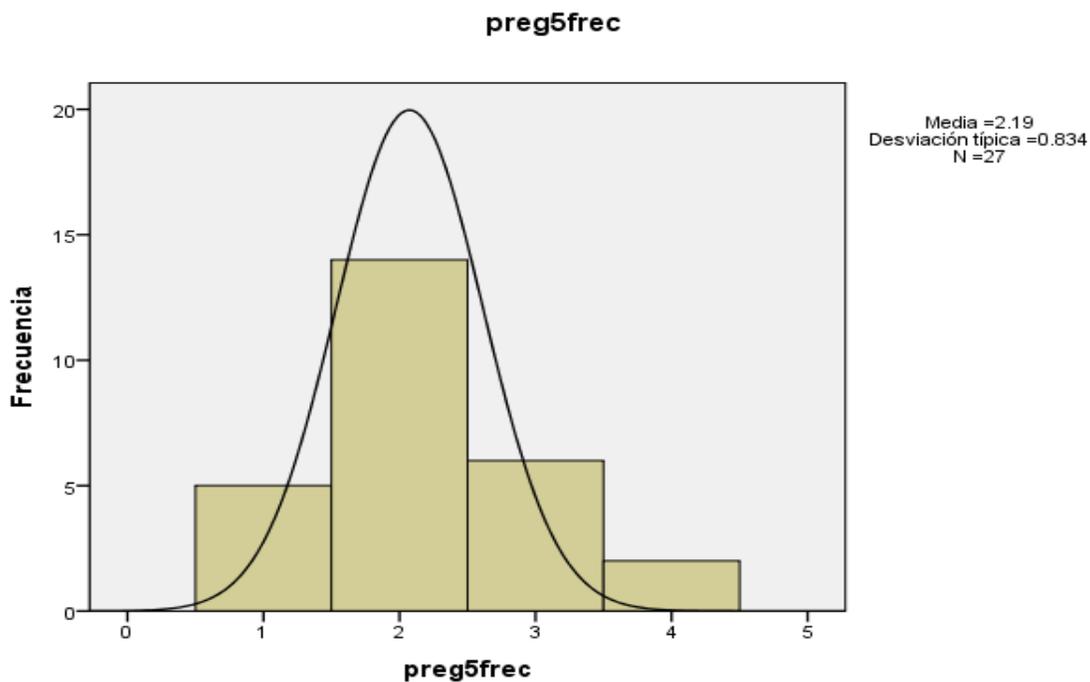
GRAFICA 12. Distribución de la pregunta 4 en cuanto a su intensidad: El fracasar me provoca tristeza.



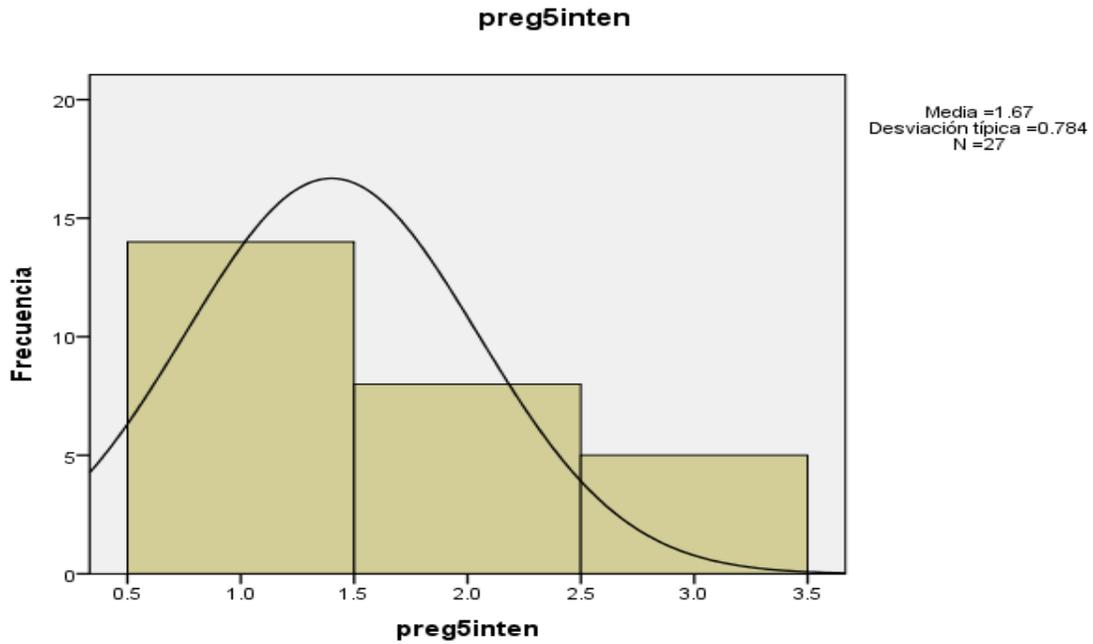
GRAFICA 13. Distribución de la pregunta 5 en cuanto a la duración: Cuando estoy triste lloro para desahogarme



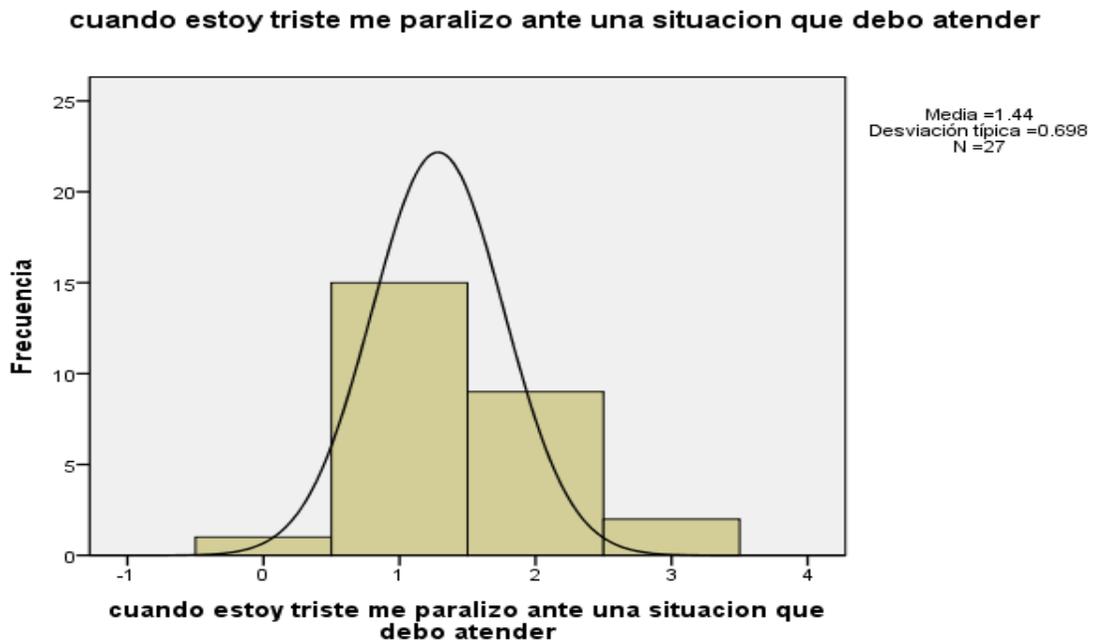
GRAFICA 14. Distribución de la pregunta 5 en cuanto a la frecuencia: Cuando estoy triste lloro para desahogarme.



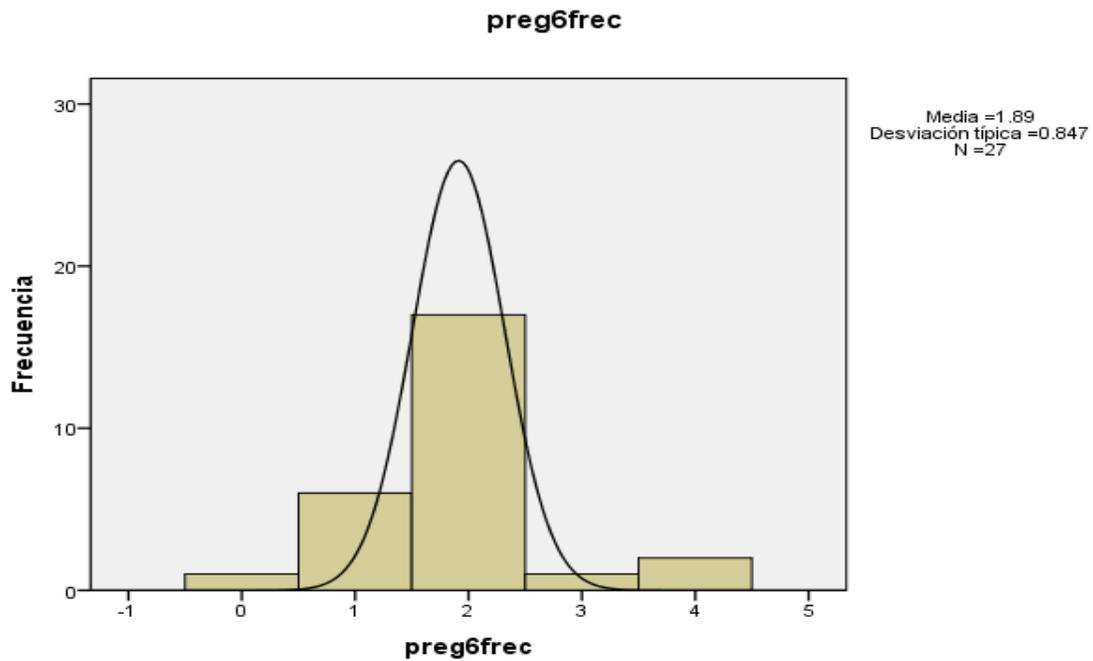
GRAFICA 15. Distribución de la pregunta 5 en cuanto a la intensidad: Cuando estoy triste lloro para desahogarme.



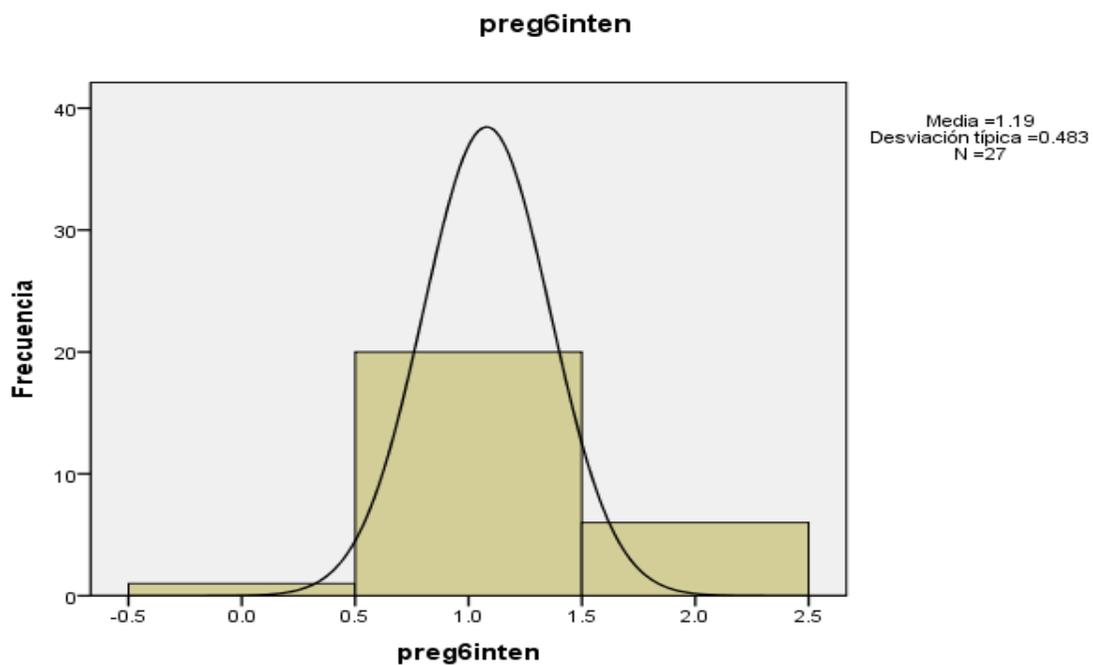
GRAFICA 16. Distribución de la pregunta 6 en cuanto a la duración: Cuando estoy triste me paralizó ante una situación que debo atender.



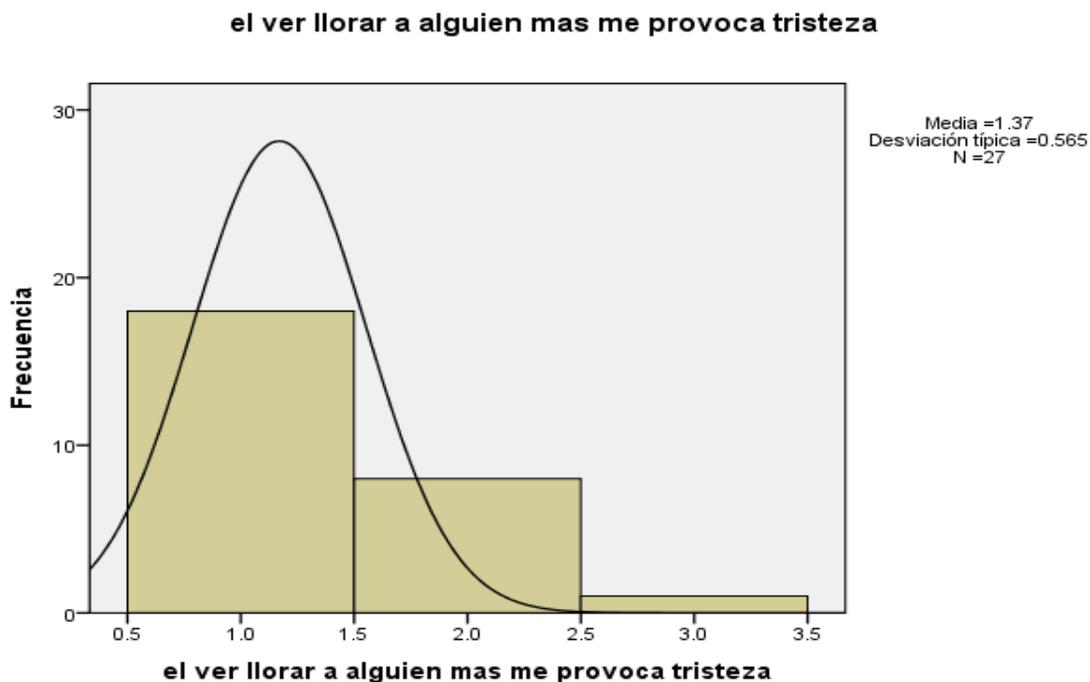
GRAFICA 17. Distribución de la pregunta 6 en cuanto a la frecuencia: Cuando estoy triste me paraliza ante una situación que debo atender.



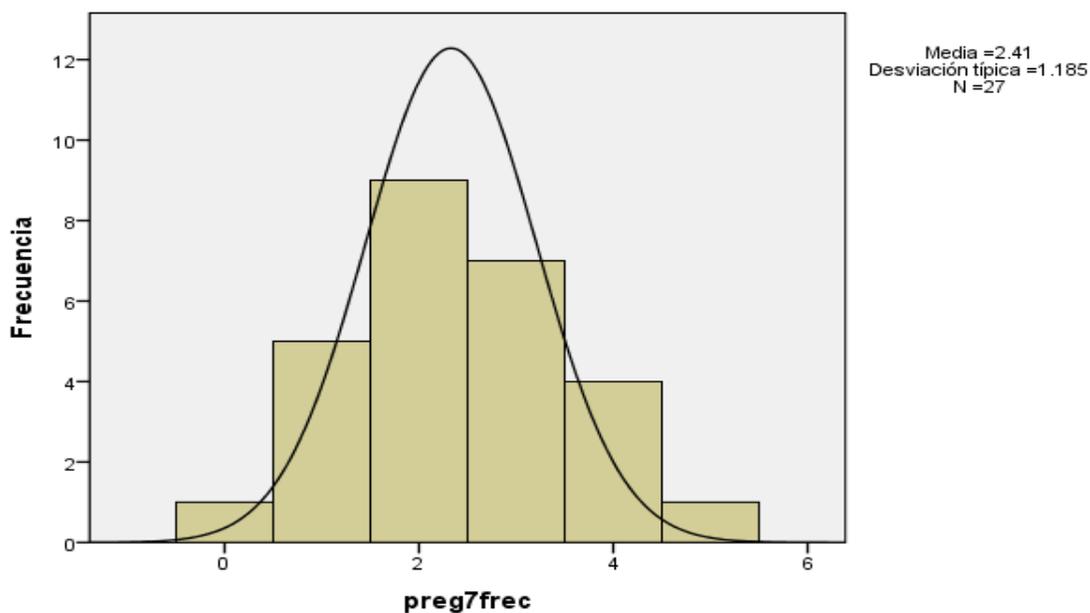
GRAFICA 18. Distribución de la pregunta 6 en cuanto a la frecuencia: cuando estoy triste me paraliza ante una situación que debo atender.



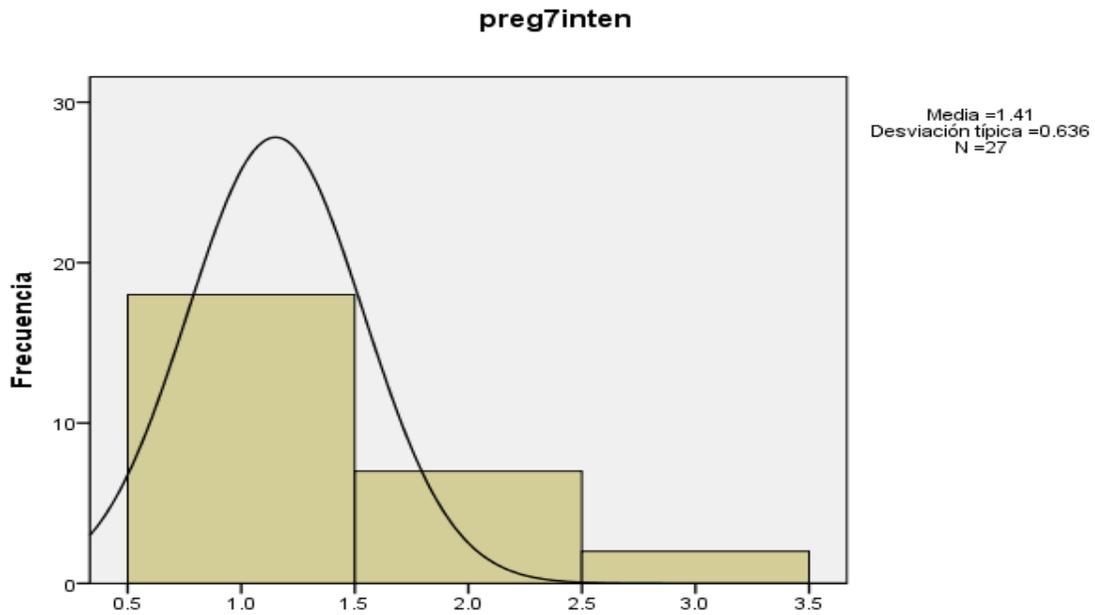
GRAFICA 19. Distribución de la pregunta 7 en cuanto a la duración: El ver llorar a alguien más me provoca tristeza



GRAFICA 20. Distribución de la pregunta 7 en cuanto a la frecuencia: El ver llorar a alguien más me provoca tristeza

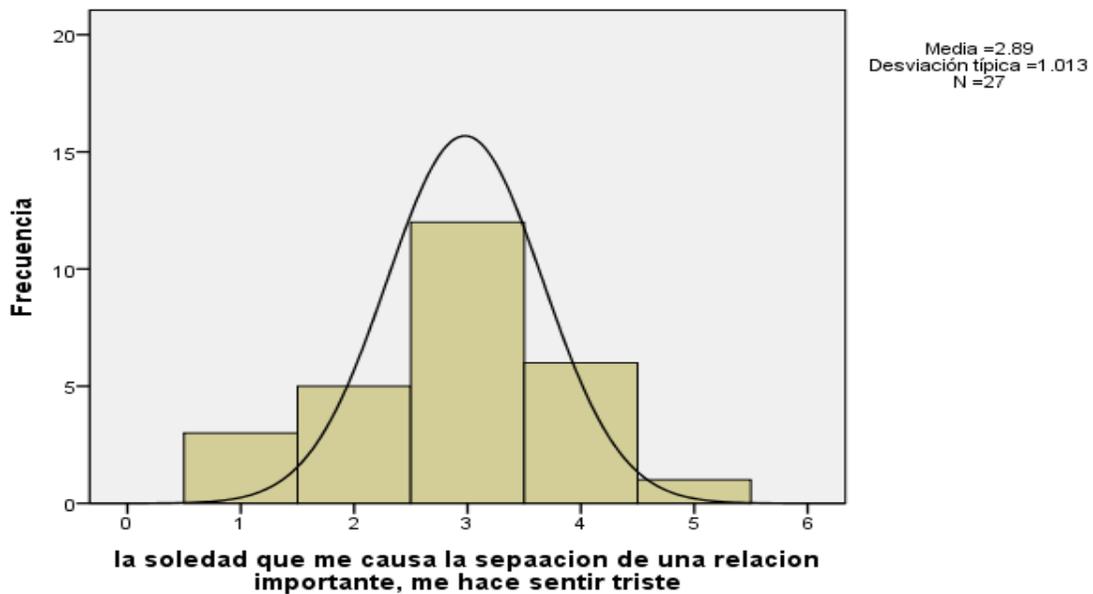


GRAFICA 21. Distribución de la pregunta 7 en cuanto a la intensidad: El ver llorar a alguien más me provoca tristeza

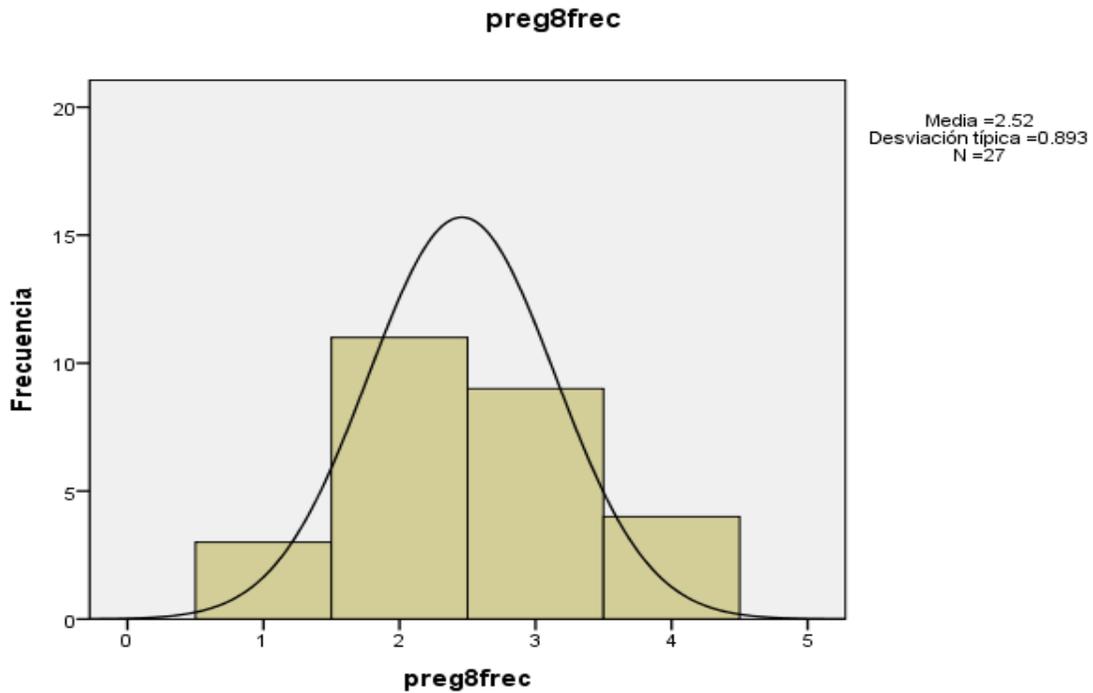


GRAFICA 22. Distribución de la pregunta 8 en cuanto a la duración: La soledad que me causa la separación de una relación importante, me hace sentir triste.

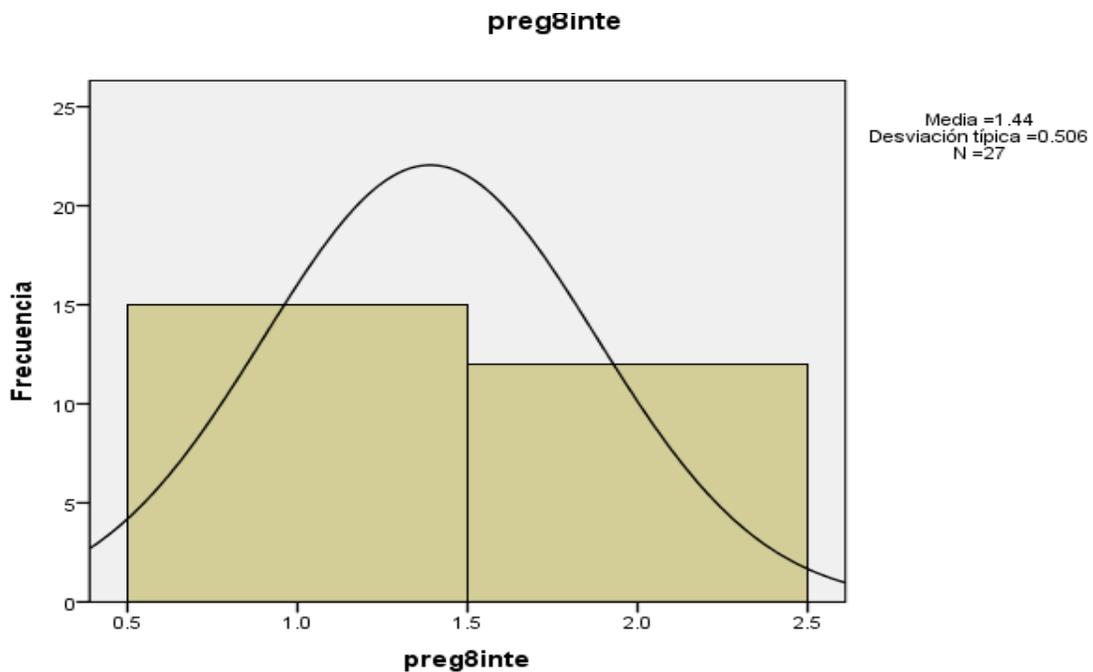
**la soledad que me causa la sepaacion de una relacion importante, me hace sentir triste**



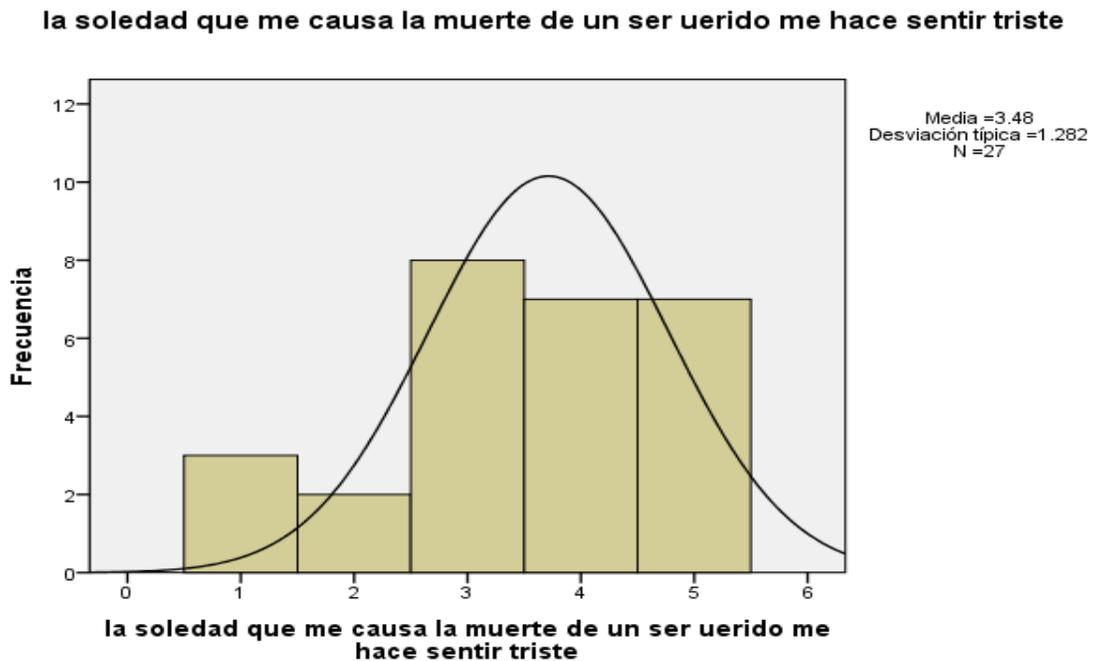
GRAFICA 23. Distribución de la pregunta 8 en cuanto a la frecuencia: La soledad que me causa la separación de una relación importante, me hace sentir triste



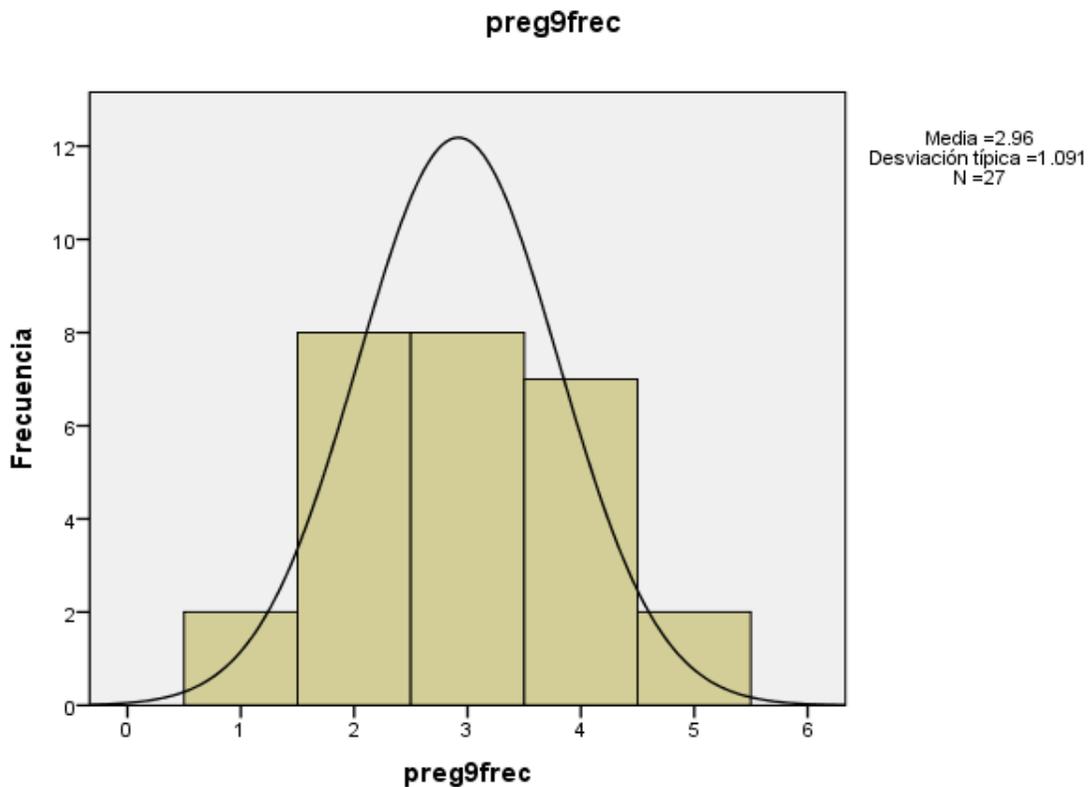
GRAFICA 24. Distribución de la pregunta 8 en cuanto a la intensidad: La soledad que me causa la separación de una relación importante, me hace sentir triste



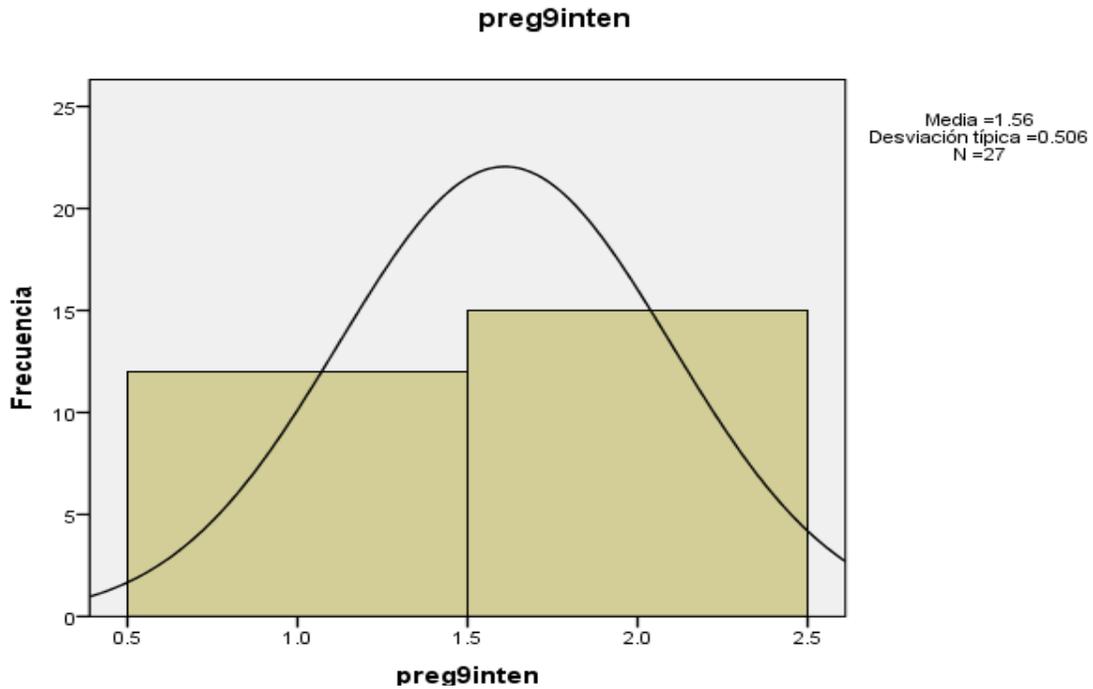
GRAFICA 25. Distribución de la pregunta 9 en cuanto a la duración: La soledad que me causa la muerte de un ser querido me hace sentir triste.



GRAFICA 26. Distribución de la pregunta 9 en cuanto a la frecuencia: La soledad que me causa la muerte de un ser querido me hace sentir triste.



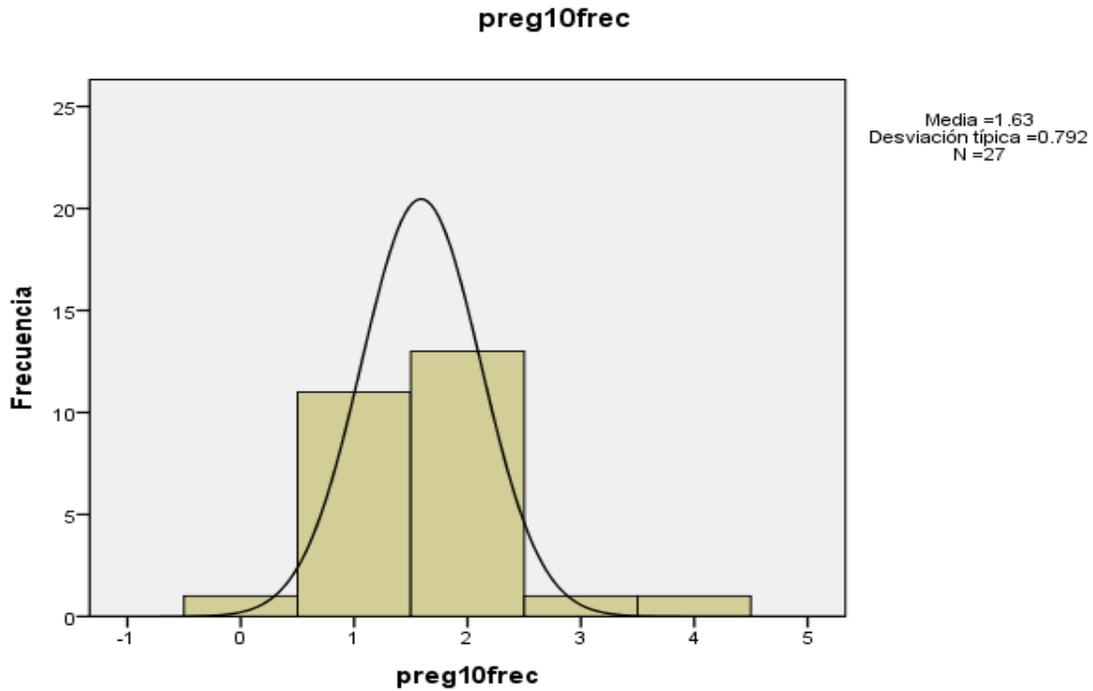
GRAFICA 27. Distribución de la pregunta 9 en cuanto a la intensidad: La soledad que me causa la muerte de un ser querido me hace sentir triste.



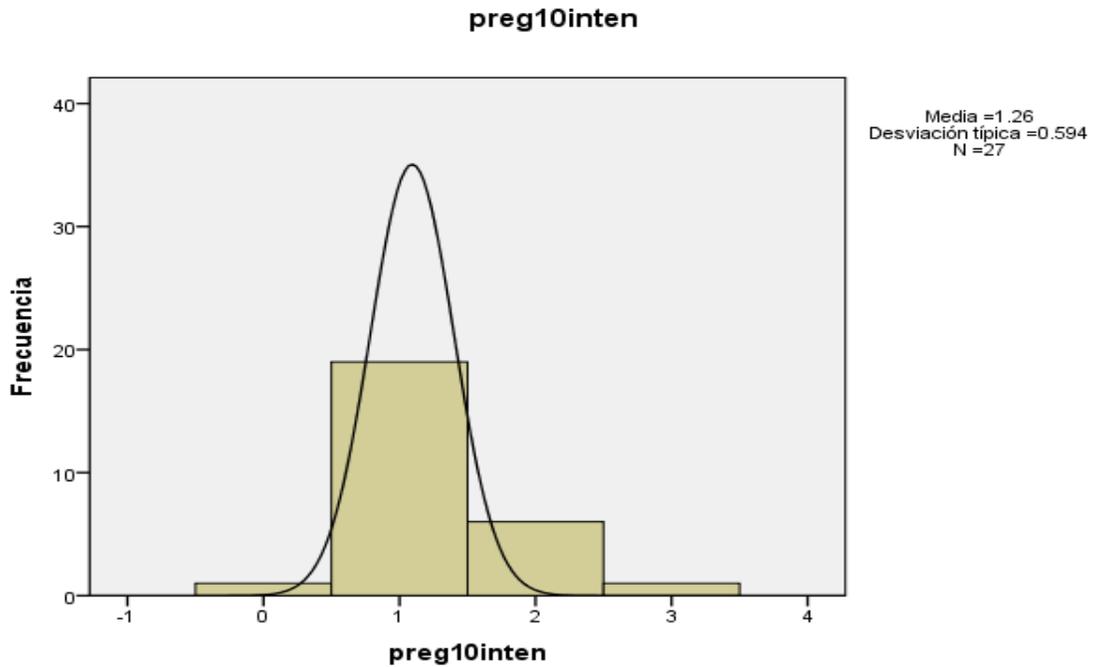
GRAFICA 28. Distribución de la pregunta 10 en cuanto a la duración: Estar solo me hace sentir triste.



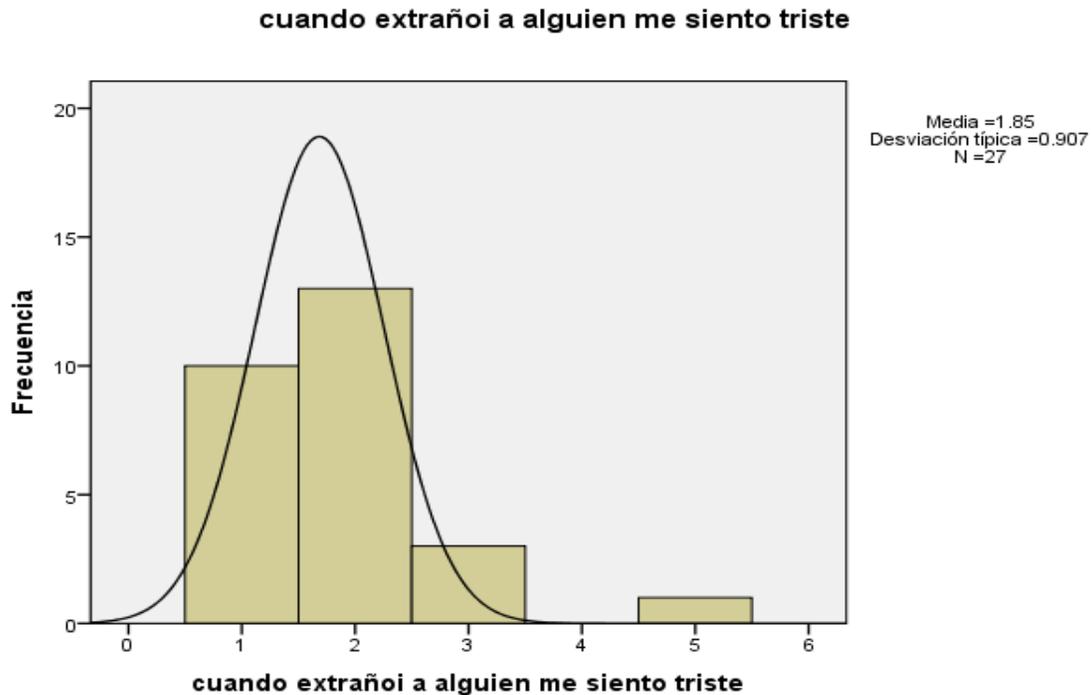
GRAFICA 29. Distribución de la pregunta 10 en cuanto a la frecuencia: Estar solo me hace sentir triste.



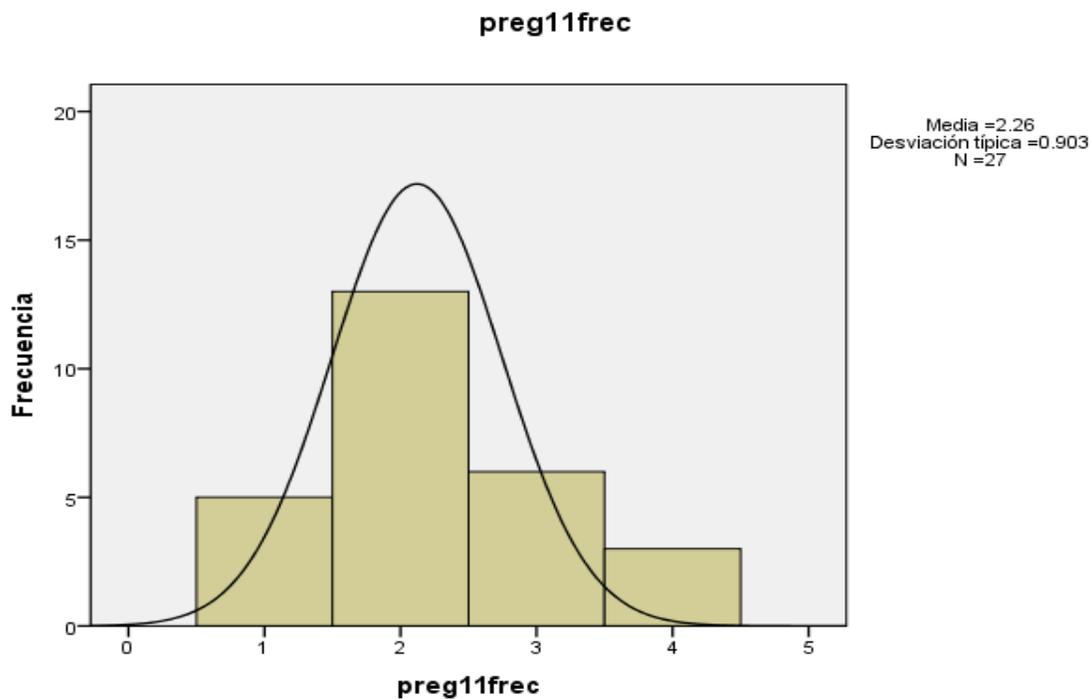
GRAFICA 30. Distribución de la pregunta 10 en cuanto a la frecuencia: Estar solo me hace sentir triste.



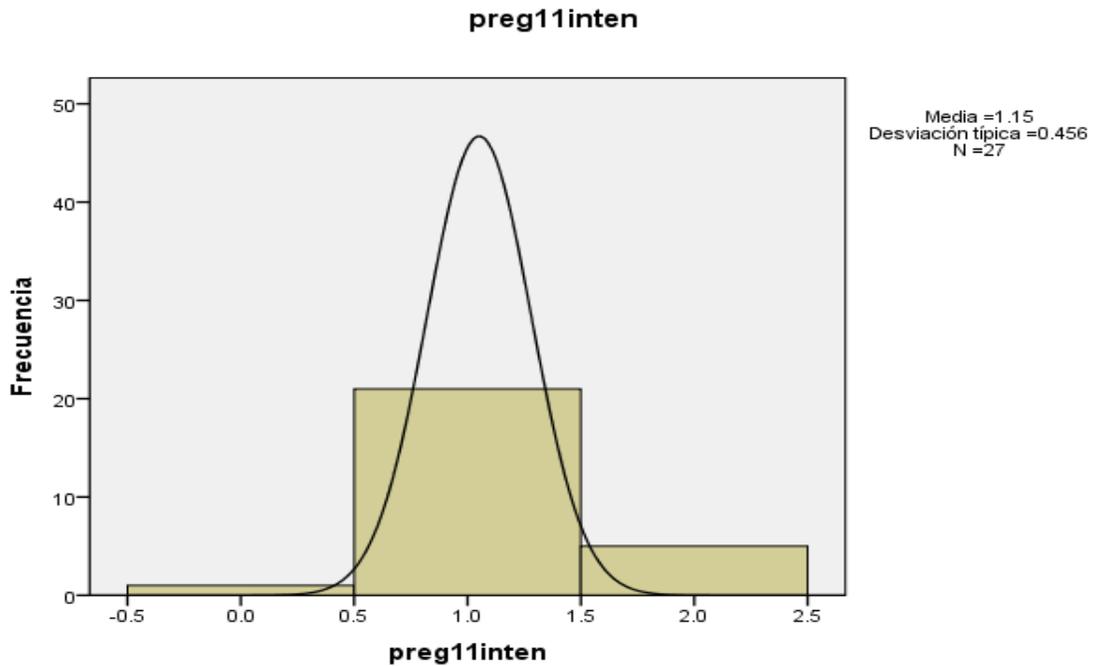
GRAFICA 31. Distribución de la pregunta 11 en cuanto a la duración: Cuando extraño a alguien me siento triste.



GRAFICA 32. Distribución de la pregunta 11 en cuanto a la frecuencia: Cuando extraño a alguien me siento triste.

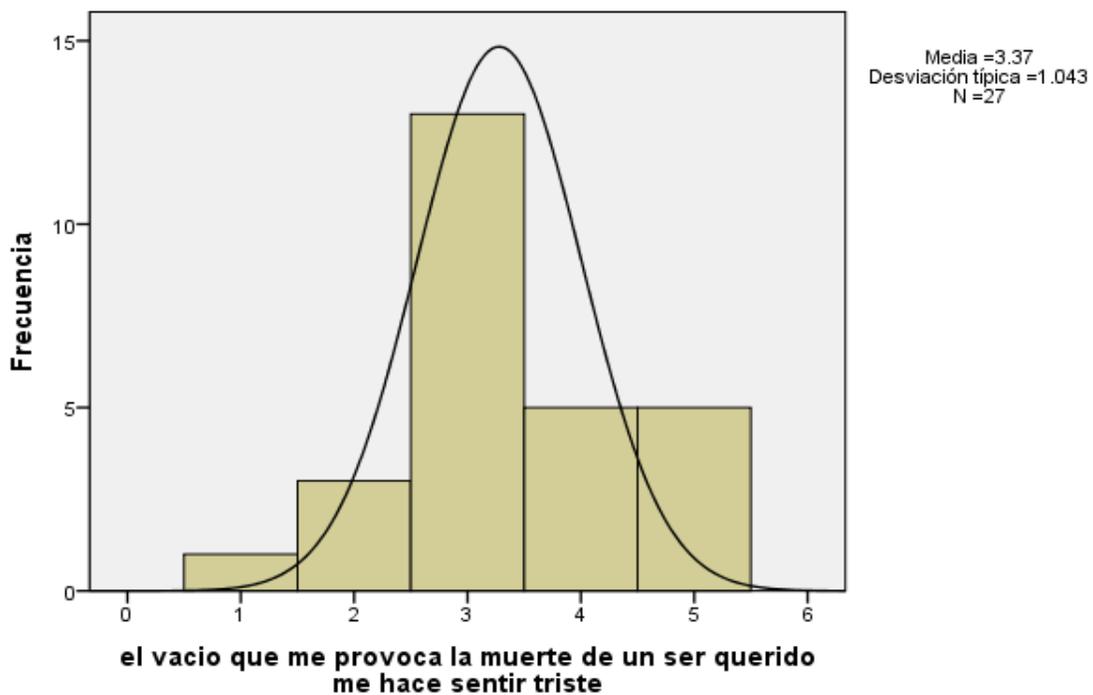


GRAFICA 33. Distribución de la pregunta 11 en cuanto a la intensidad: Cuando extraño a alguien me siento triste.

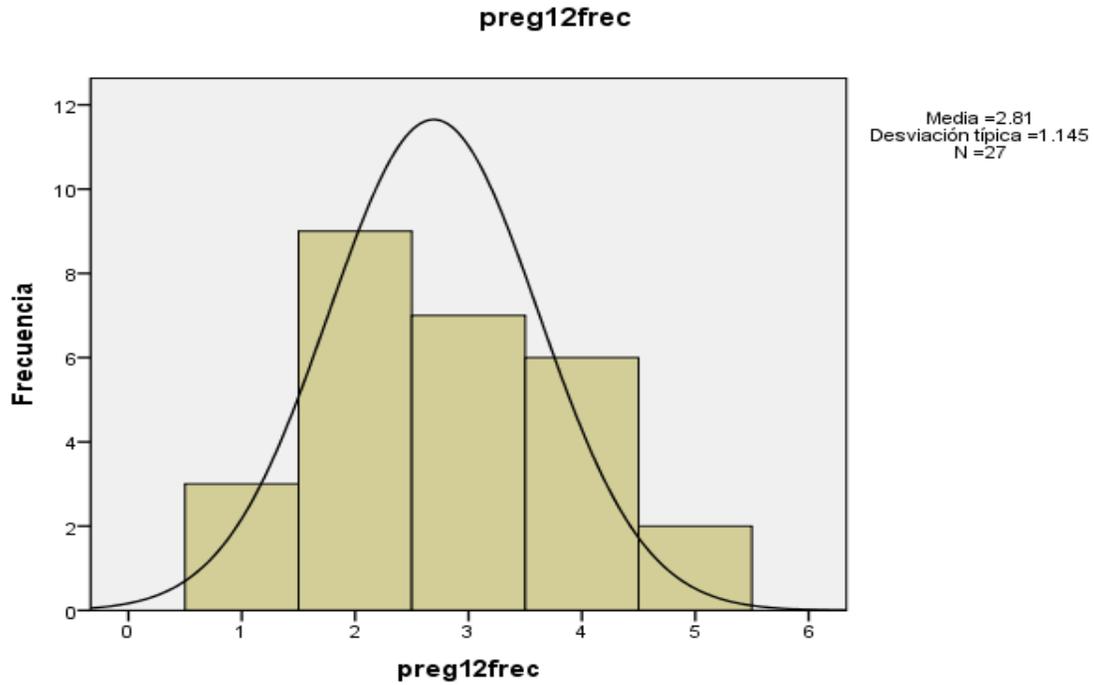


GRAFICA 34. Distribución de la pregunta 12 en cuanto a la duración: El vacío que me provoca la muerte de un ser querido me hace sentir triste.

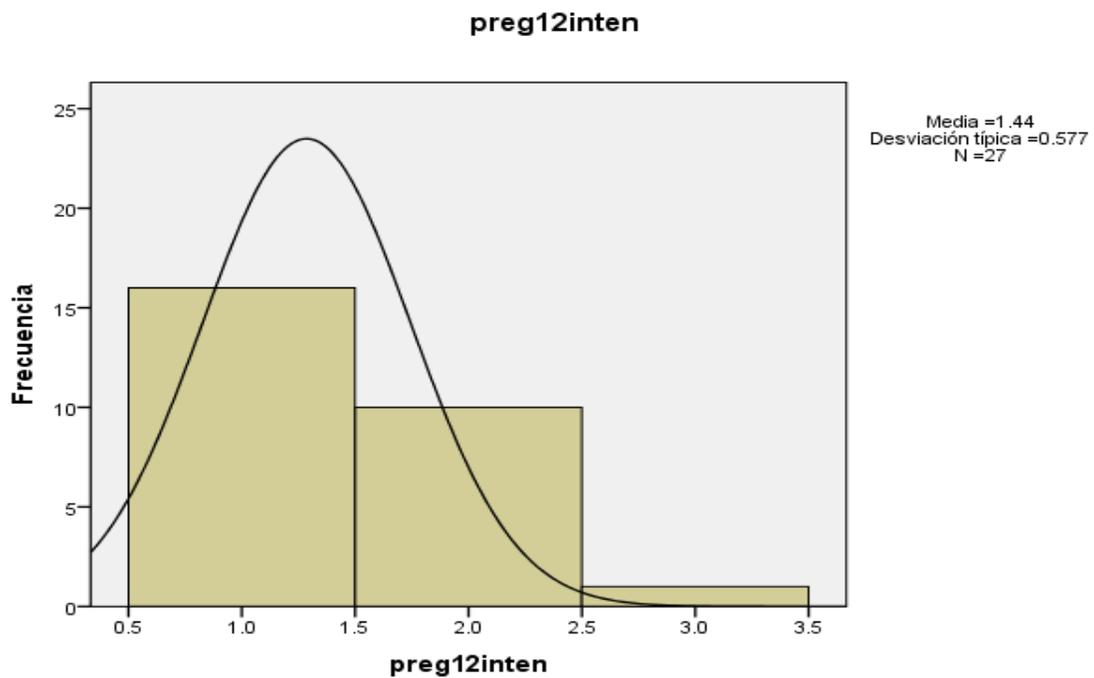
**el vacío que me provoca la muerte de un ser querido me hace sentir triste**



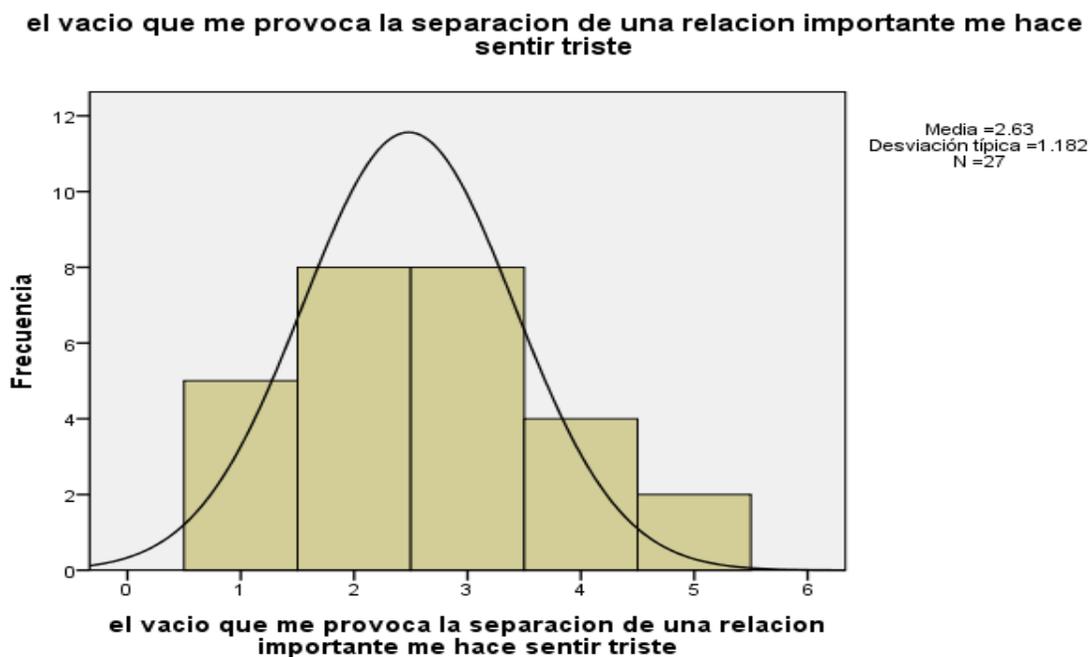
GRAFICA 35. Distribución de la pregunta 12 en cuanto a la frecuencia: El vacío que me provoca la muerte de un ser querido me hace sentir triste.



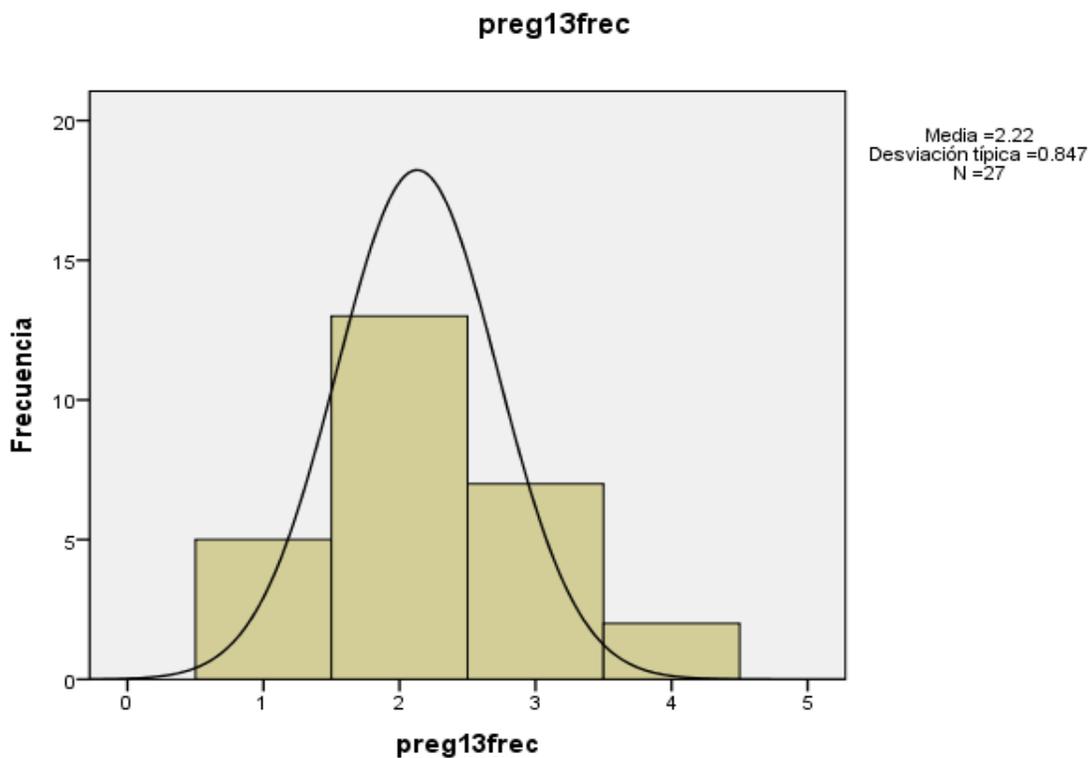
GRAFICA 36. Distribución de la pregunta 12 en cuanto a la intensidad: El vacío que me provoca la muerte de un ser querido me hace sentir triste.



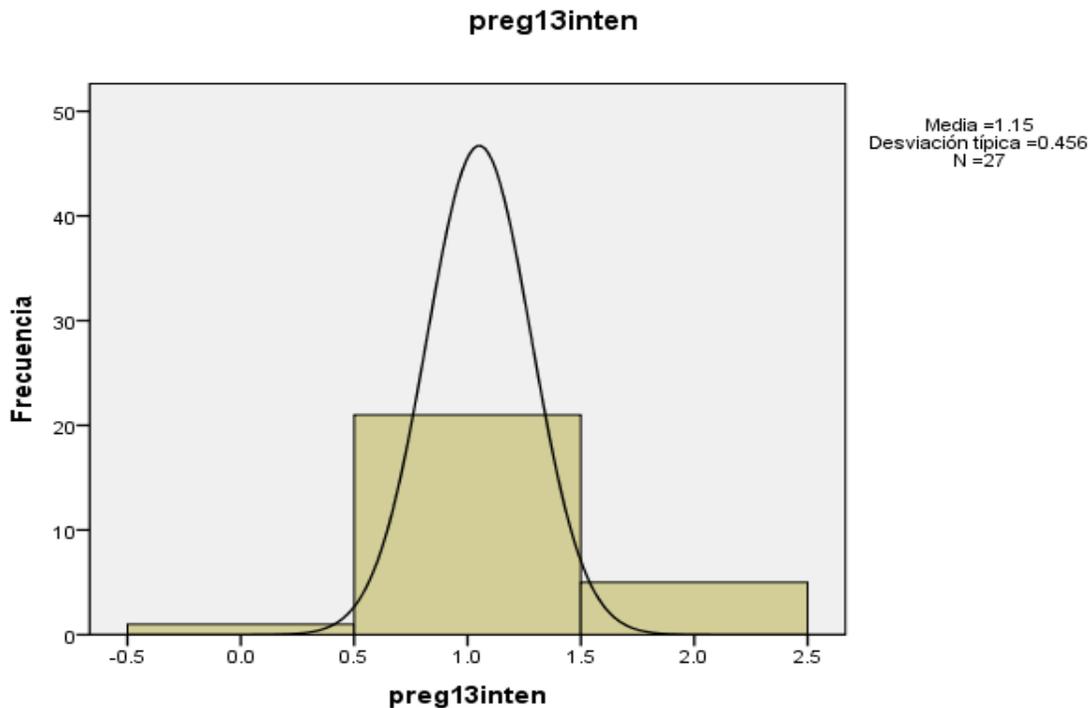
GRAFICA 37. Distribución de la pregunta 13 en cuanto a la duración: El vacío que me provoca la separación de una relación importante me hace sentir triste.



GRAFICA 38. Distribución de la pregunta 13 en cuanto a la frecuencia: El vacío que me provoca la separación de una relación importante me hace sentir triste.

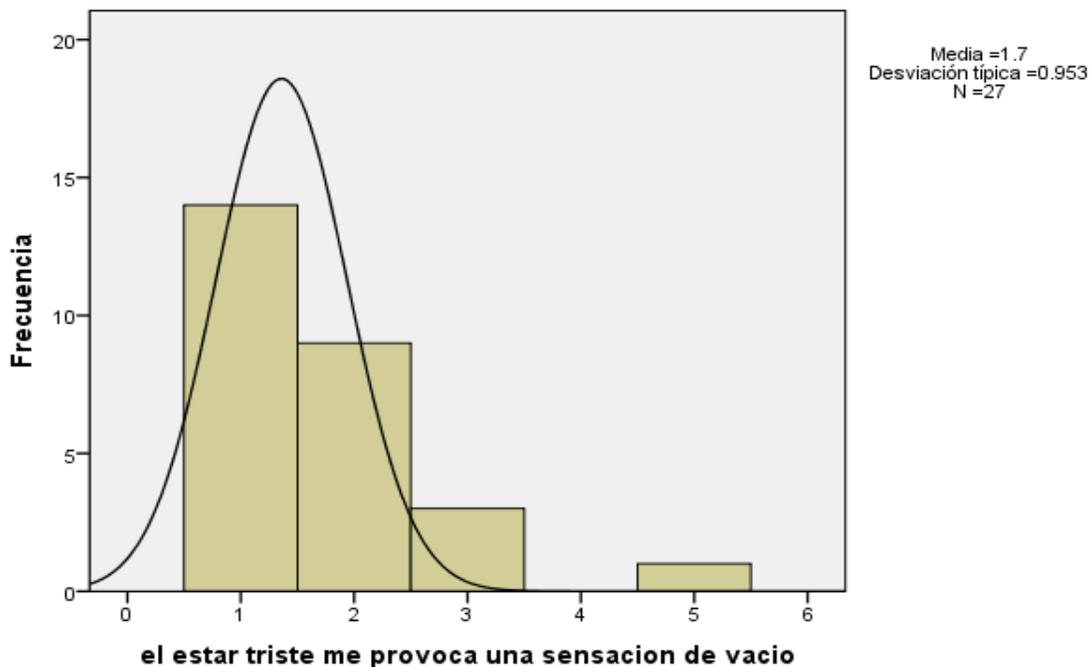


GRAFICA 39. Distribución de la pregunta 13 en cuanto a la intensidad: El vacío que me provoca la separación de una relación importante me hace sentir triste.

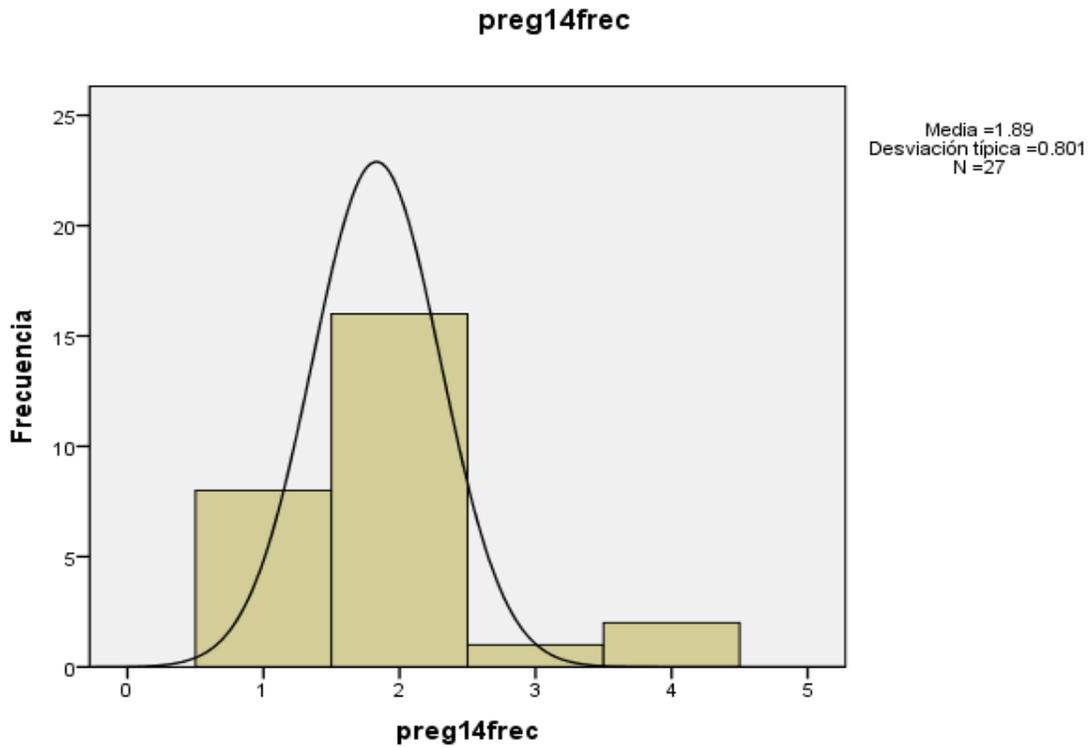


GRAFICA 40. Distribución de la pregunta 13 en cuanto a la intensidad: El vacío que me provoca la separación de una relación importante me hace sentir triste.

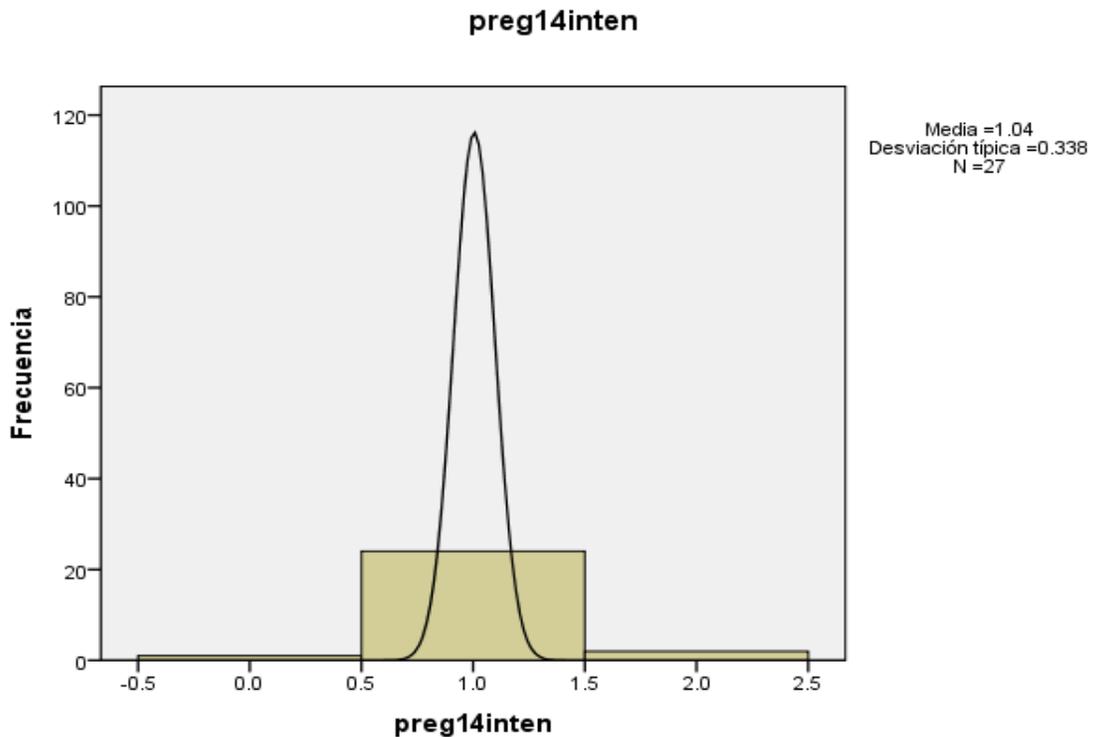
**el estar triste me provoca una sensación de vacío**



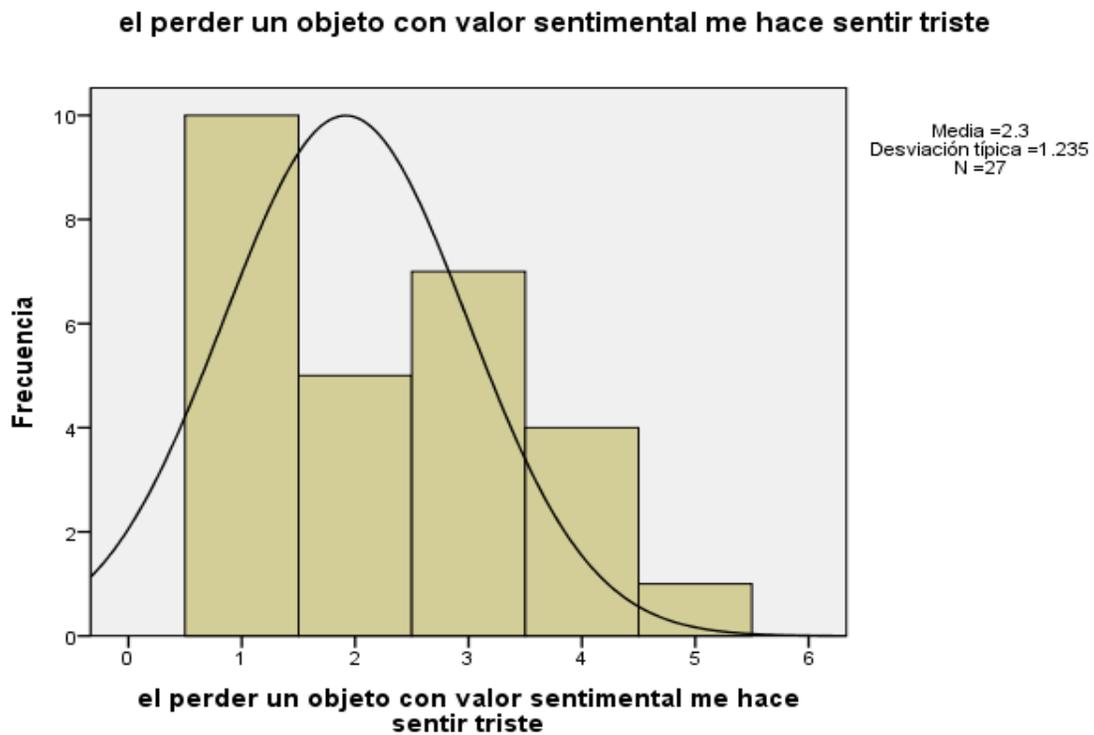
GRAFICA 41. Distribución de la pregunta 14 en cuanto a la frecuencia: El estar triste me provoca una sensación de vacío.



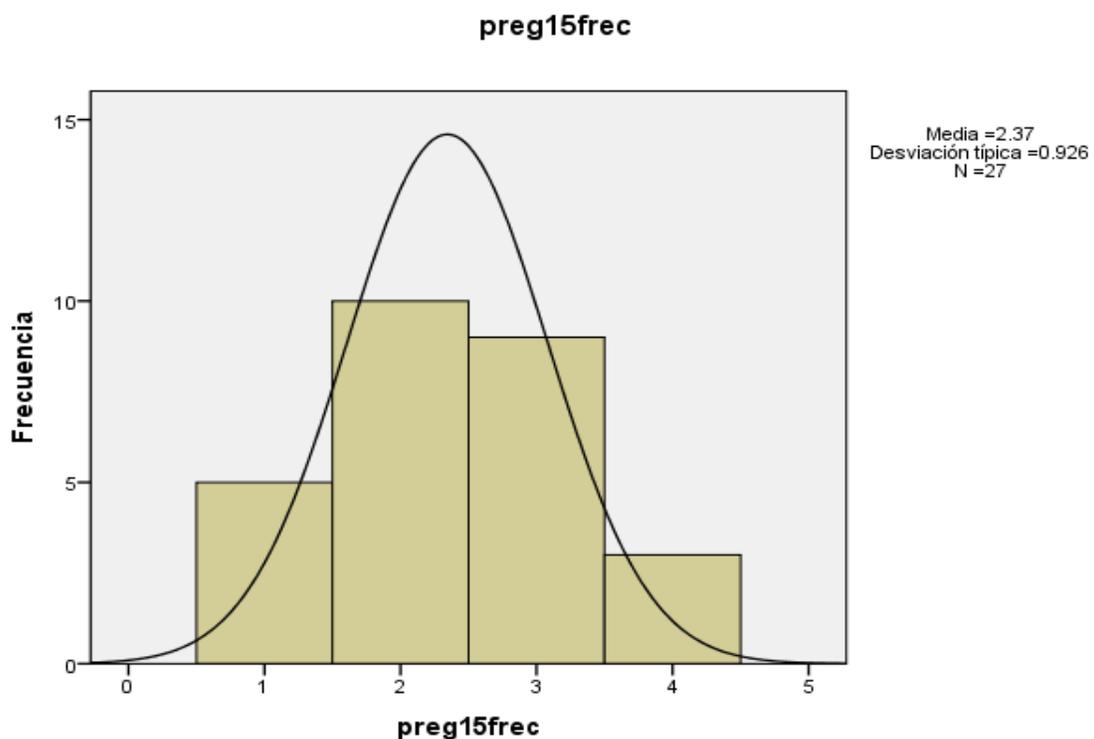
GRAFICA 42. Distribución de la pregunta 14 en cuanto a la frecuencia: El estar triste me provoca una sensación de vacío.



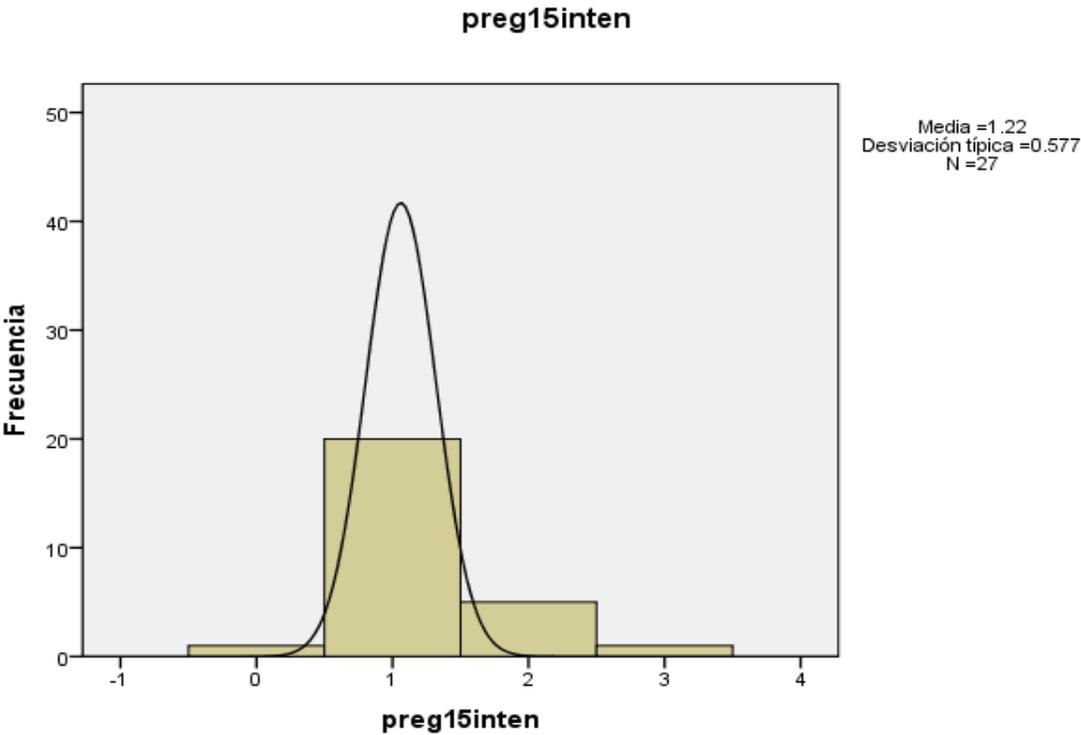
GRAFICA 43. Distribución de la pregunta 15 en cuanto a la duración: El perder un objeto con valor sentimental me hace sentir triste.



GRAFICA 44. Distribución de la pregunta 15 en cuanto a la frecuencia: El perder un objeto con valor sentimental me hace sentir triste.

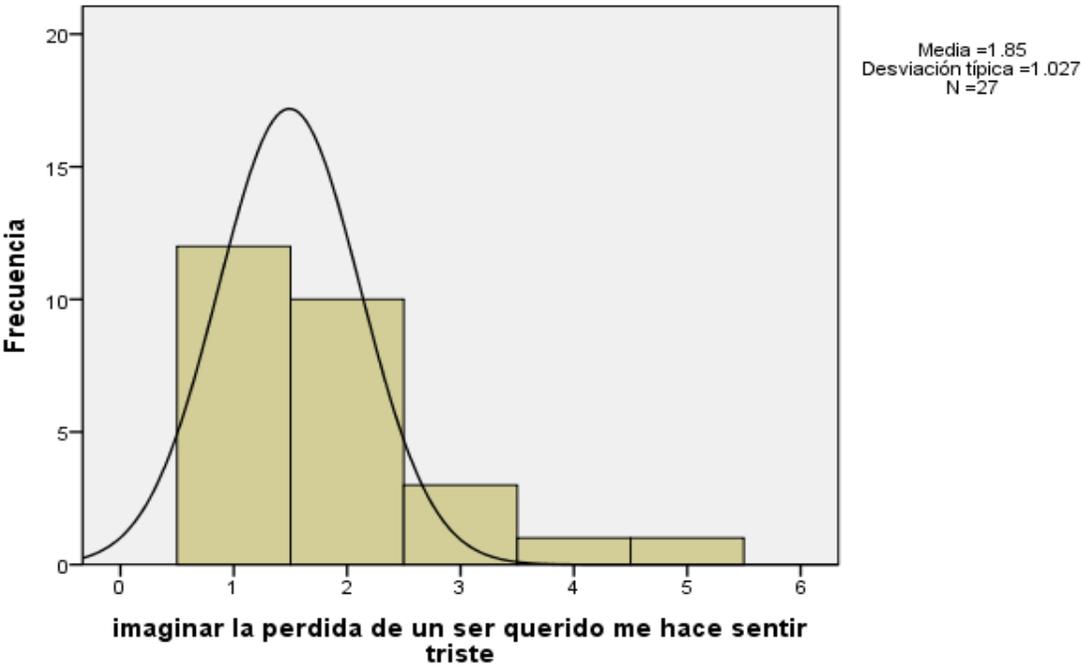


GRAFICA 45. Distribución de la pregunta 15 en cuanto a la intensidad: El perder un objeto con valor sentimental me hace sentir triste.

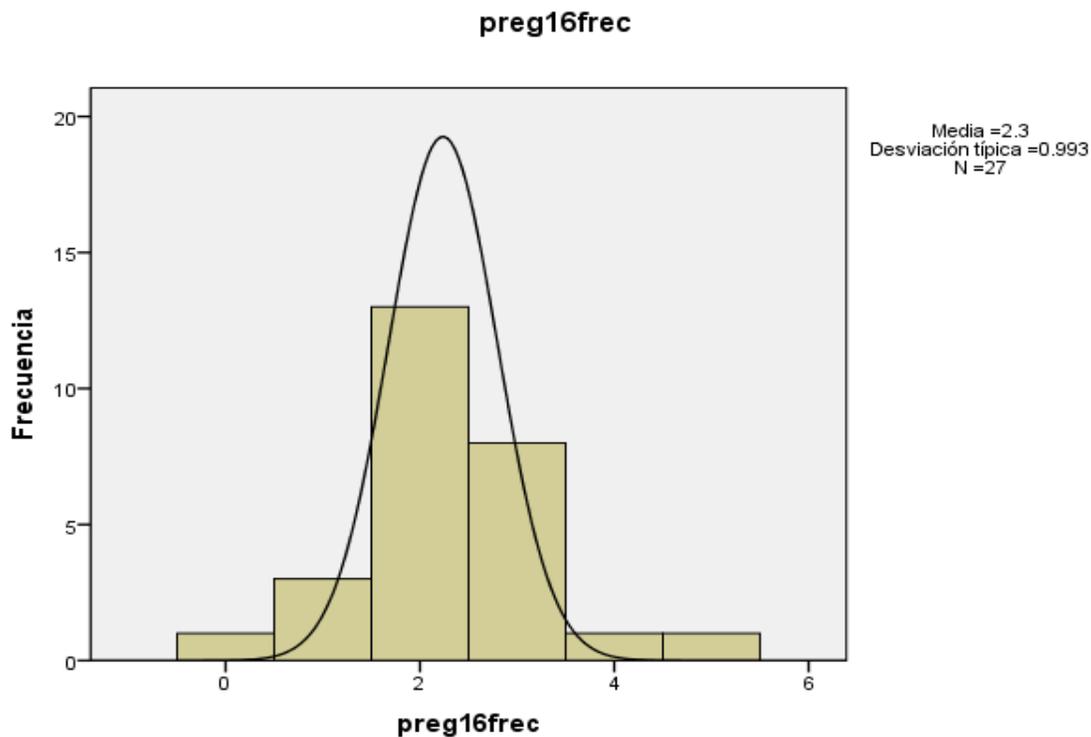


GRAFICA 46. Distribución de la pregunta 16 en cuanto a la duración: Imaginar la pérdida de un ser querido me hace sentir triste.

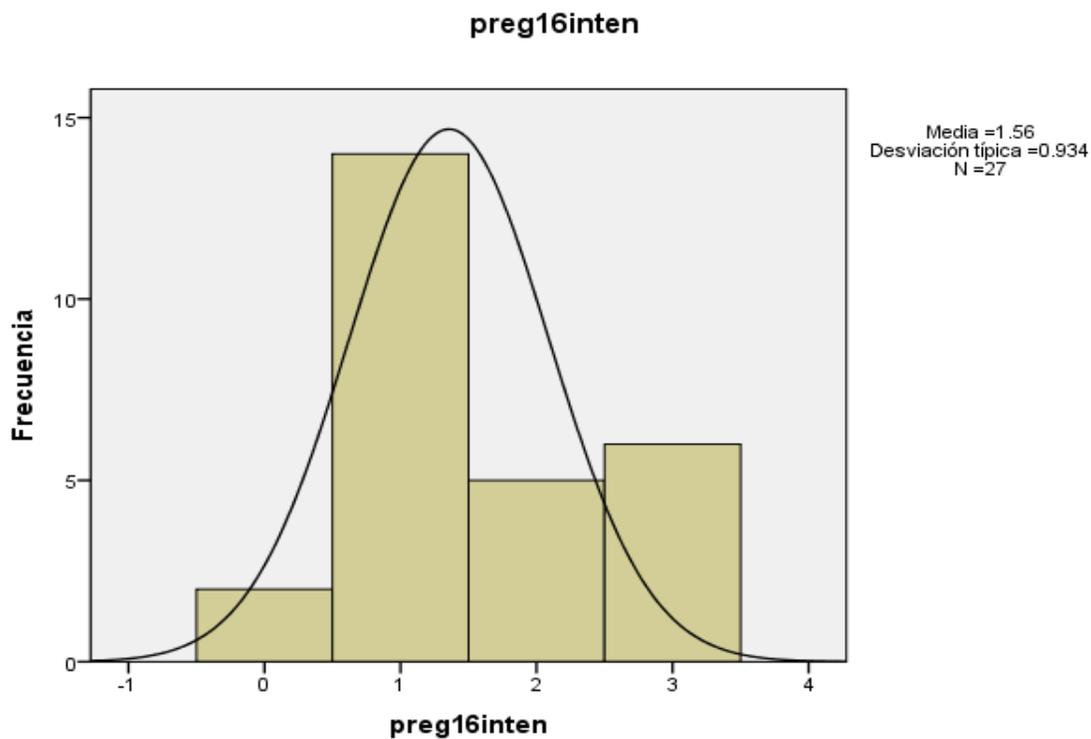
**imaginar la pérdida de un ser querido me hace sentir triste**



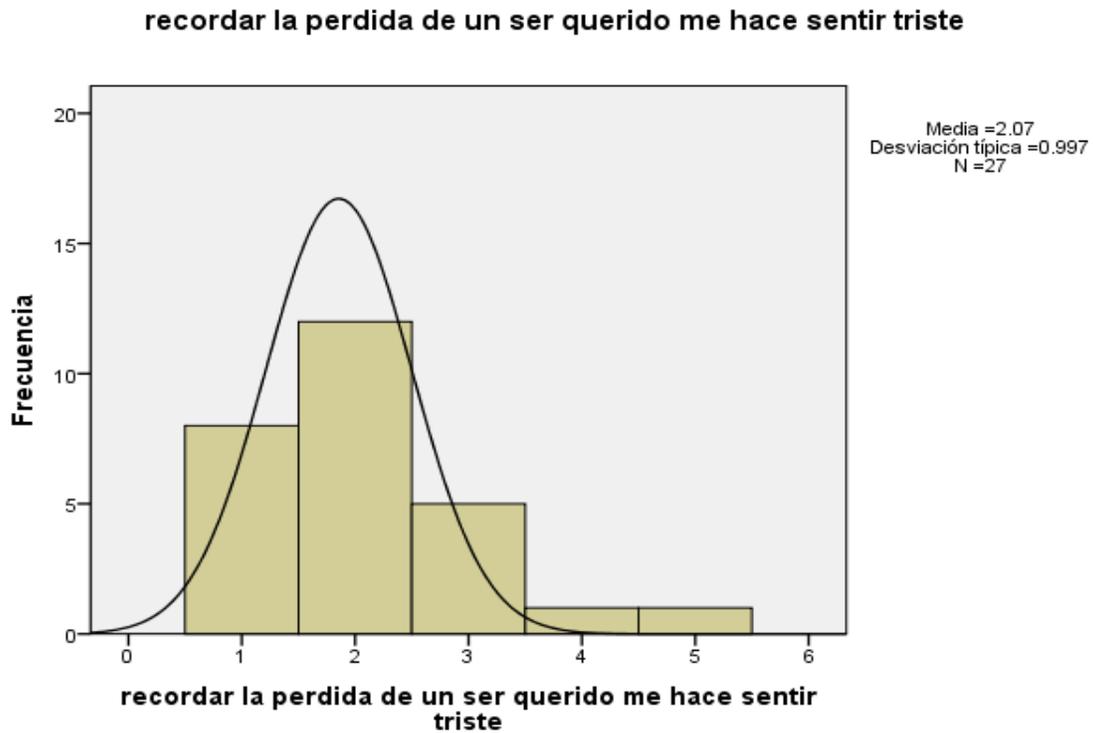
GRAFICA 47. Distribución de la pregunta 16 en cuanto a la frecuencia: Imaginar la pérdida de un ser querido me hace sentir triste.



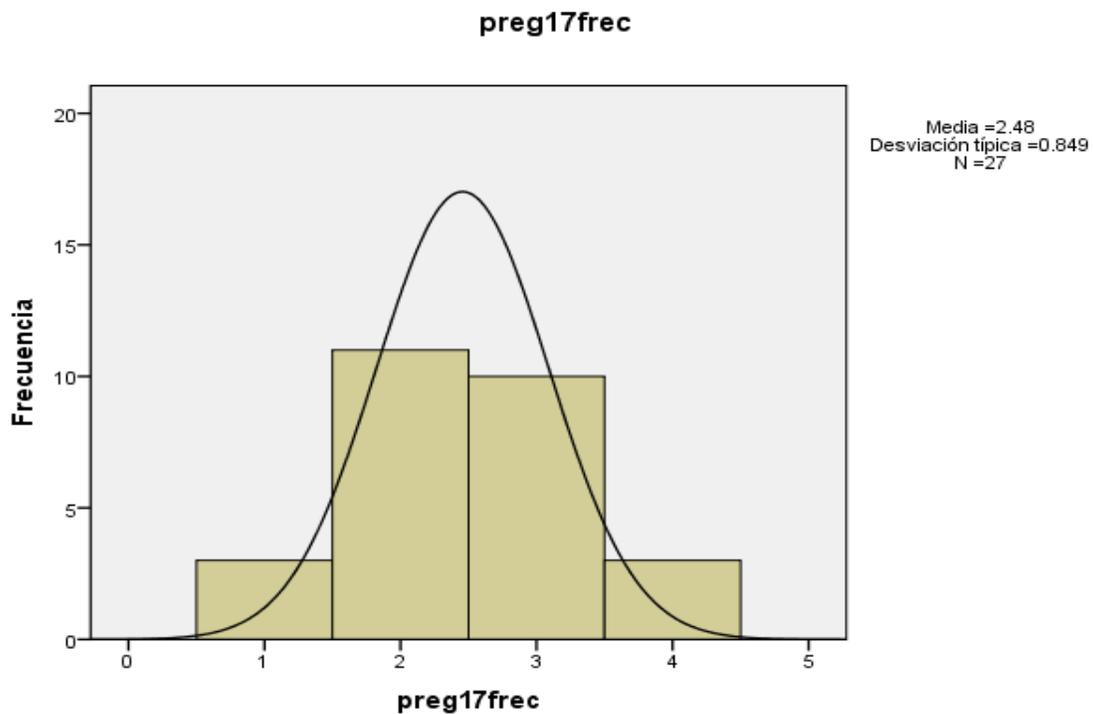
GRAFICA 48. Distribución de la pregunta 16 en cuanto a la intensidad: Imaginar la pérdida de un ser querido me hace sentir triste.



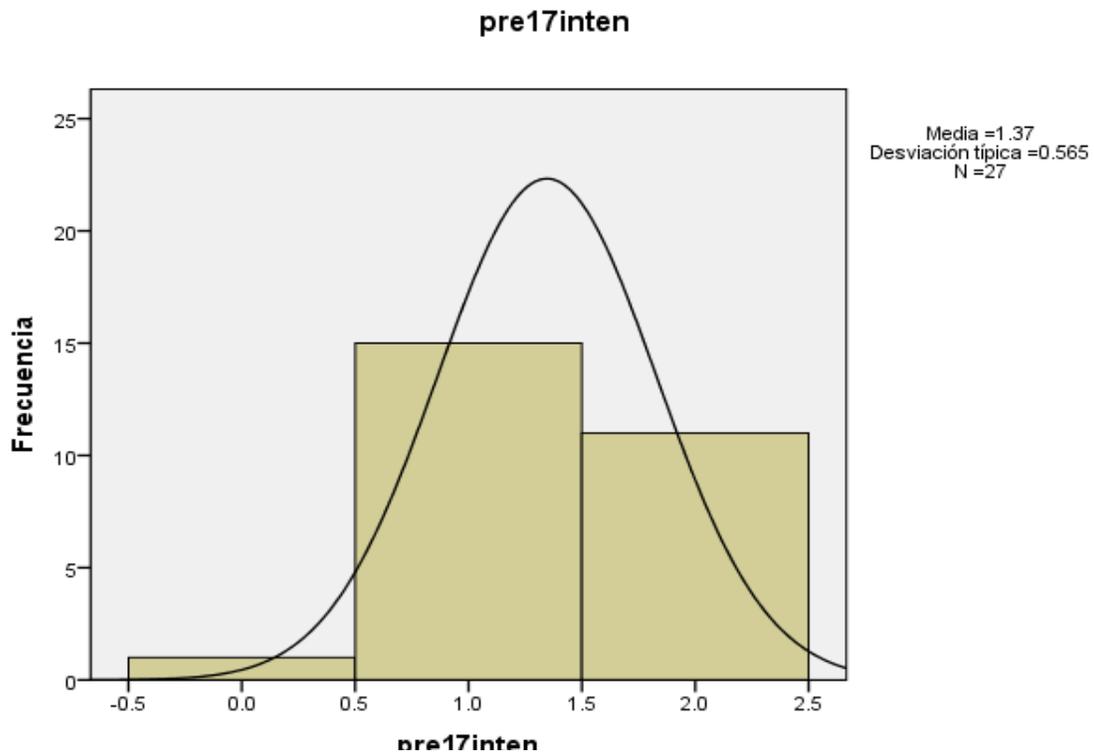
GRAFICA 49. Distribución de la pregunta 17 en cuanto a la duración: Recordar la pérdida de un ser querido me hace sentir triste.



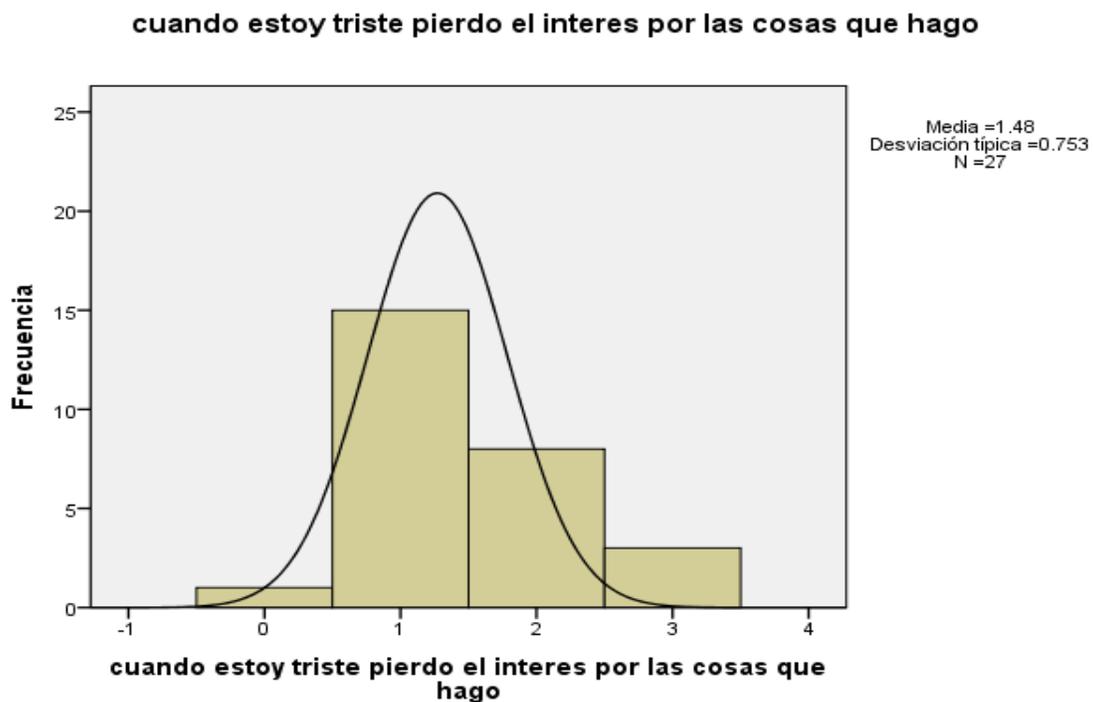
GRAFICA 50. Distribución de la pregunta 17 en cuanto a la frecuencia: Recordar la pérdida de un ser querido me hace sentir triste.



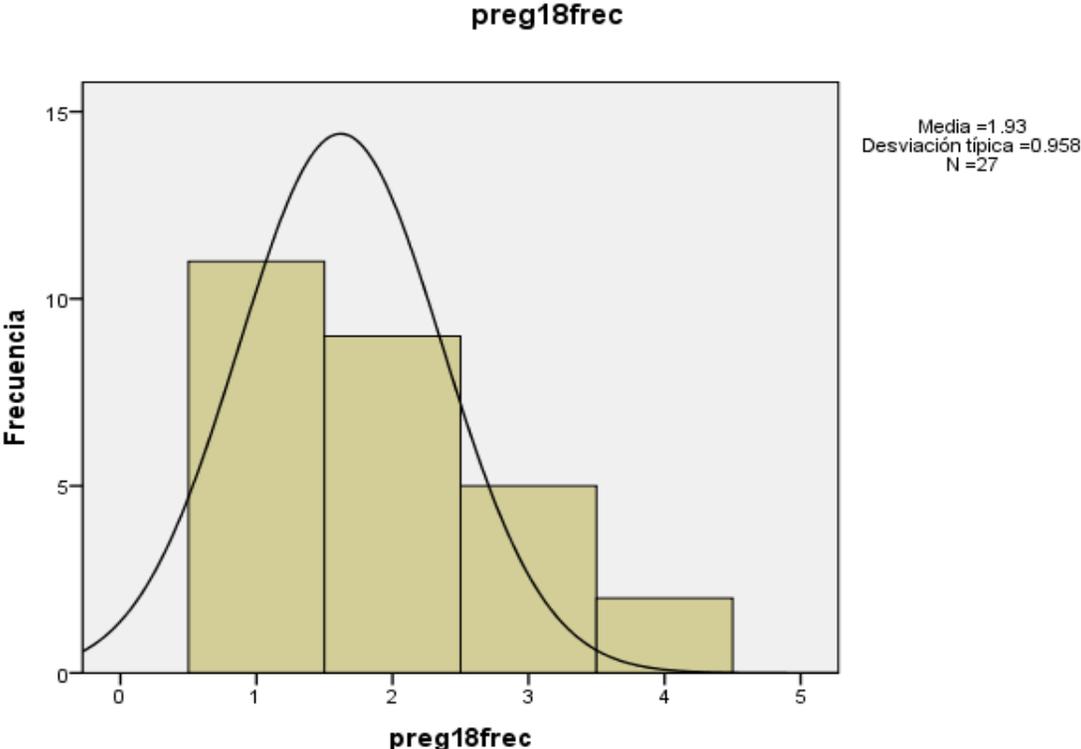
GRAFICA 51. Distribución de la pregunta 17 en cuanto a la intensidad: Recordar la pérdida de un ser querido me hace sentir triste.



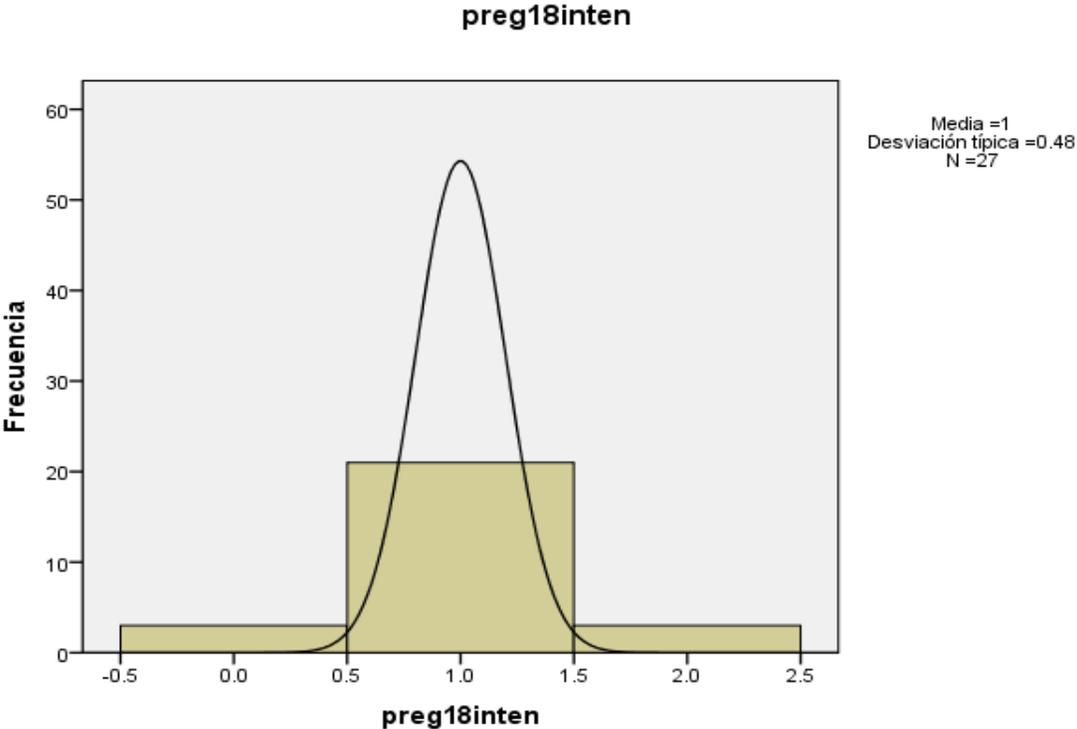
GRAFICA 52. Distribución de la pregunta 18 en cuanto a la duración: Cuando estoy triste pierdo el interés por las cosas que hago.



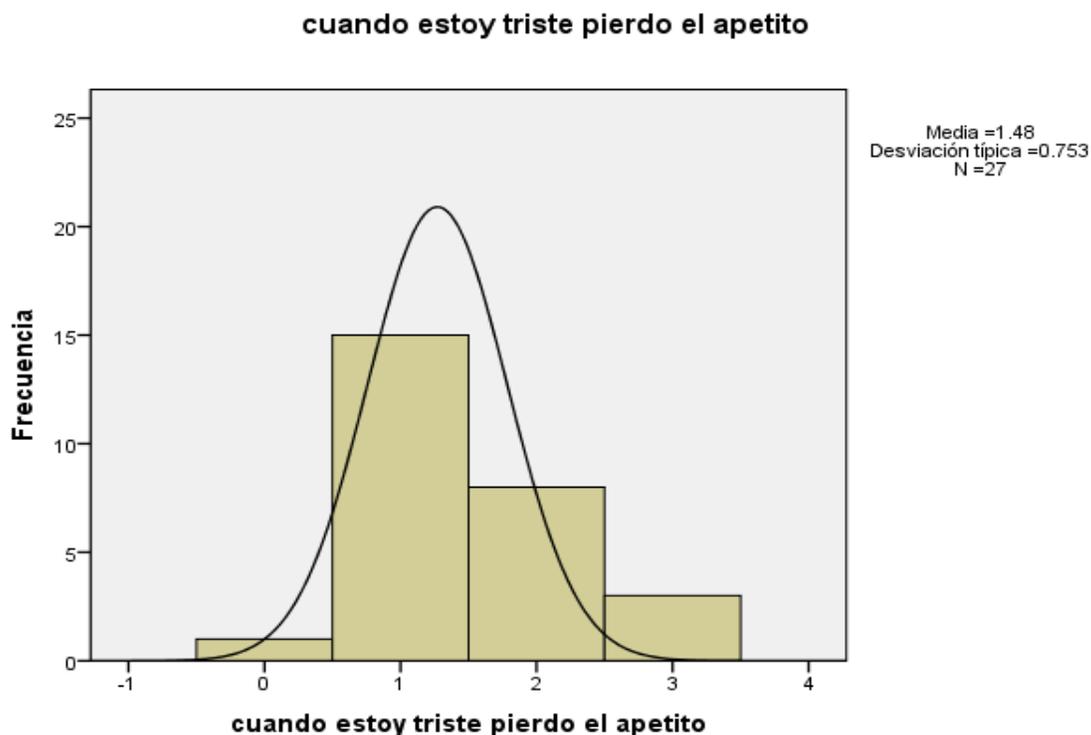
GRAFICA 53. Distribución de la pregunta 18 en cuanto a la frecuencia: Cuando estoy trise pierdo el interés por las cosas que hago.



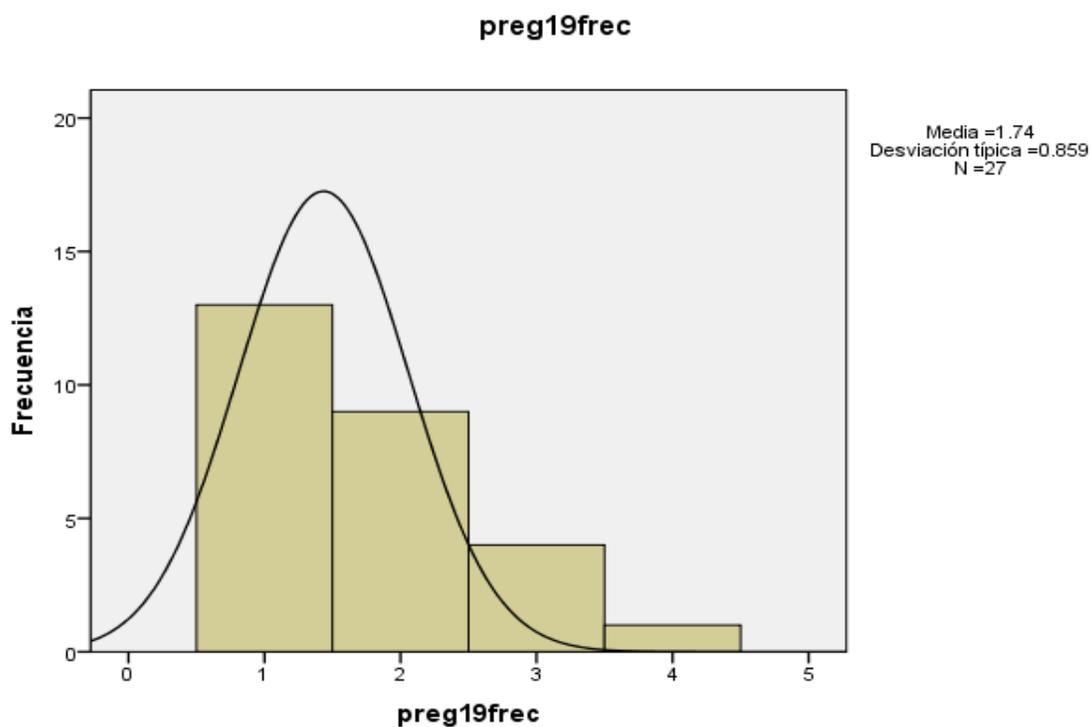
GRAFICA 54. Distribución de la pregunta 18 en cuanto a la intensidad: Cuando estoy trise pierdo el interés por las cosas que hago.



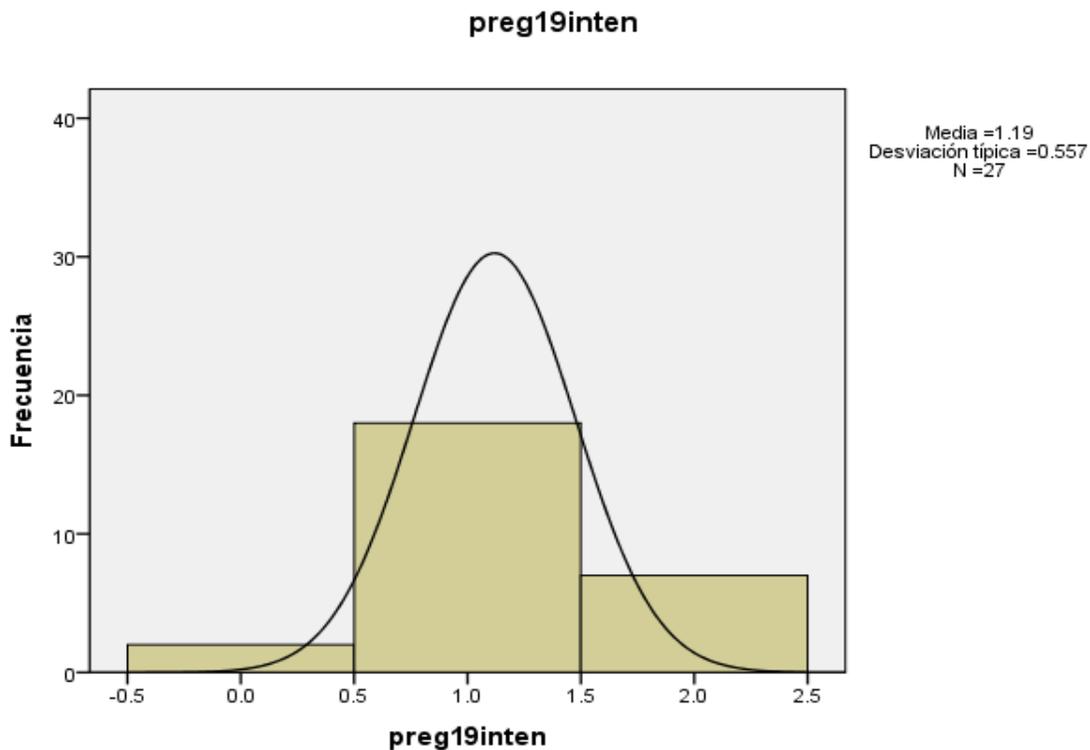
GRAFICA 55. Distribución de la pregunta 19 en cuanto a la duración: Cuando estoy triste pierdo el apetito



GRAFICA 56. Distribución de la pregunta 19 en cuanto a la frecuencia: Cuando estoy triste pierdo el apetito

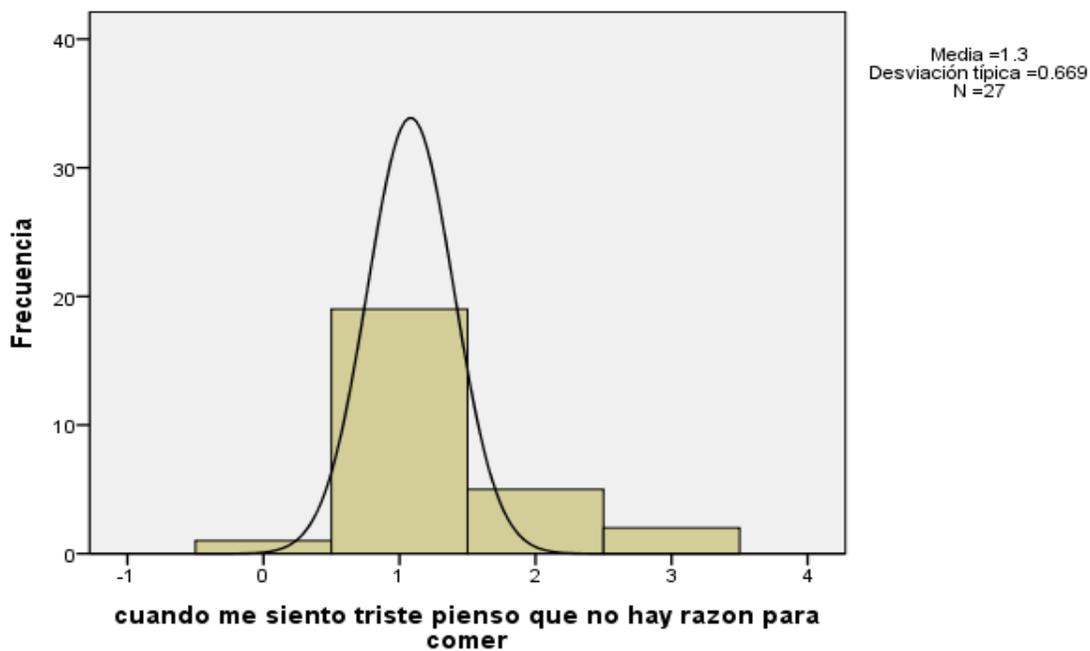


GRAFICA 57. Distribución de la pregunta 19 en cuanto a la intensidad: Cuando estoy triste pierdo el apetito.

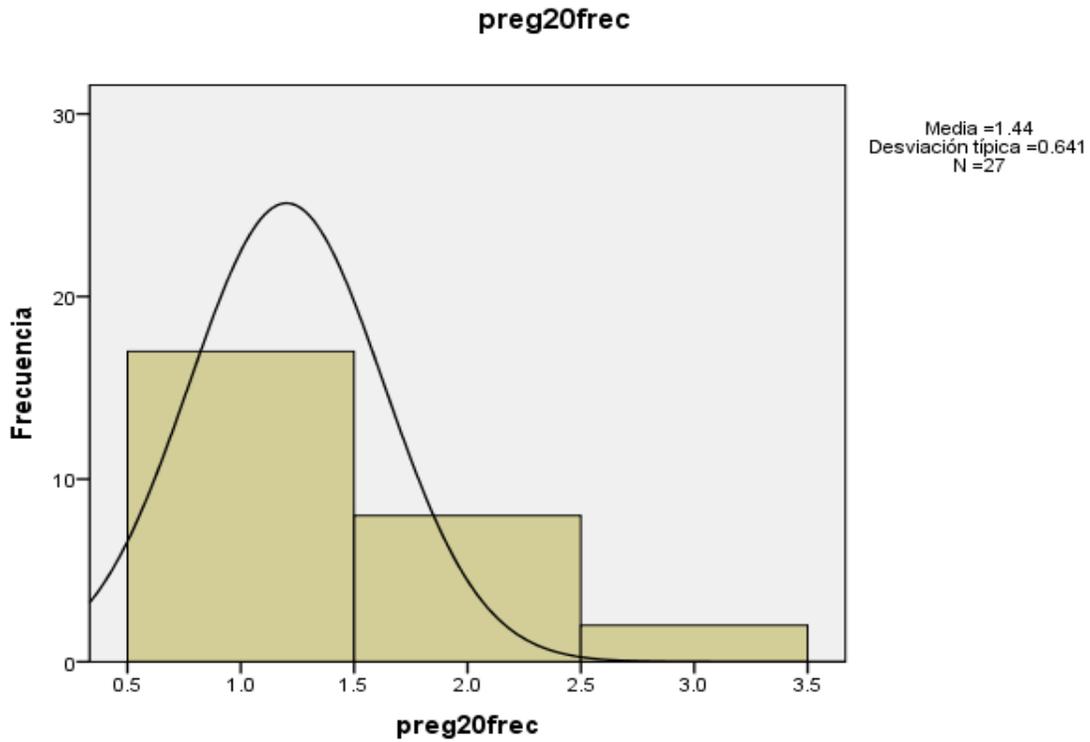


GRAFICA 58. Distribución de la pregunta 20 en cuanto a la duración: Cuando estoy triste pienso que no hay razón para comer.

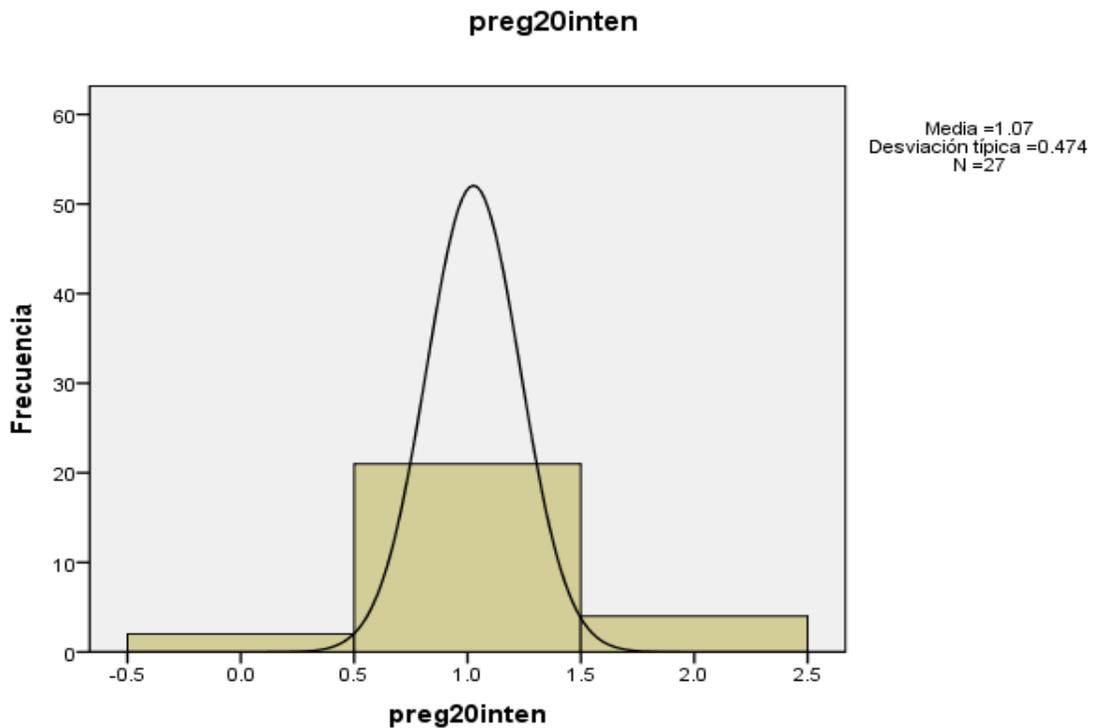
**cuando me siento triste pienso que no hay razon para comer**



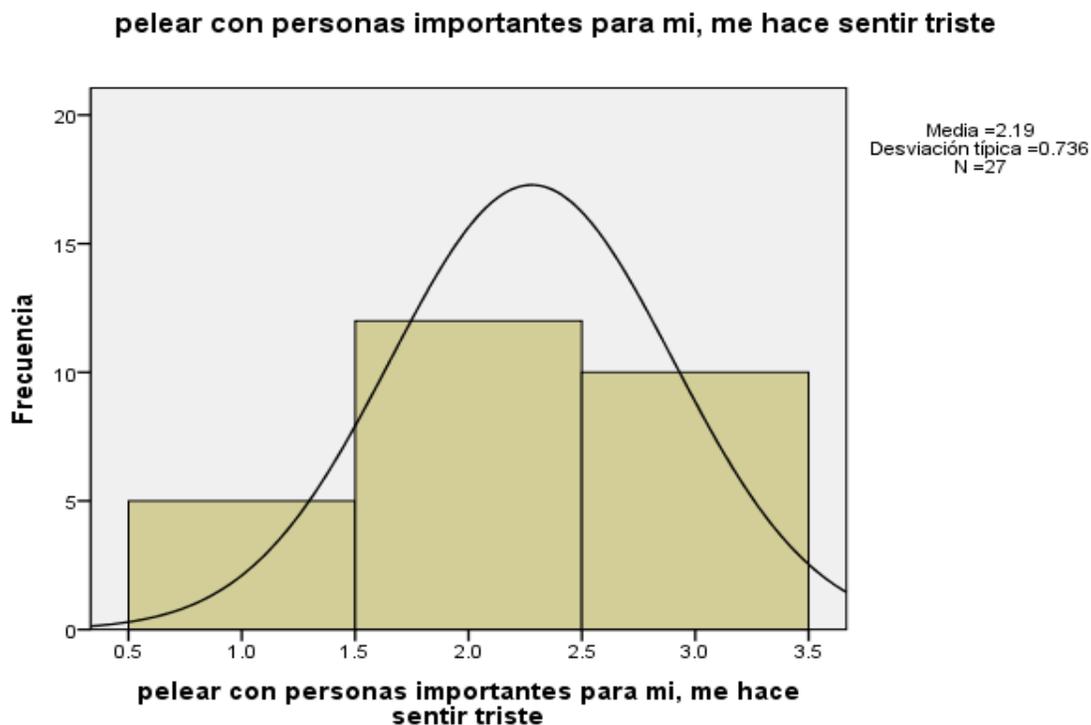
GRAFICA 59. Distribución de la pregunta 20 en cuanto a la frecuencia: Cuando estoy trise pienso que no hay razón para comer.



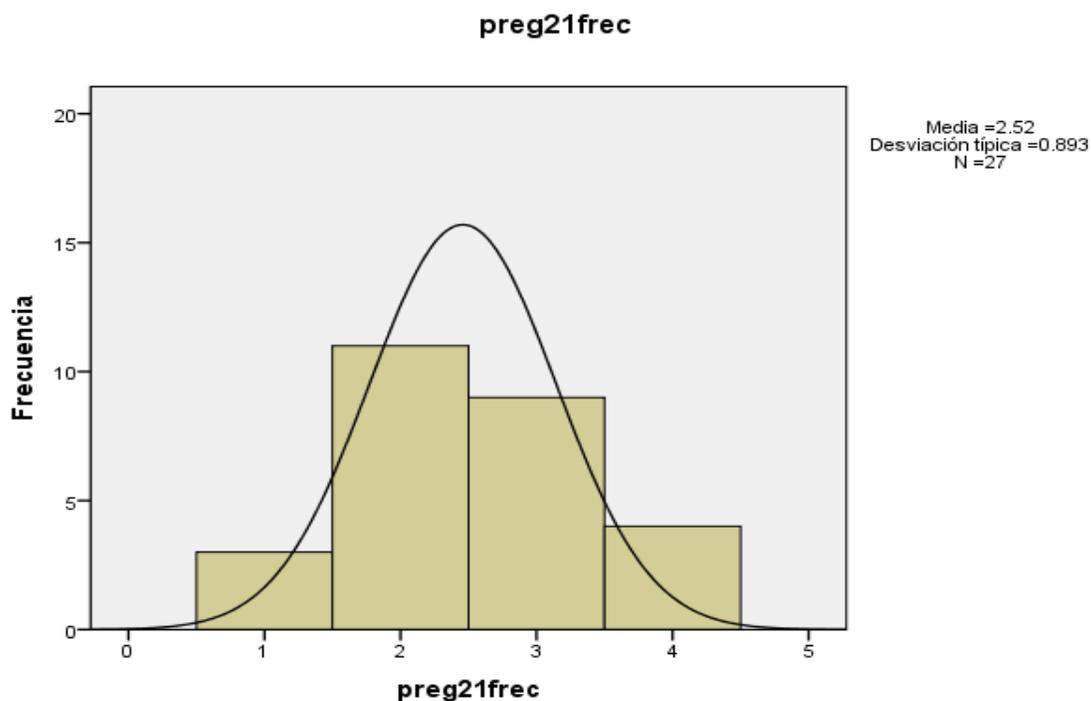
GRAFICA 60. Distribución de la pregunta 20 en cuanto a la intensidad: Cuando estoy trise pienso que no hay razón para comer.



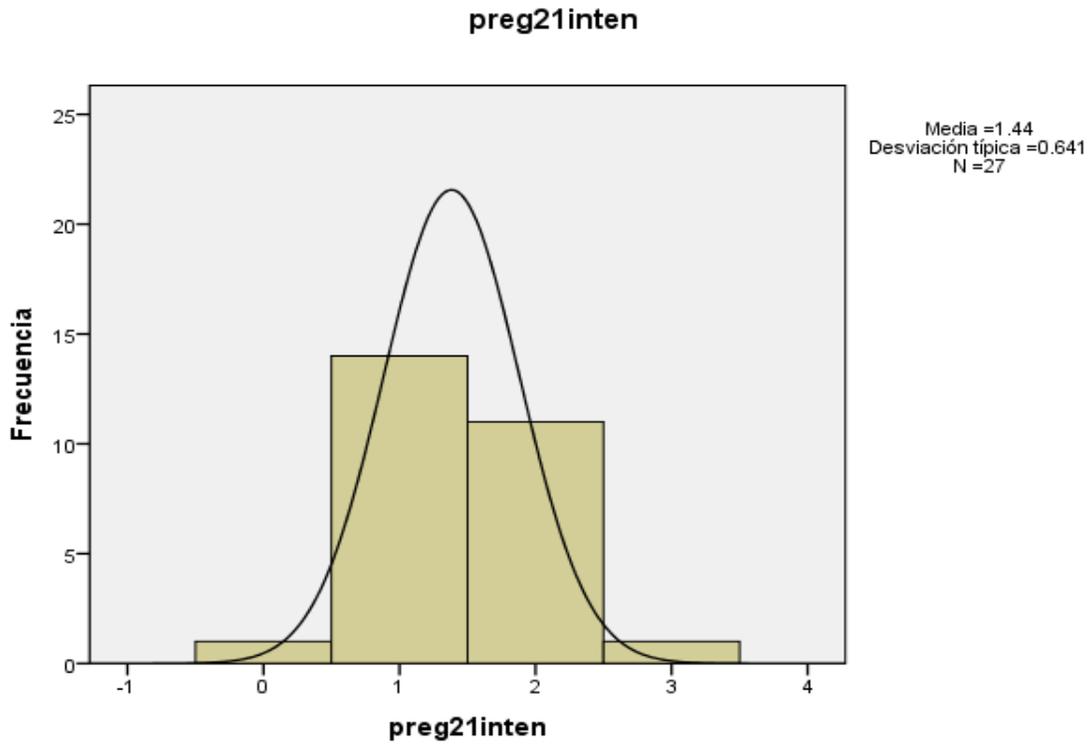
GRAFICA 61. Distribución de la pregunta 21 en cuanto a la duración: Pelear con una persona



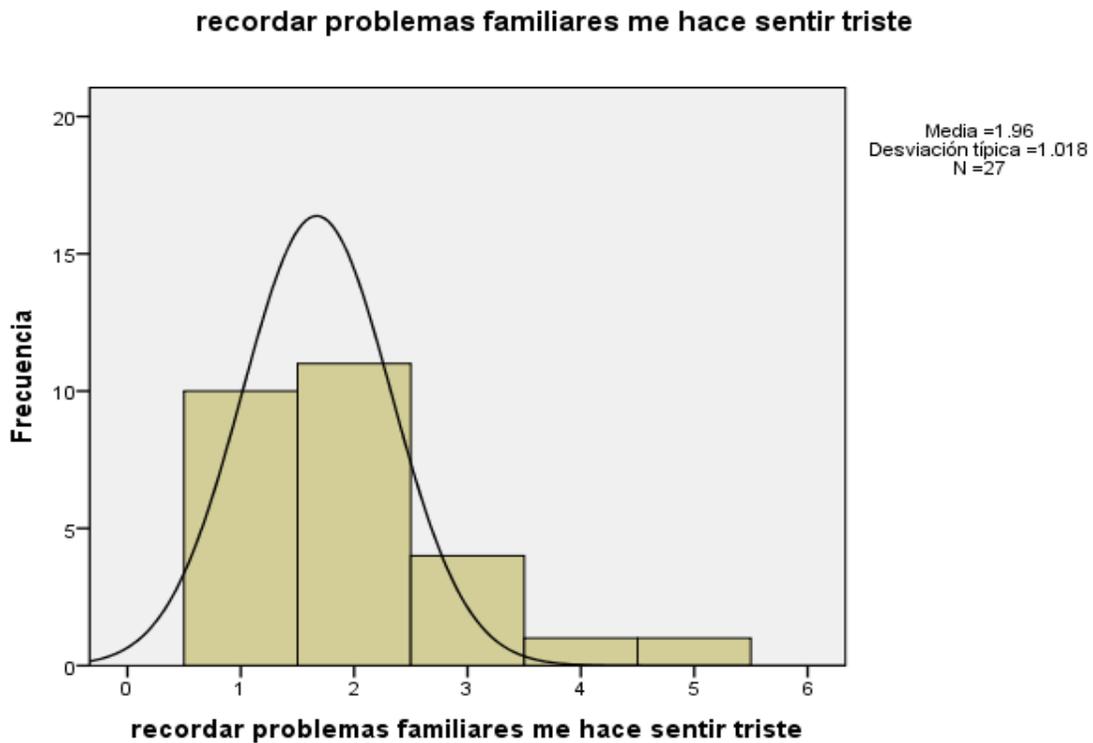
GRAFICA 62. Distribución de la pregunta 21 en cuanto a la frecuencia: Pelear con una persona



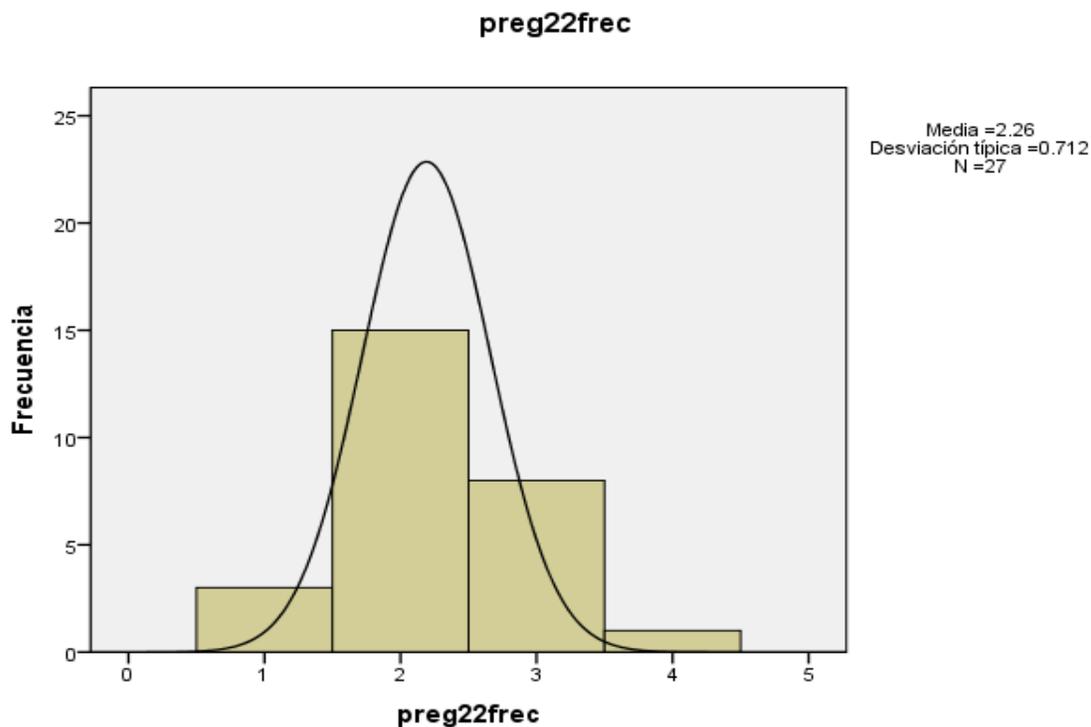
GRAFICA 63. Distribución de la pregunta 21 en cuanto a la intensidad: Pelear con una persona



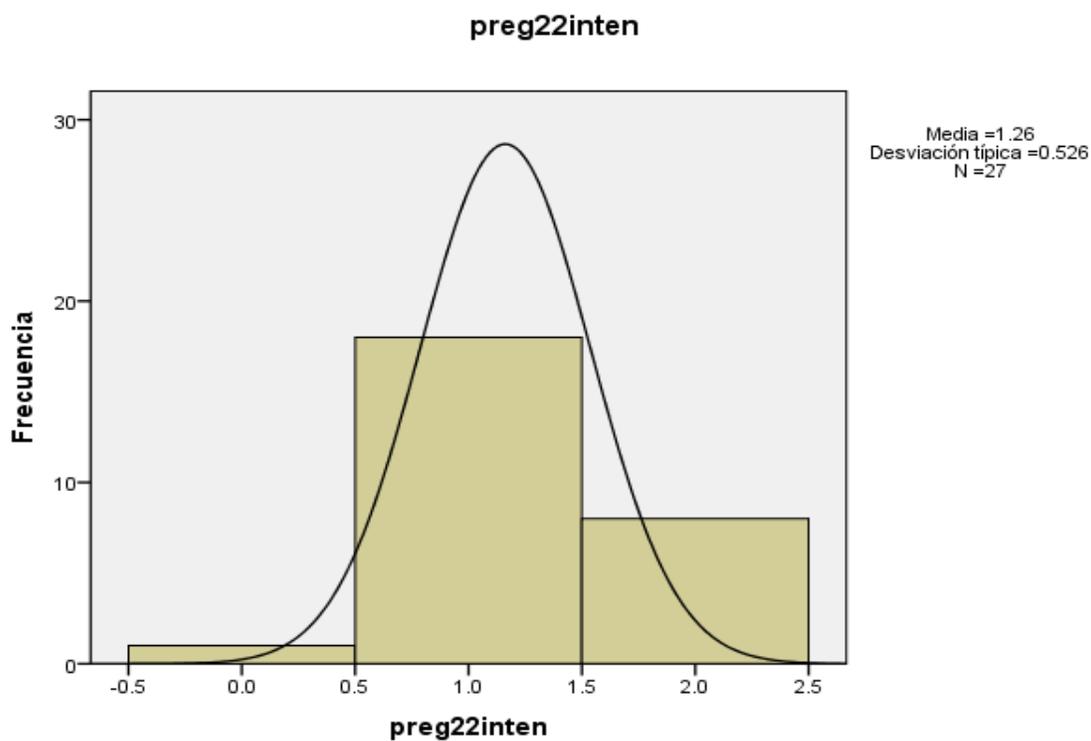
GRAFICA 64. Distribución de la pregunta 22 en cuanto a la frecuencia: Recordar problemas familiares me hace sentir triste.



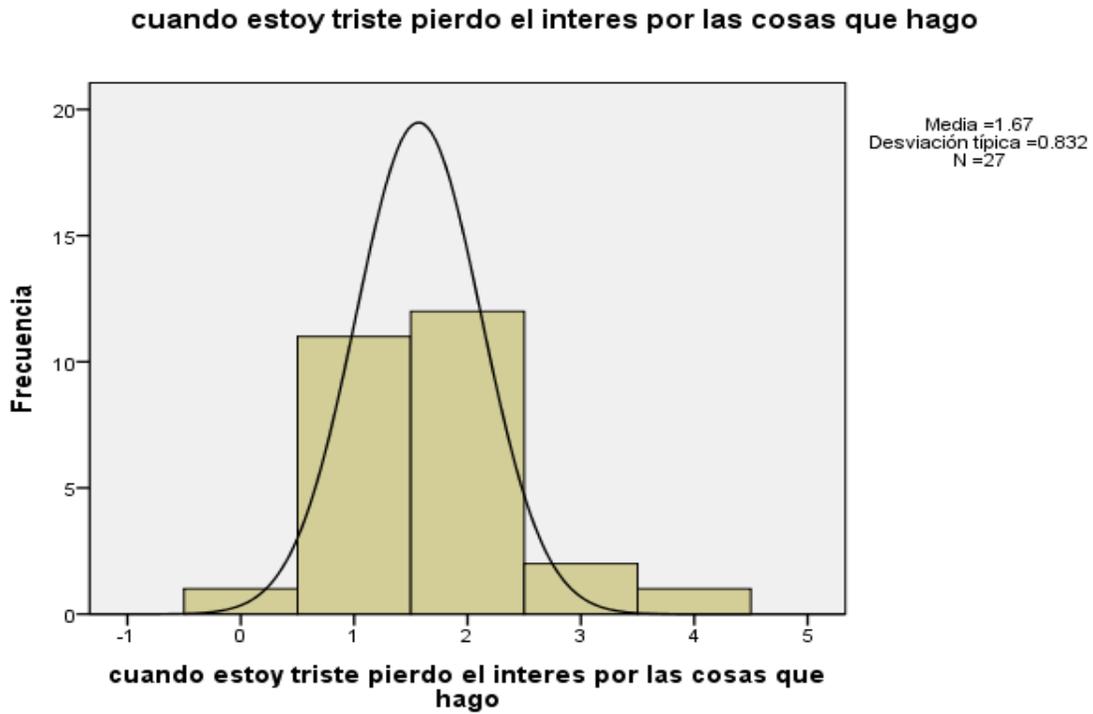
GRAFICA 65. Distribución de la pregunta 22 en cuanto a la frecuencia: Recordar problemas familiares me hace sentir triste.



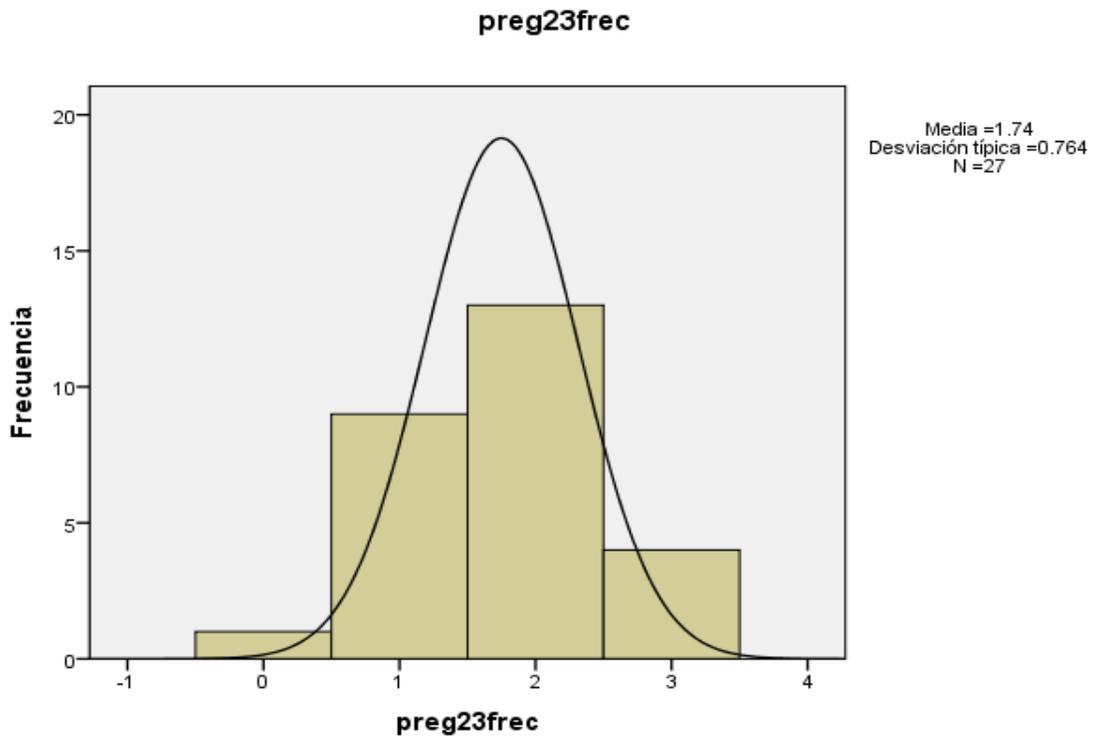
GRAFICA 66. Distribución de la pregunta 22 en cuanto a la intensidad: Recordar problemas familiares me hace sentir triste.



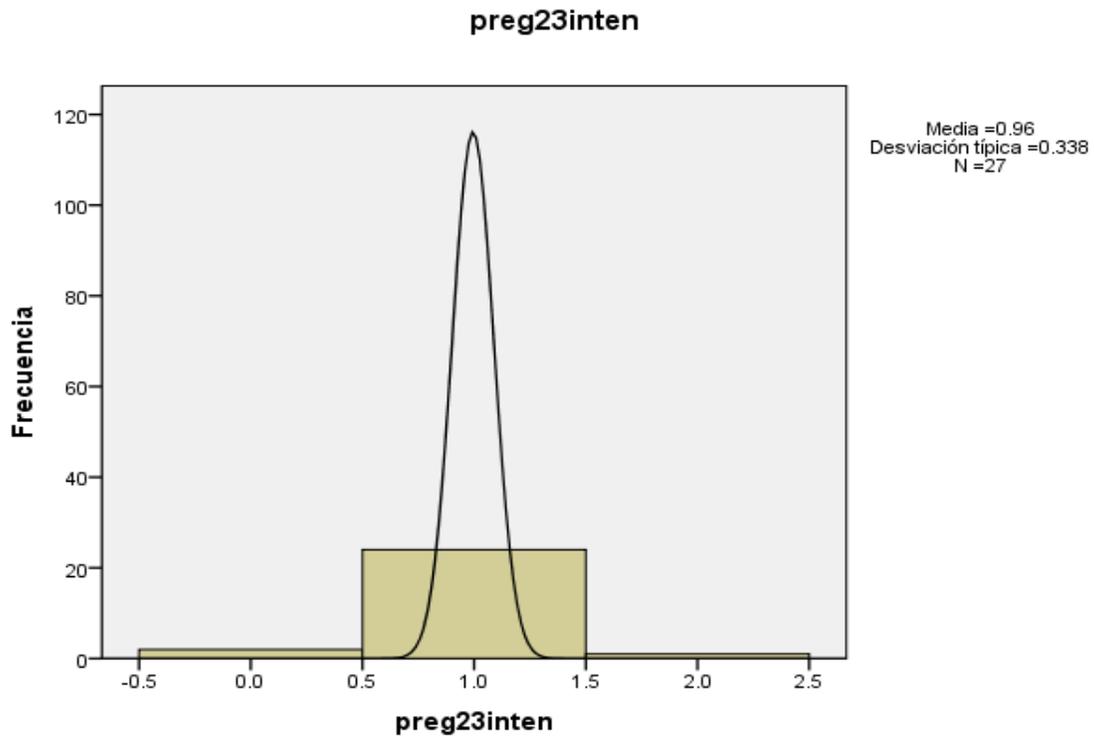
GRAFICA 67. Distribución de la pregunta 23 en cuanto a la duración: Cuando estoy triste pierdo el interés por las cosas que hago.



GRAFICA 68. Distribución de la pregunta 23 en cuanto a la frecuencia: Cuando estoy triste pierdo el interés por las cosas que hago.

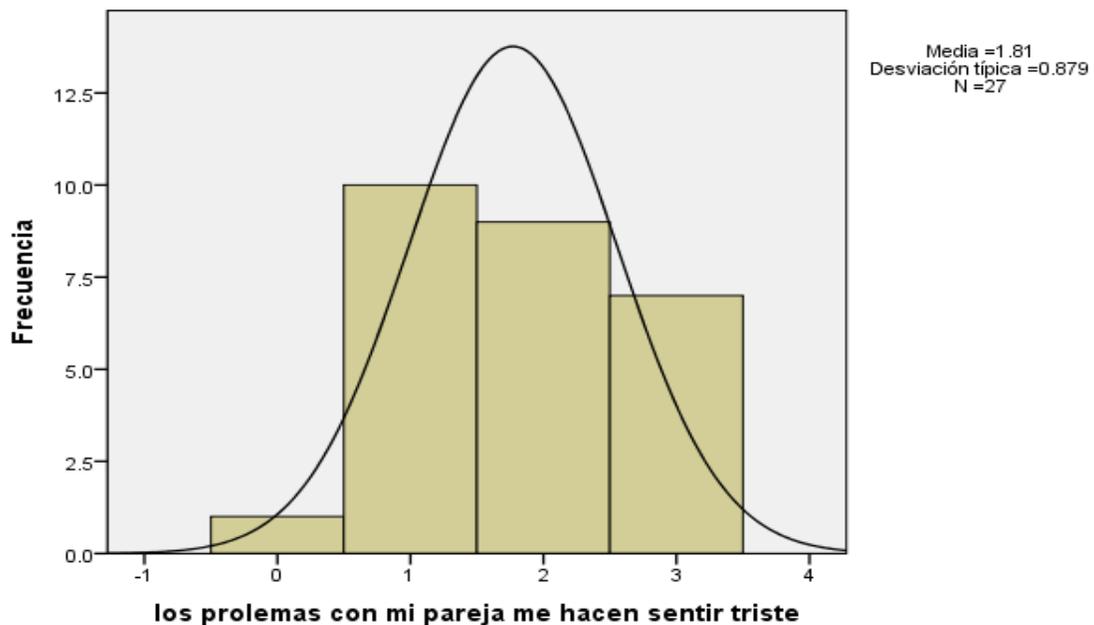


GRAFICA 69. Distribución de la pregunta 23 en cuanto a la intensidad: Cuando estoy triste pierdo el interés por las cosas que hago.

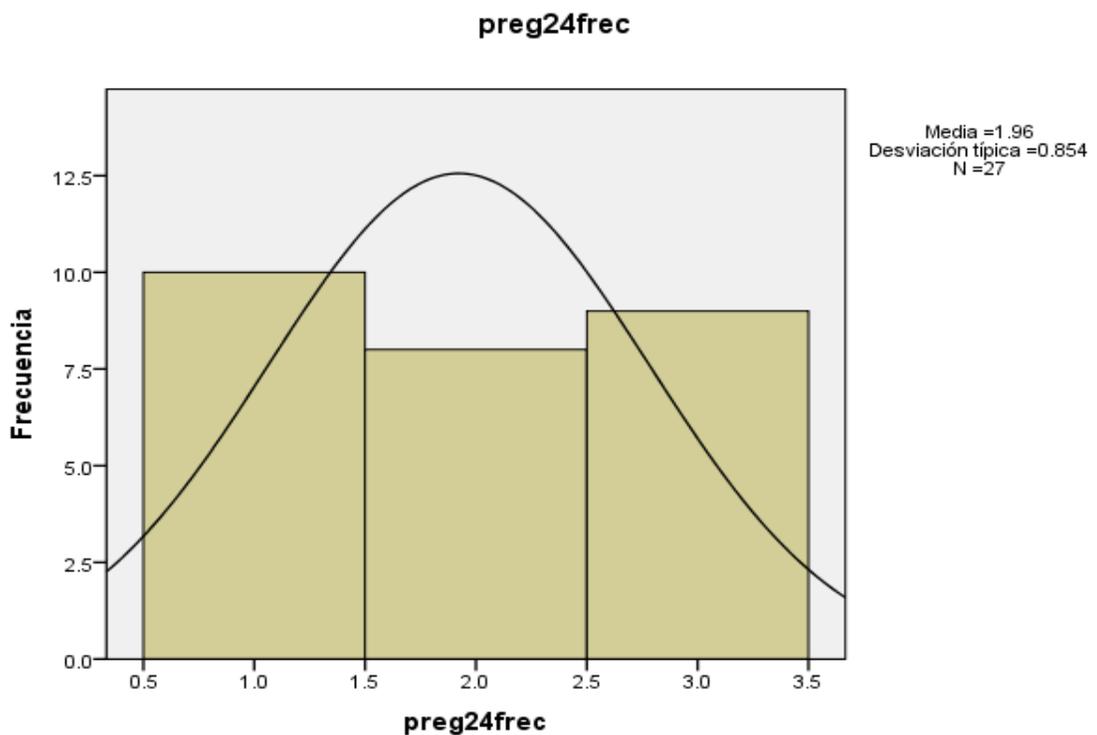


GRAFICA 70. Distribución de la pregunta 24 en cuanto a la duración: Los problemas con mi pareja me hacen sentir triste.

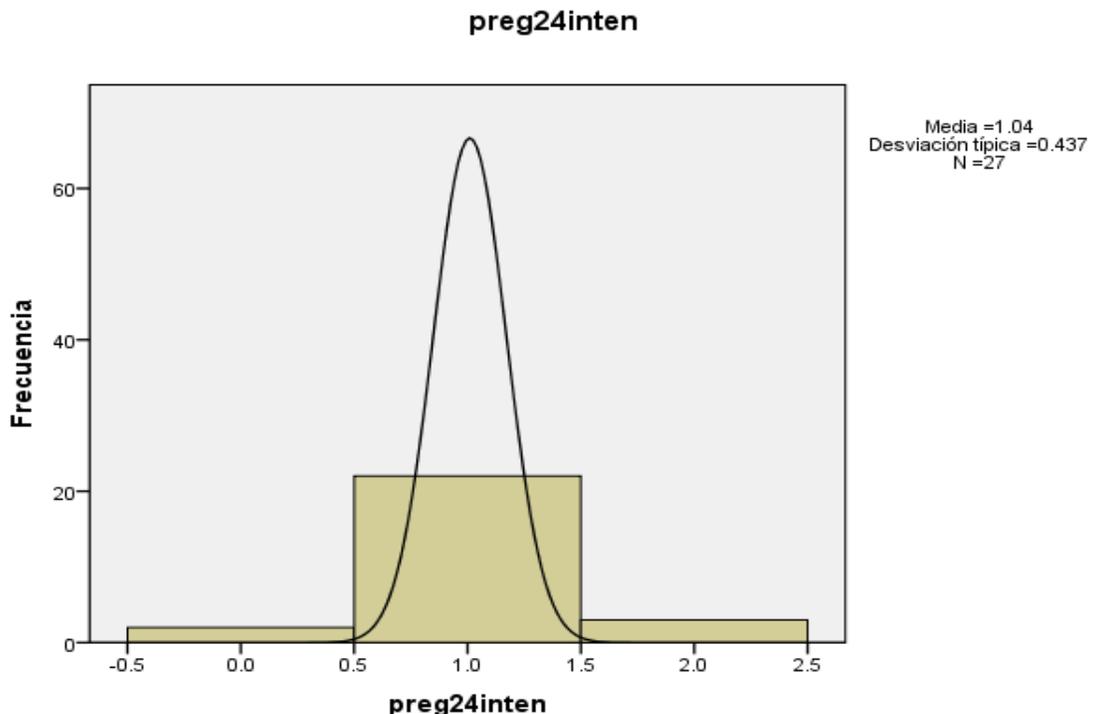
**los prolemas con mi pareja me hacen sentir triste**



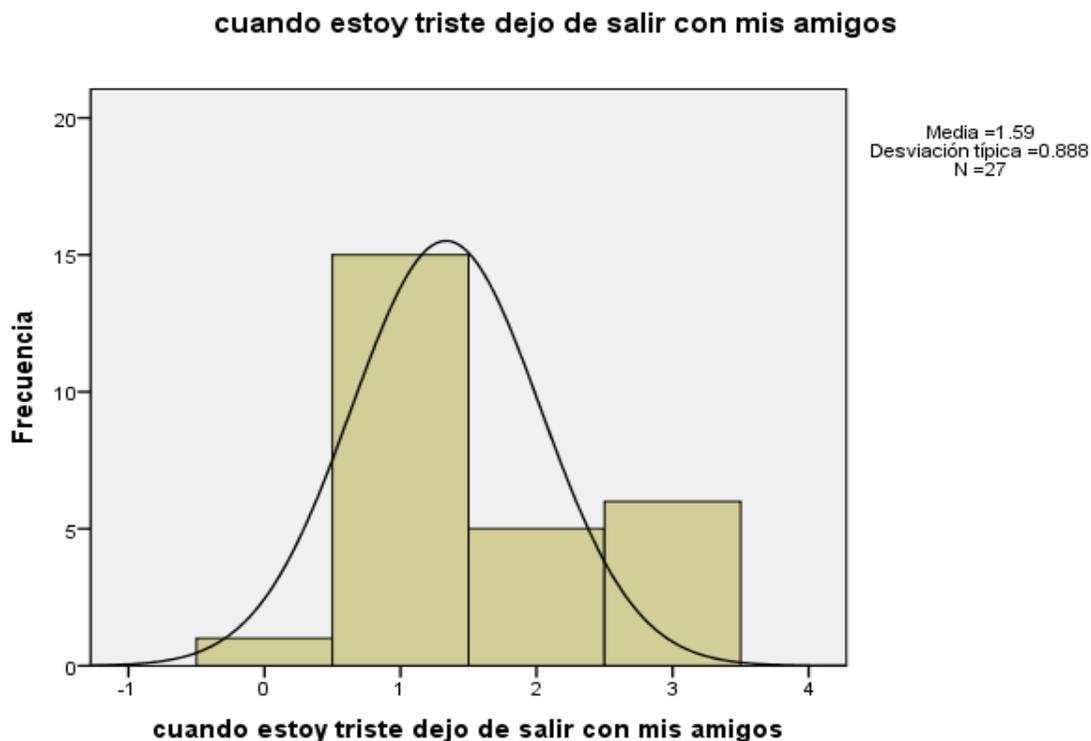
GRAFICA 71. Distribución de la pregunta 24 en cuanto a la frecuencia: Los problemas con mi pareja me hacen sentir triste.



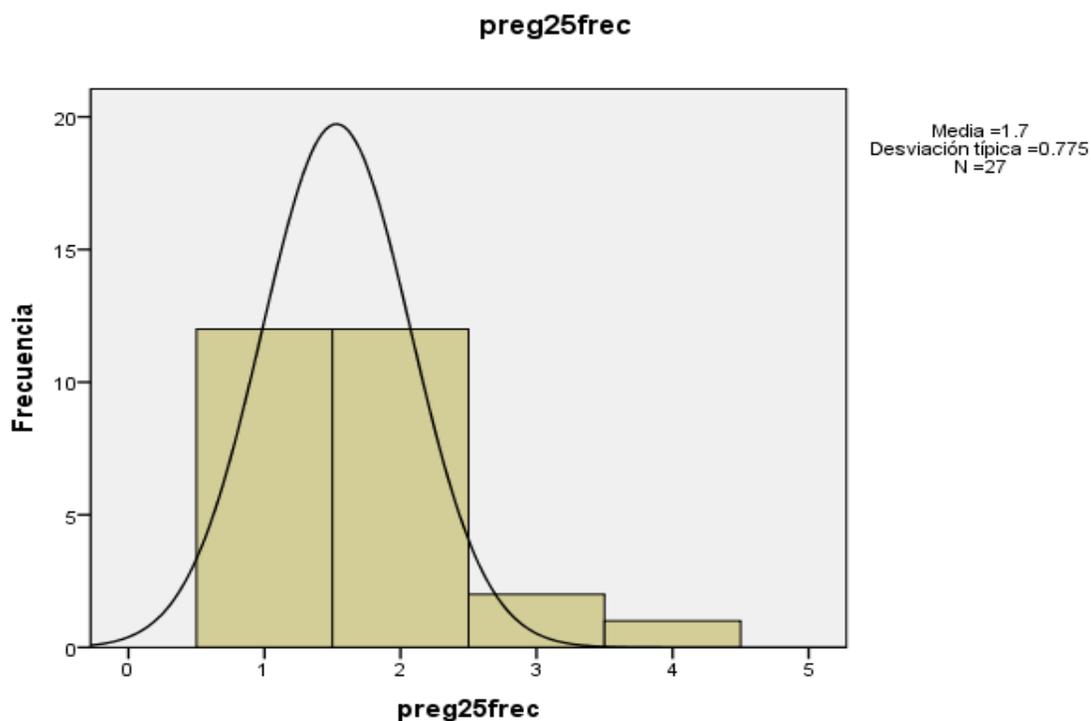
GRAFICA 72. Distribución de la pregunta 24 en cuanto a la intensidad: Los problemas con mi pareja me hacen sentir triste.



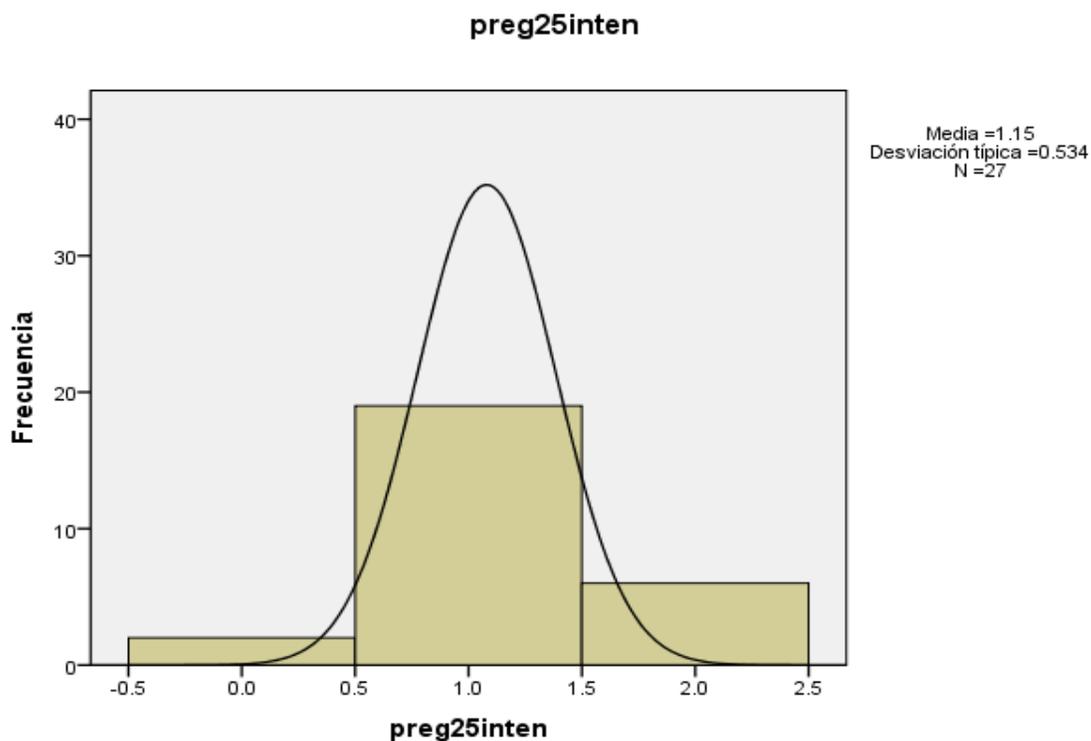
GRAFICA 73. Distribución de la pregunta 25 en cuanto a la duración: Cuando estoy triste dejo de salir con mis amigos.



GRAFICA 74. Distribución de la pregunta 25 en cuanto a la frecuencia: Cuando estoy triste dejo de salir con mis amigos.



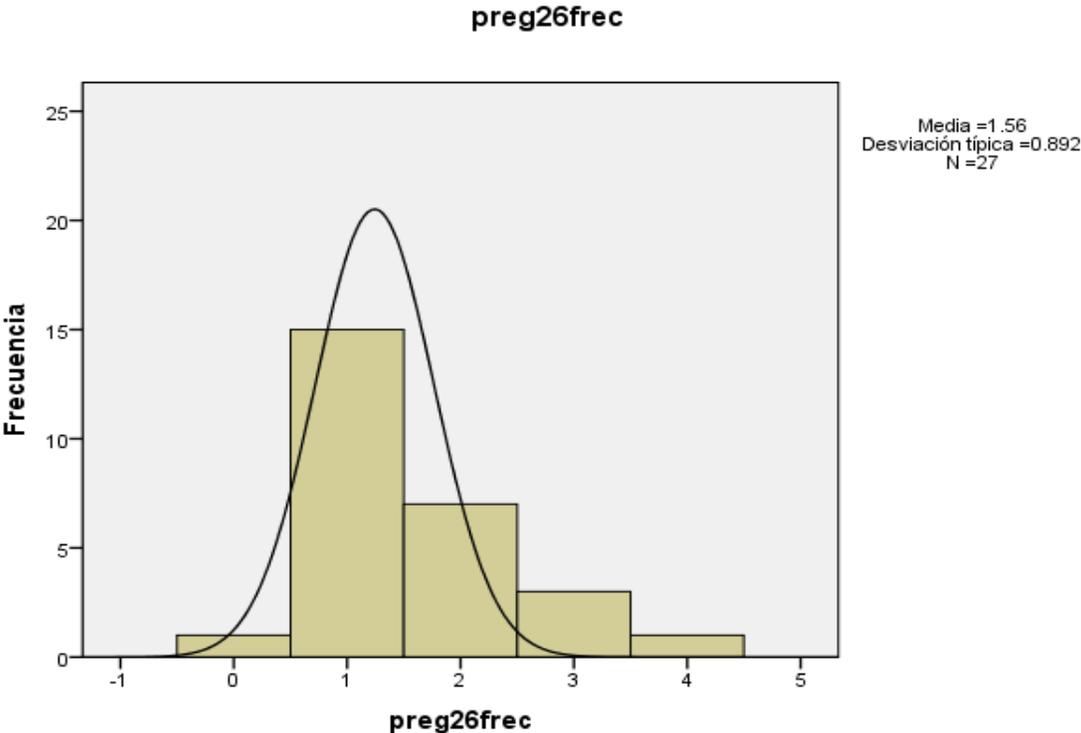
GRAFICA 75. Distribución de la pregunta 25 en cuanto a la intensidad: Cuando estoy triste dejo de salir con mis amigos.



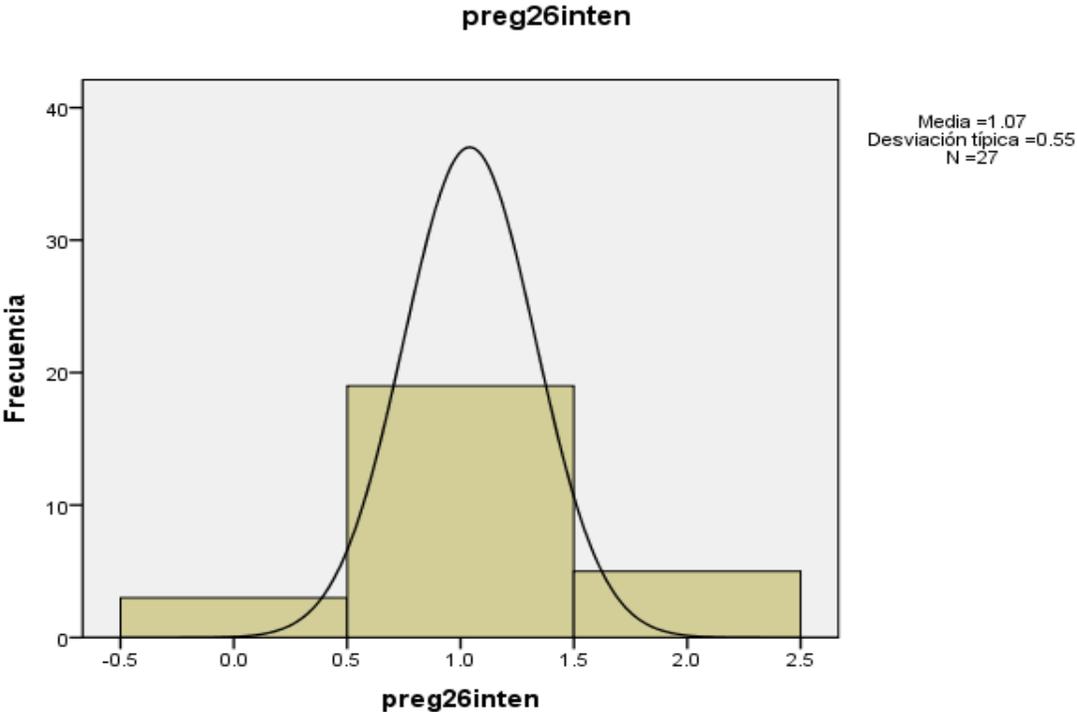
GRAFICA 76. Distribución de la pregunta 26 en cuanto a la duración: Cuando estoy triste no me esfuerzo en buscar compañía



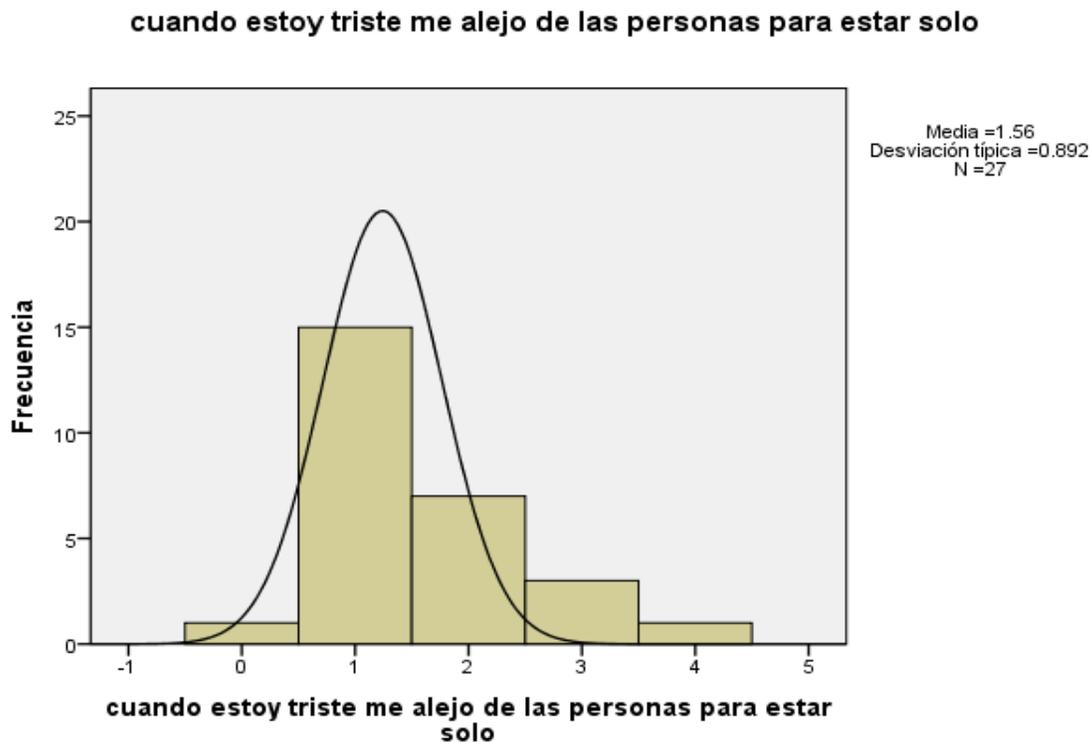
GRAFICA 77. Distribución de la pregunta 26 en cuanto a la frecuencia: Cuando estoy triste no me esfuerzo en buscar compañía



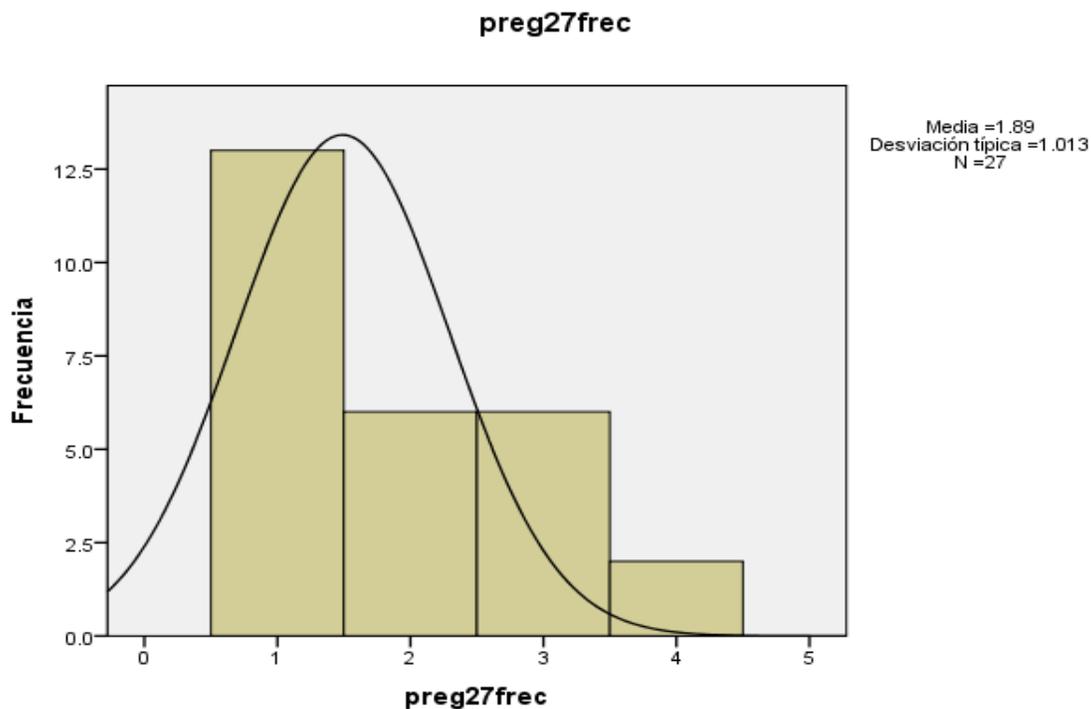
GRAFICA 78. Distribución de la pregunta 26 en cuanto a la intensidad: Cuando estoy triste no me esfuerzo en buscar compañía



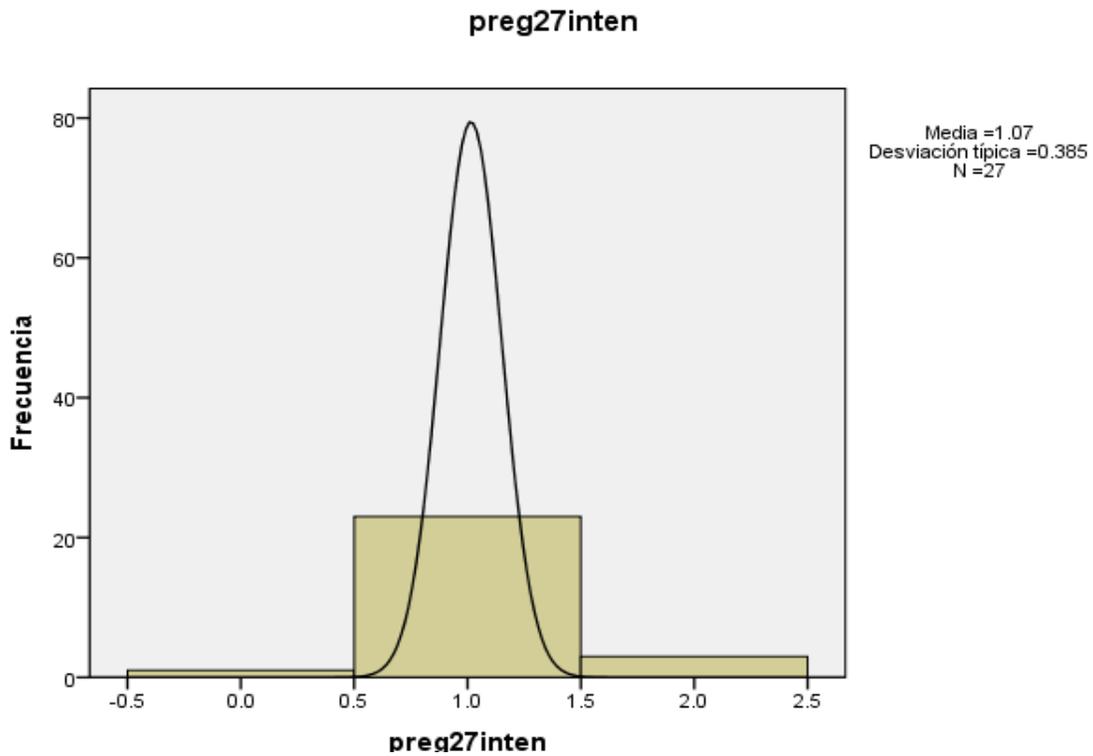
GRAFICA 79. Distribución de la pregunta 27 en cuanto a la duración: Cuando estoy triste me alejo de las personas para estar solo.



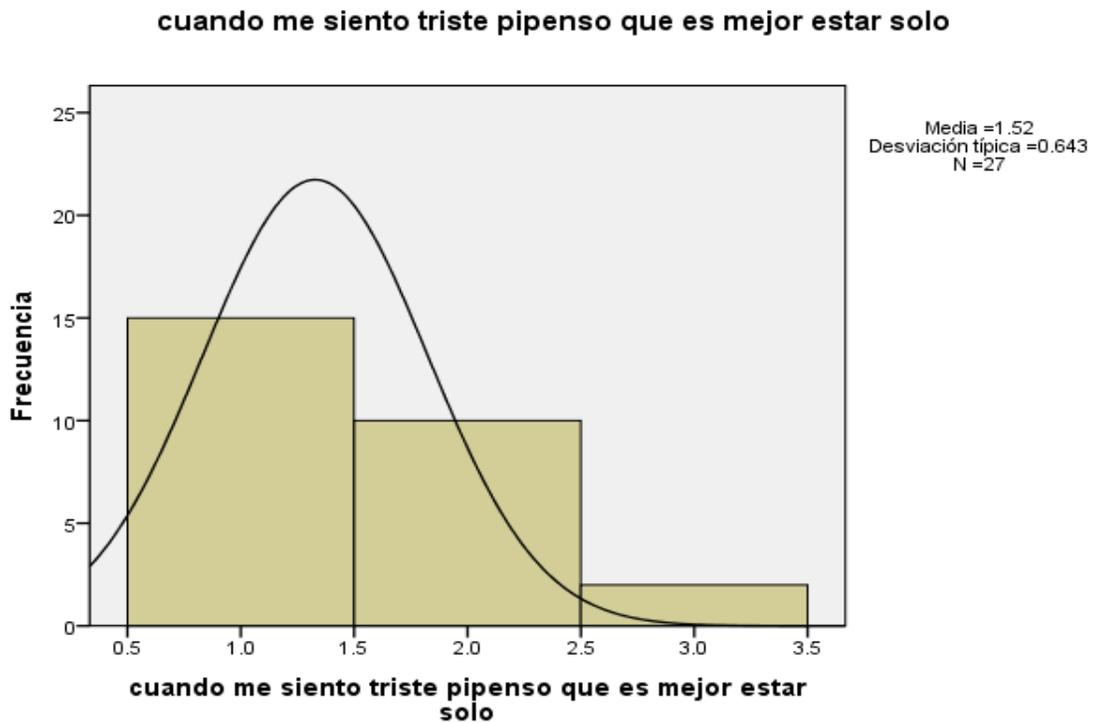
GRAFICA 80. Distribución de la pregunta 27 en cuanto a la frecuencia: Cuando estoy triste me alejo de las personas para estar solo.



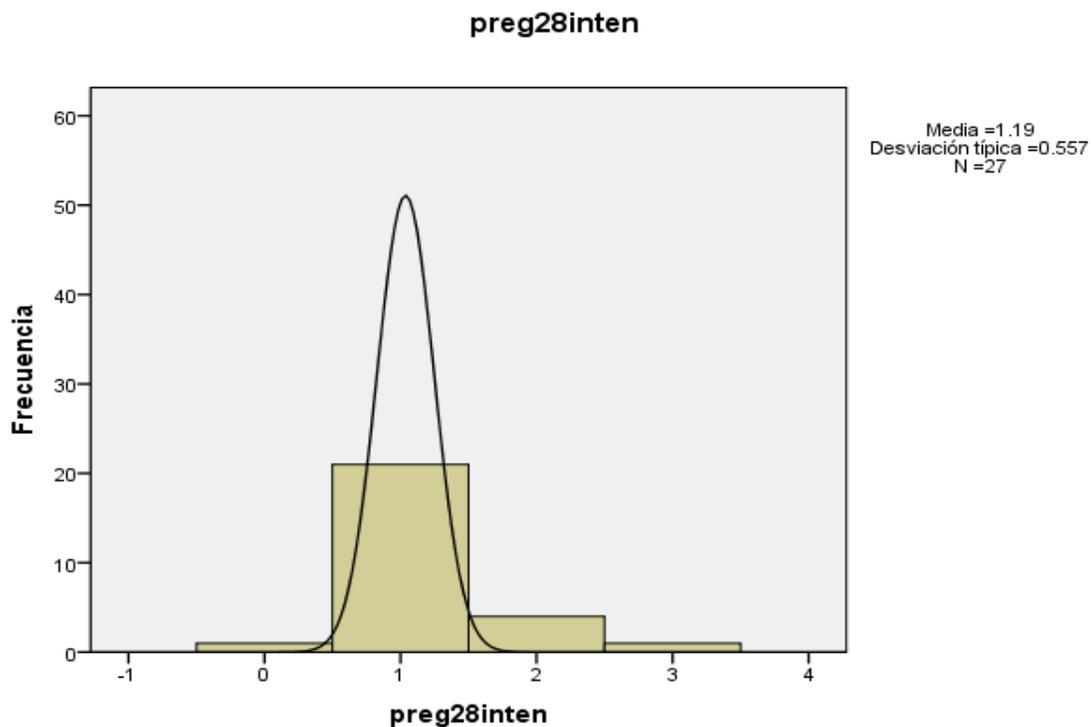
GRAFICA 81. Distribución de la pregunta 27 en cuanto a la intensidad: Cuando estoy triste me alejo de las personas para estar solo.



GRAFICA 82. Distribución de la pregunta 28 en cuanto a la duración: Cuando me siento triste pienso que es mejor estar solo.



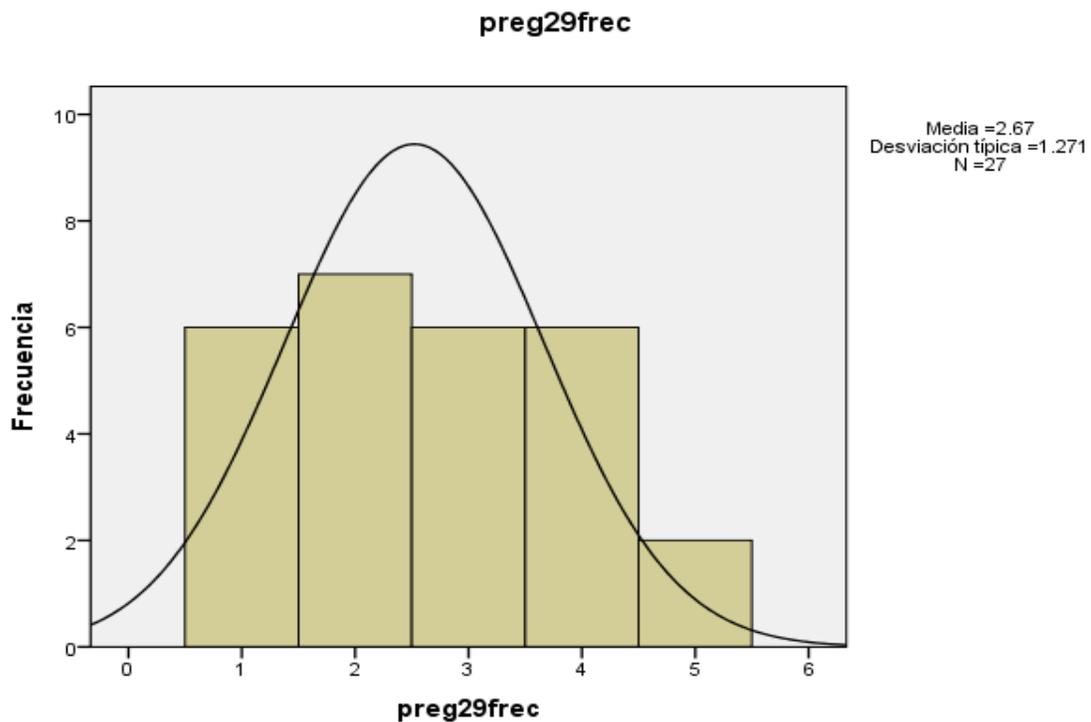
GRAFICA 83. Distribución de la pregunta 28 en cuanto a la intensidad: Cuando me siento triste pienso que es mejor estar solo.



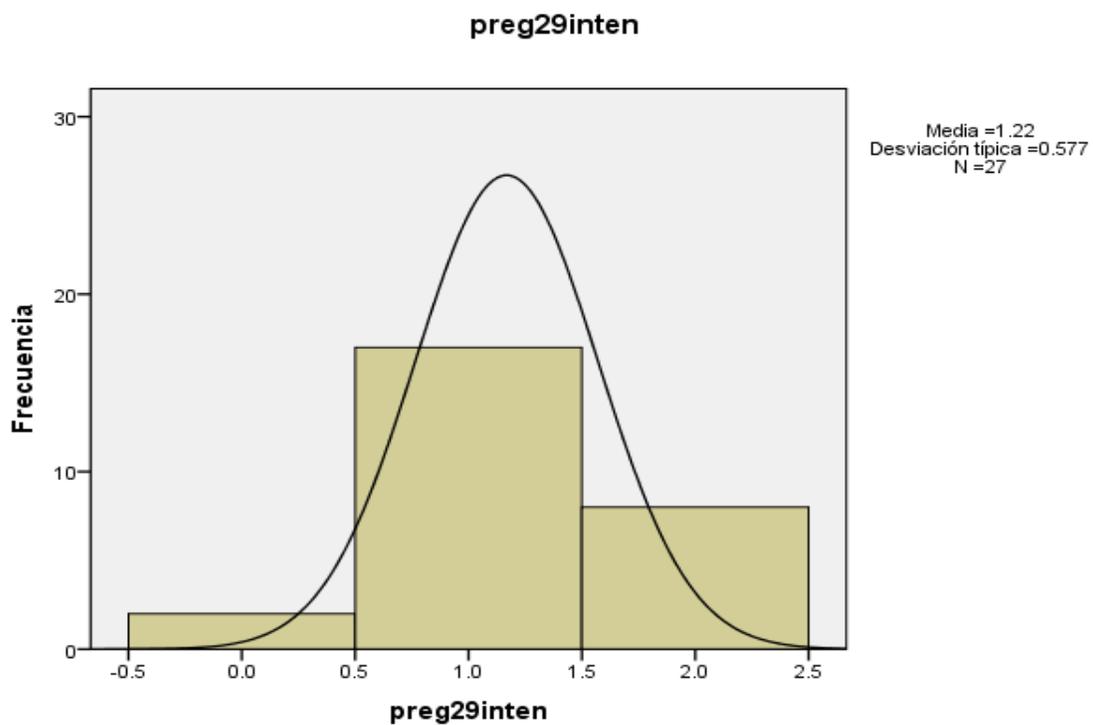
GRAFICA 84. Distribución de la pregunta 29 en cuanto a la duración: Si me siento triste me gusta que me escuchen.



GRAFICA 85. Distribución de la pregunta 29 en cuanto a la frecuencia: Si me siento triste me gusta que me escuchen.



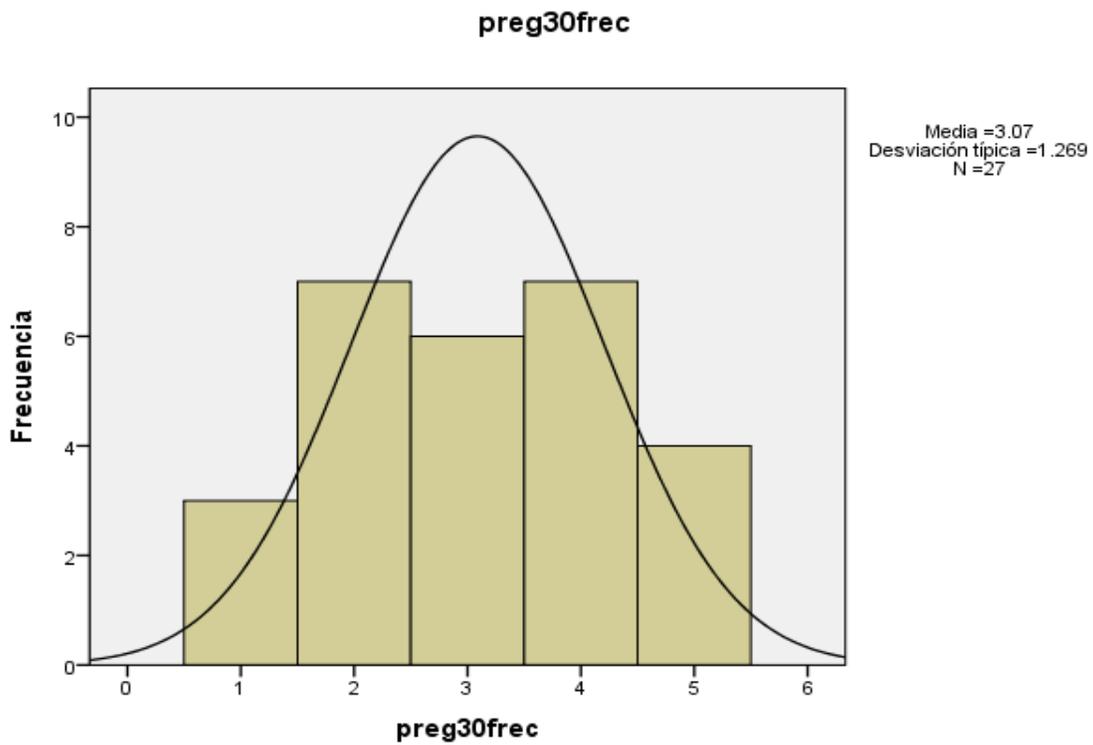
GRAFICA 86. Distribución de la pregunta 29 en cuanto a la intensidad: Si me siento triste me gusta que me escuchen.



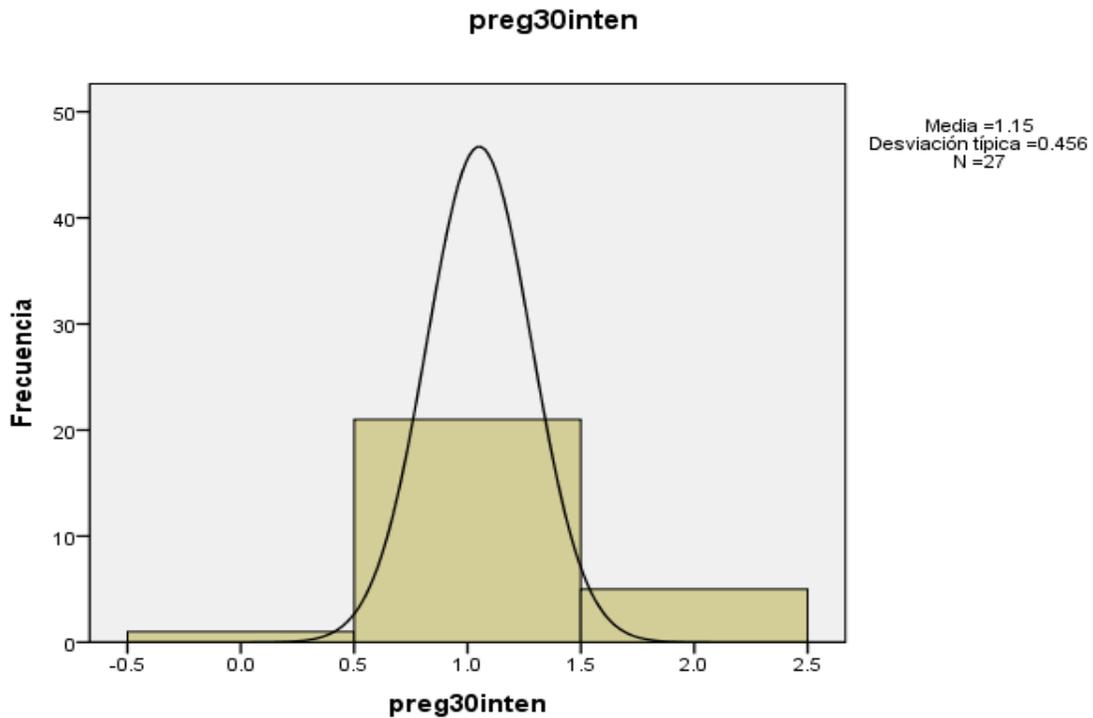
GRAFICA 87. Distribución de la pregunta 30 en cuanto a la duración: Si me siento triste me distraigo realizado otras actividades como leer.



GRAFICA 88. Distribución de la pregunta 30 en cuanto a la frecuencia: Si me siento triste me distraigo realizado otras actividades como leer.

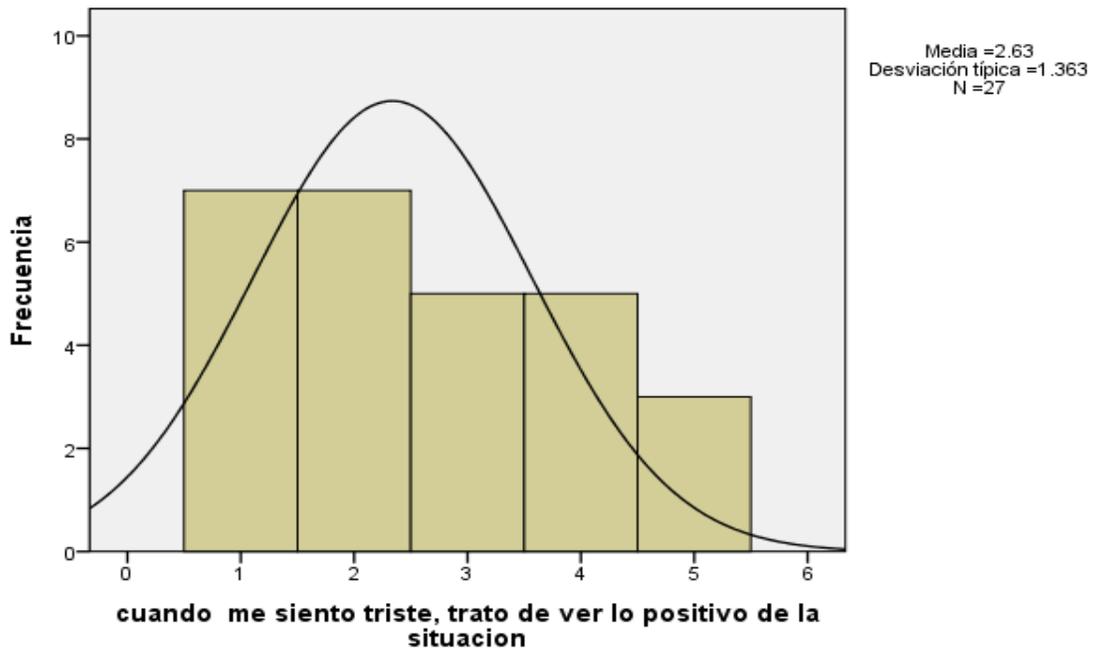


GRAFICA 89. Distribución de la pregunta 30 en cuanto a la intensidad: Si me siento triste me distraigo realizando otras actividades como leer.

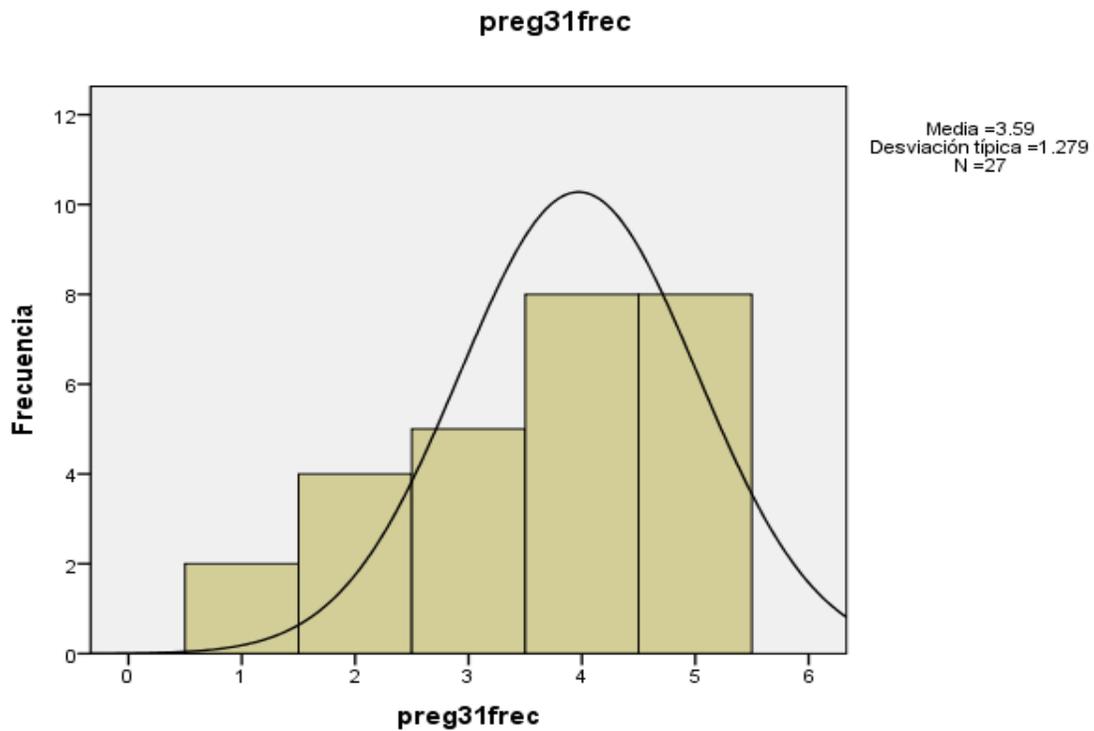


GRAFICA 88. Distribución de la pregunta 31 en cuanto a la duración: Si me siento triste me distraigo realizando otras actividades como leer

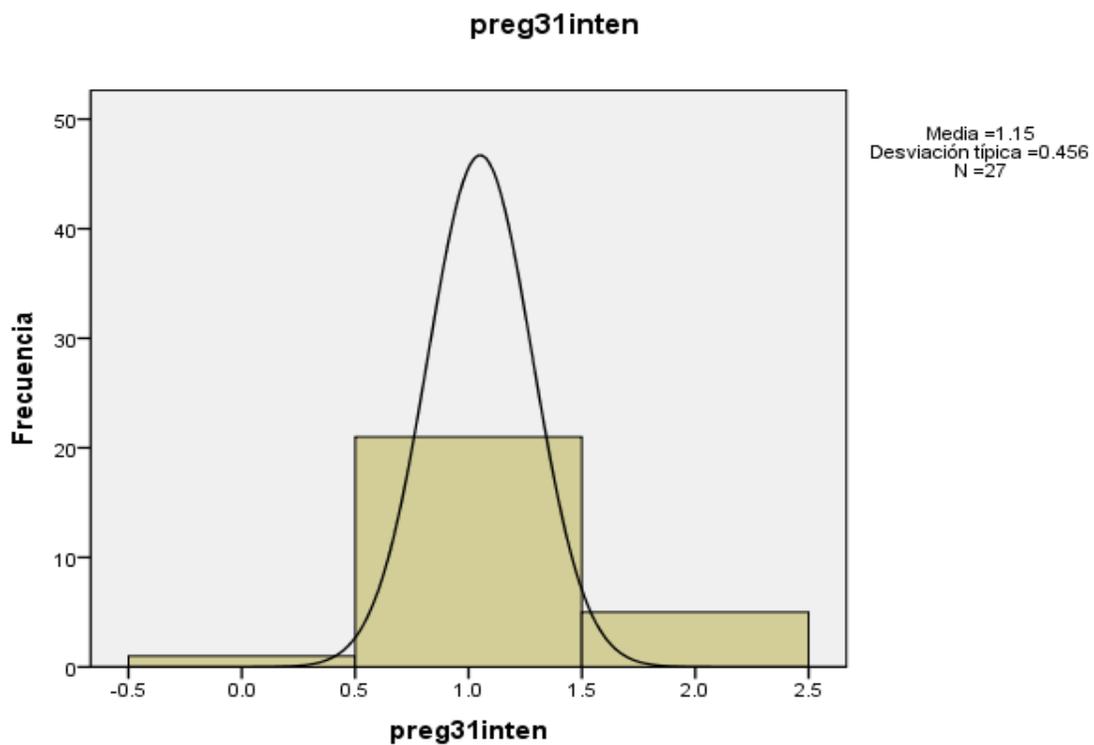
**cuando me siento triste, trato de ver lo positivo de la situación**



GRAFICA 89. Distribución de la pregunta 31 en cuanto a la frecuencia: Si me siento triste me distraigo realizando otras actividades como leer.

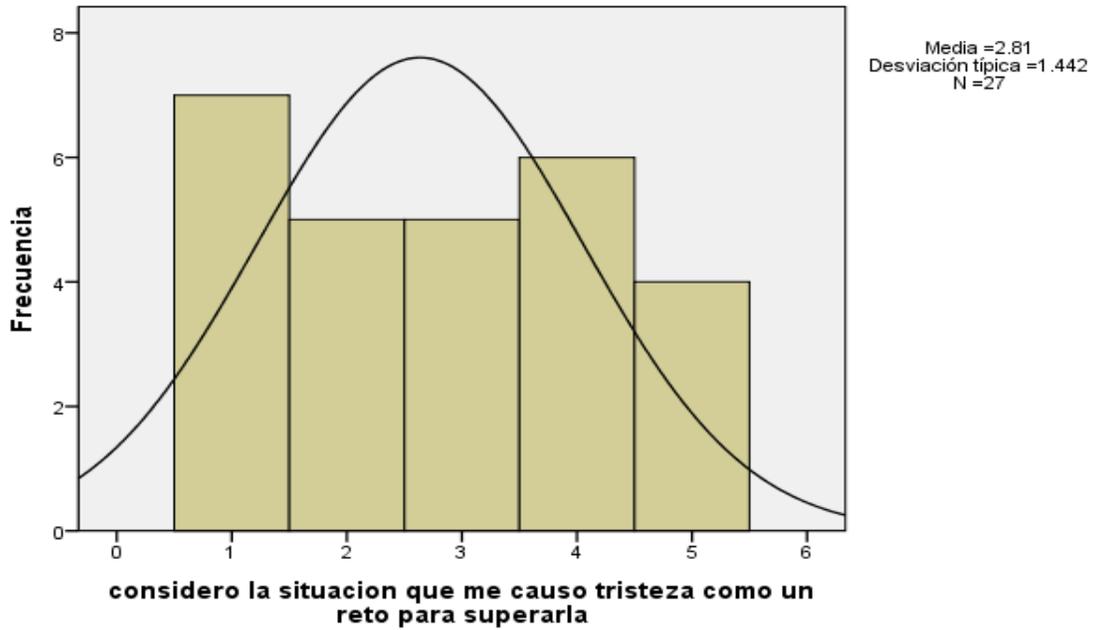


GRAFICA 90. Distribución de la pregunta 31 en cuanto a la intensidad: Si me siento triste me distraigo realizando otras actividades como leer.



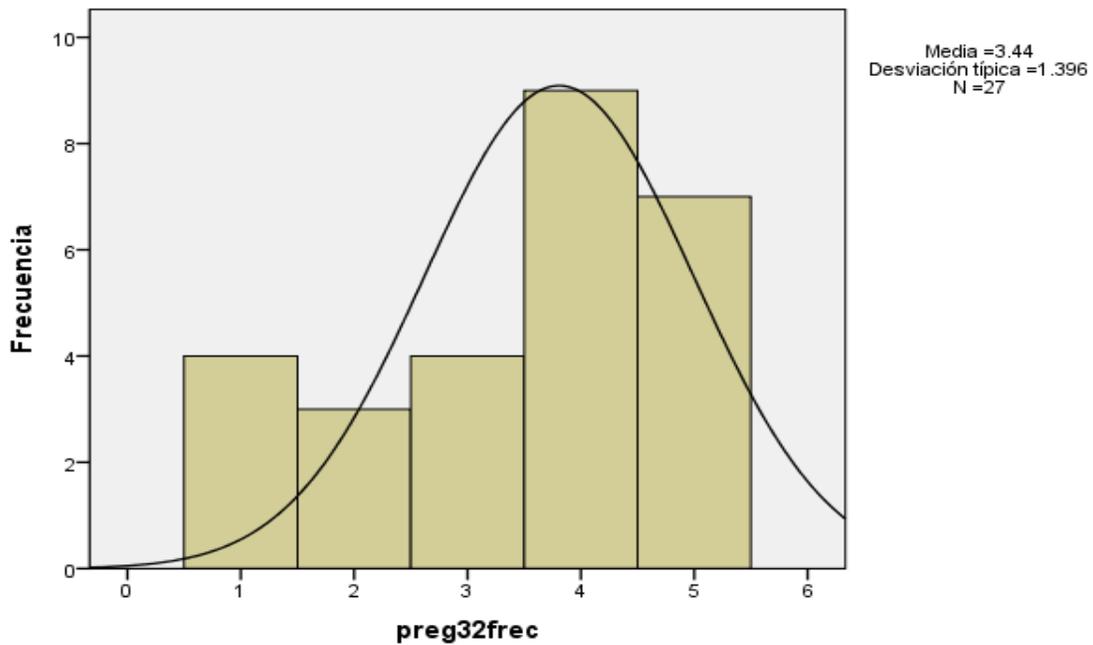
GRAFICA 91. Distribución de la pregunta 32 en cuanto a la duración: Considero la situación que me causo tristeza como un reto para superarla.

**considero la situacion que me causo tristeza como un reto para superarla**

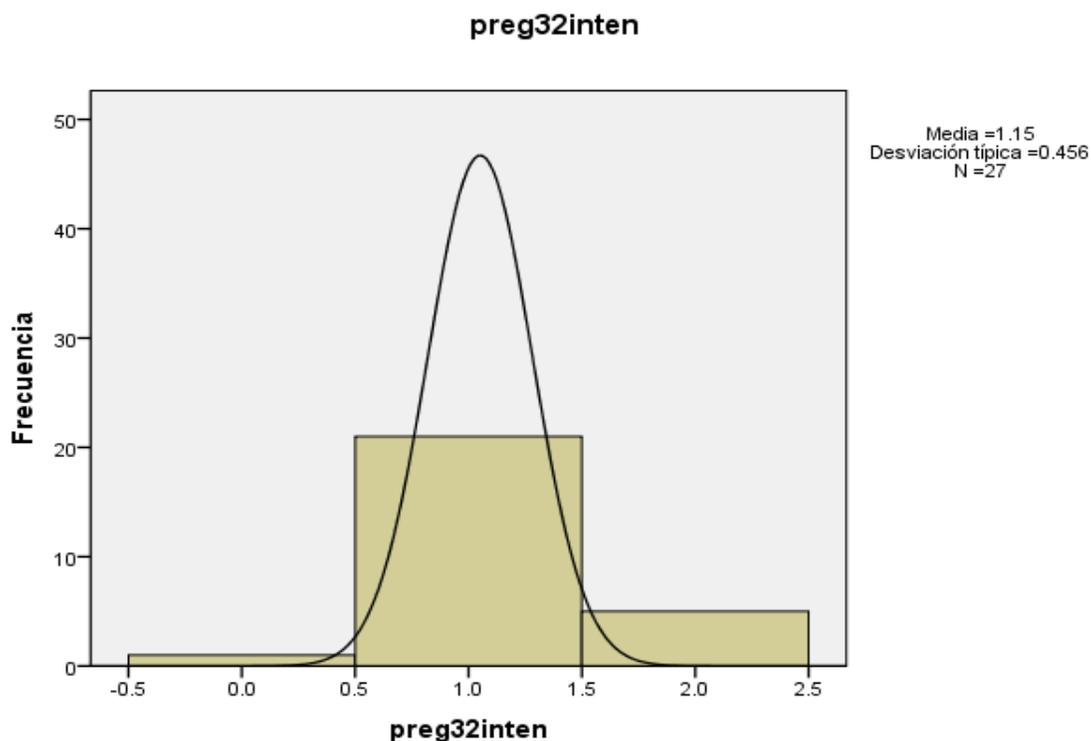


GRAFICA 92. Distribución de la pregunta 32 en cuanto a la frecuencia: Considero la situación que me causo tristeza como un reto para superarla.

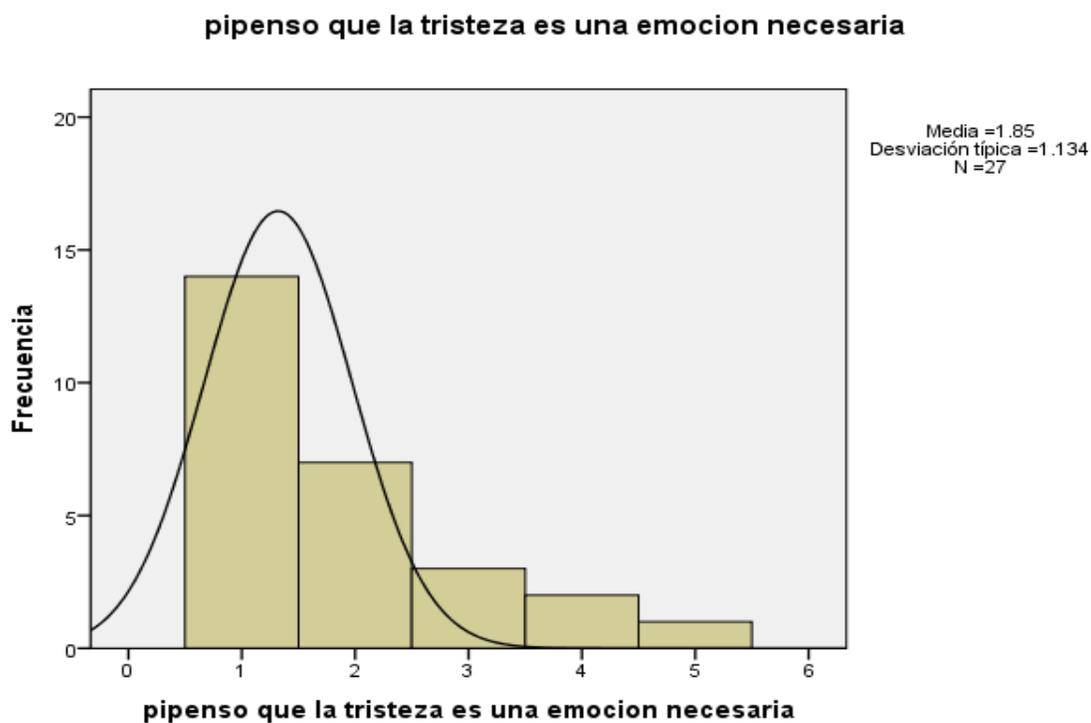
**preg32frec**



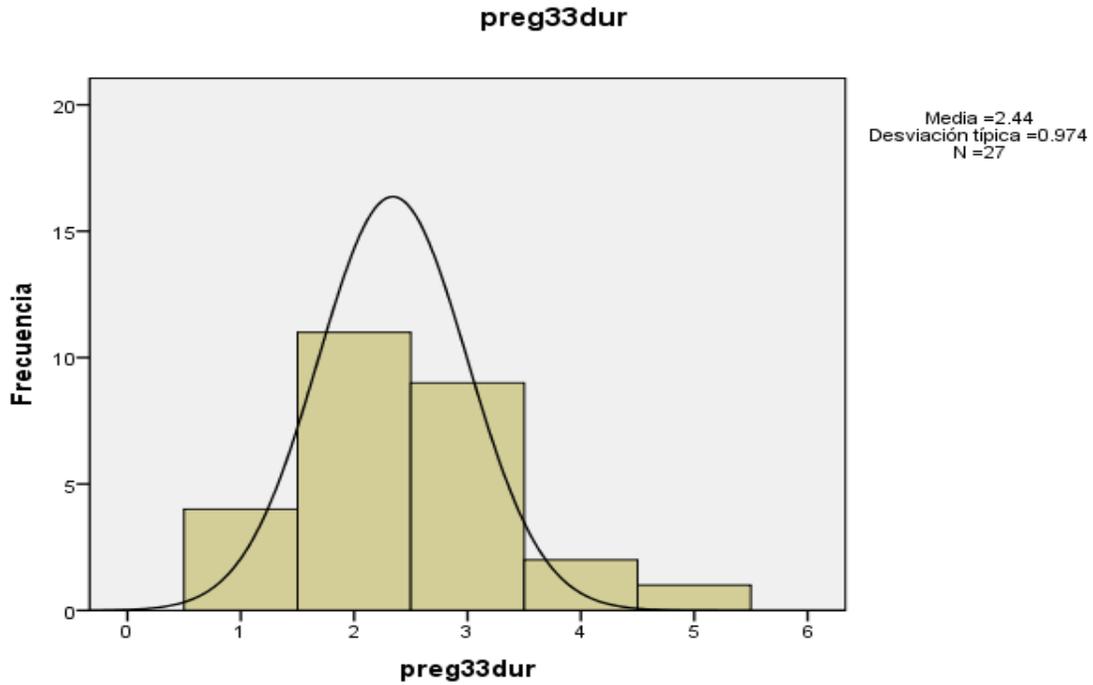
GRAFICA 93. Distribución de la pregunta 32 en cuanto a la intensidad: Considero la situación que me causo tristeza como un reto para superarla.



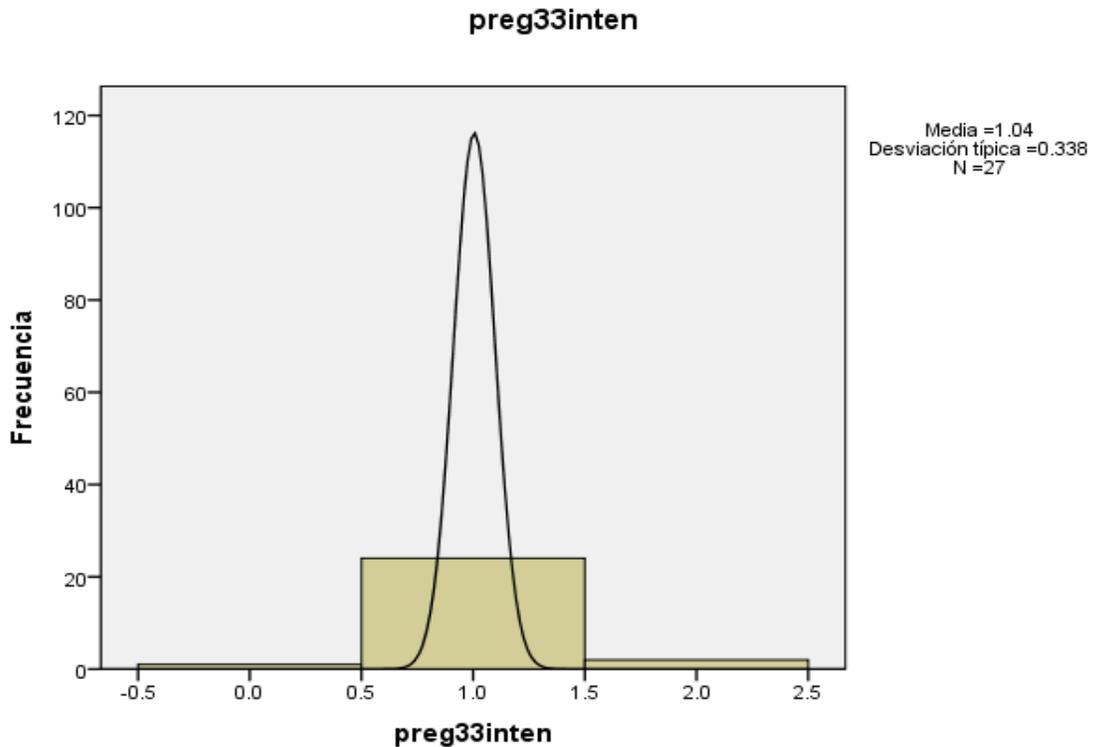
GRAFICA 94. Distribución de la pregunta 33 en cuanto a la frecuencia: Pienso que la tristeza es una emoción necesaria



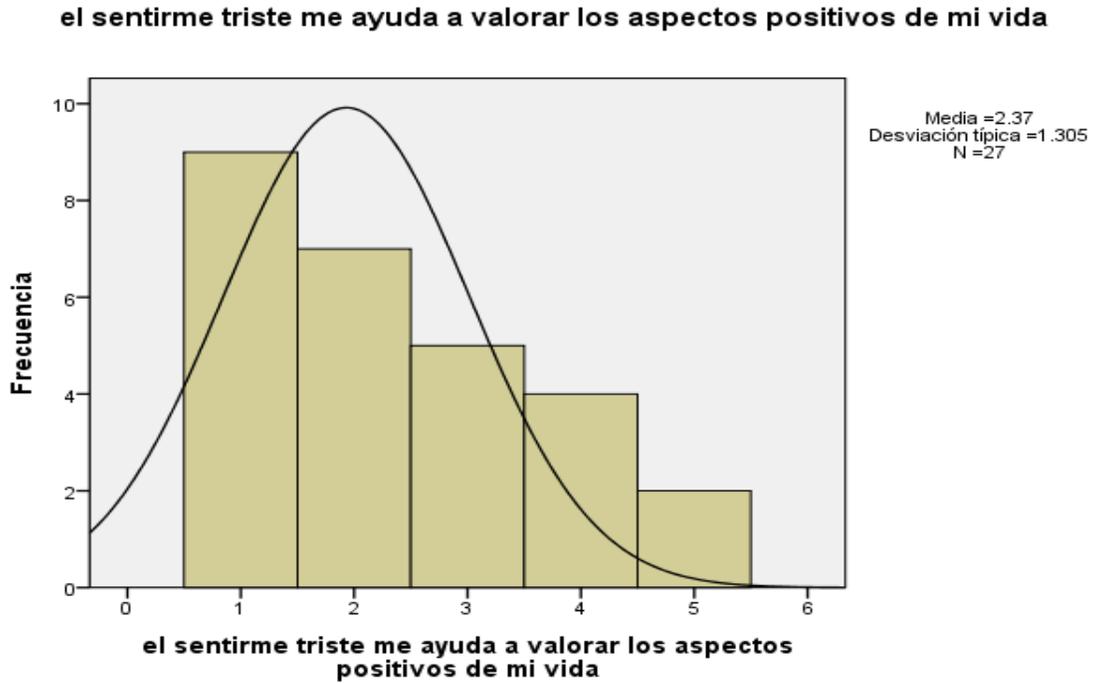
GRAFICA 95. Distribución de la pregunta 33 en cuanto a la frecuencia: Pienso que la tristeza es una emoción necesaria.



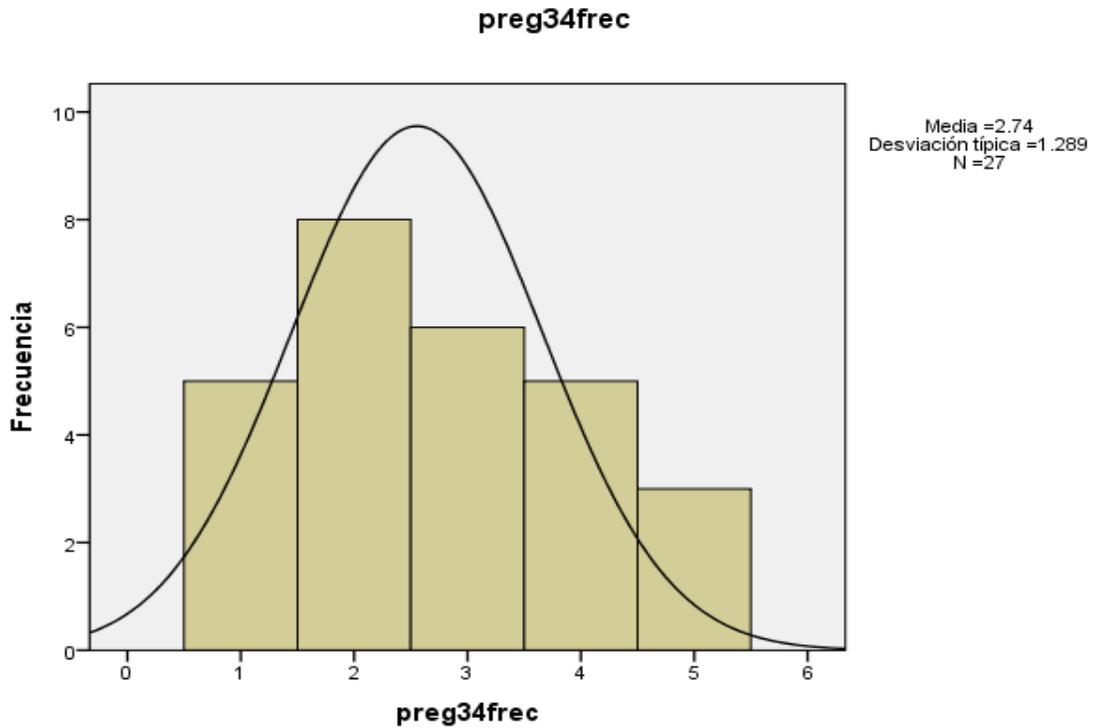
GRAFICA 96. Distribución de la pregunta 33 en cuanto a la intensidad: Pienso que la tristeza es una emoción necesaria.



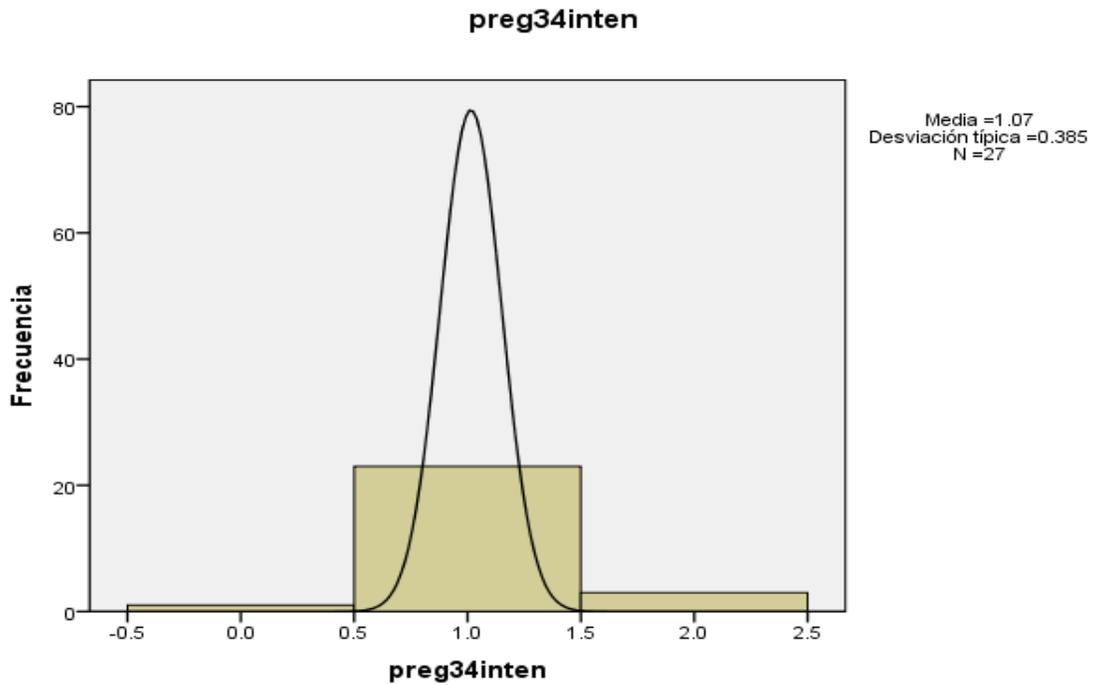
GRAFICA 97. Distribución de la pregunta 34 en cuanto a la duración: El sentirme triste me ayuda a valorar los aspectos positivos de mi vida.



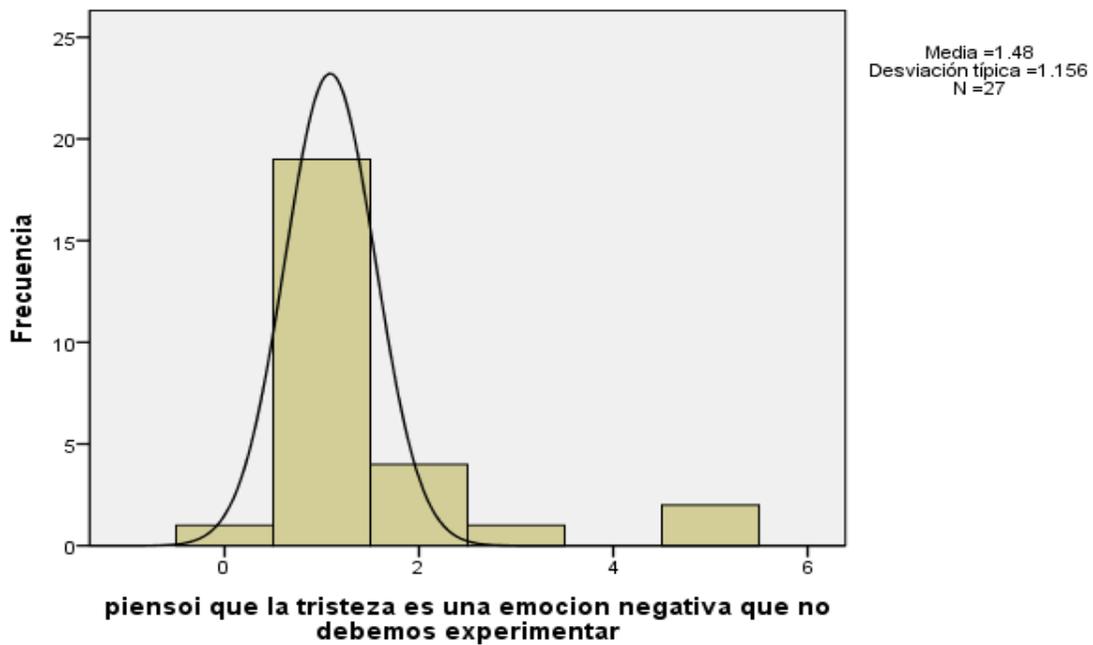
GRAFICA 98. Distribución de la pregunta 34 en cuanto a la frecuencia: El sentirme triste me ayuda a valorar los aspectos positivos de mi vida.



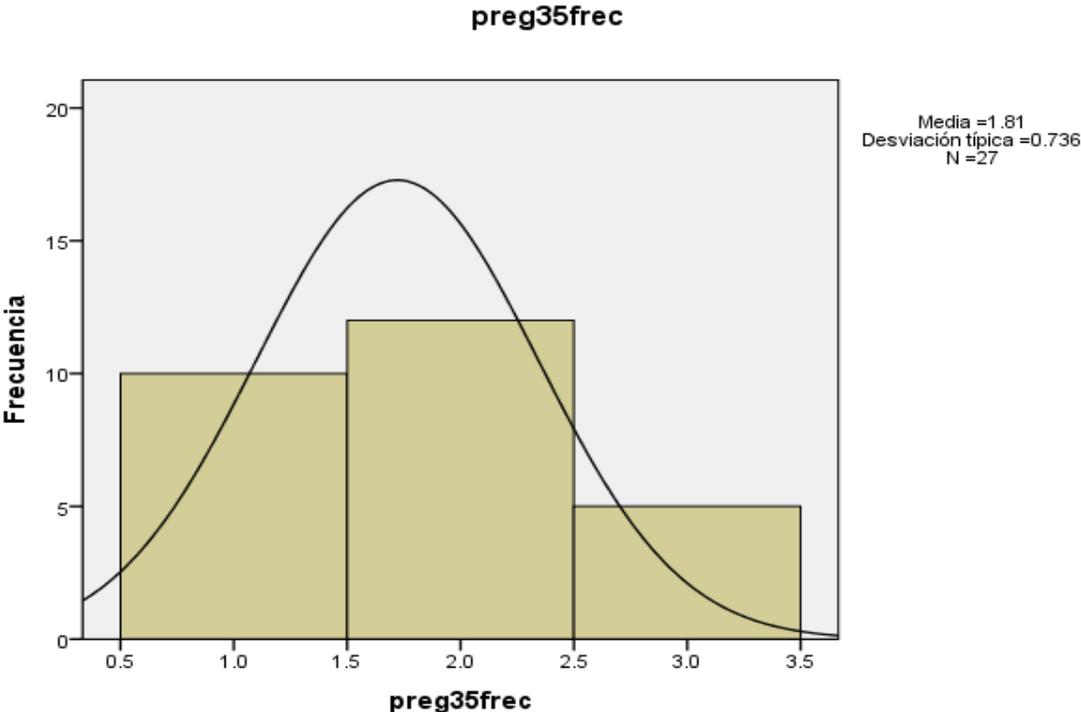
GRAFICA 99. Distribución de la pregunta 34 en cuanto a la intensidad: El sentirme triste me ayuda a valorar los aspectos positivos de mi vida.



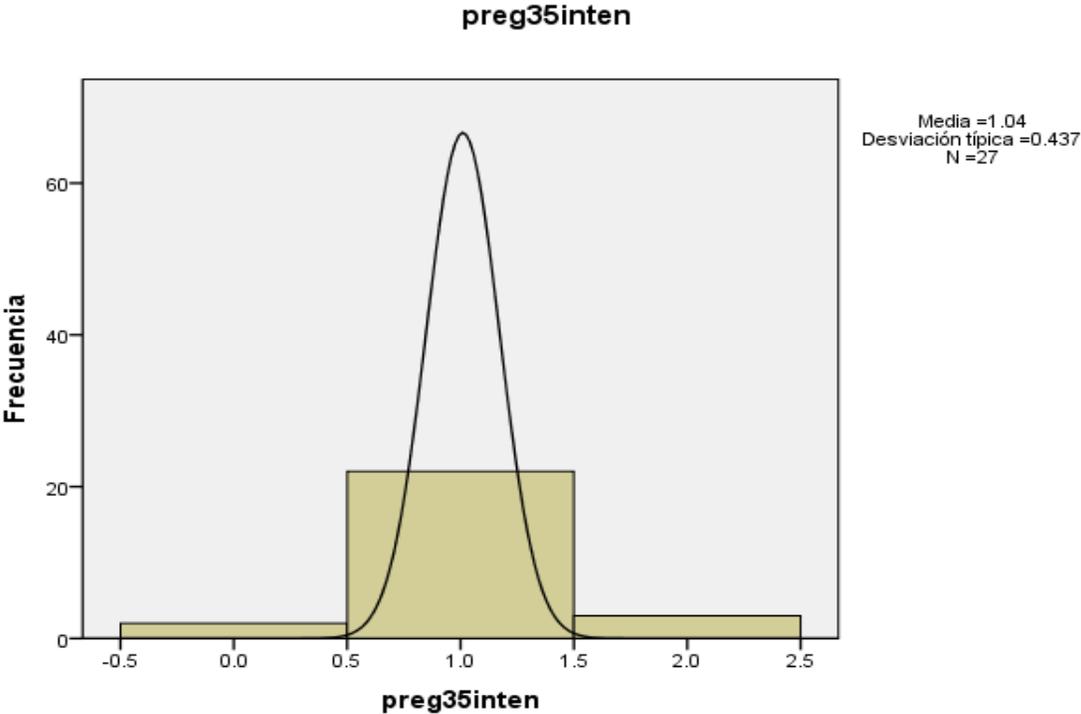
GRAFICA 100. Distribución de la pregunta 35 en cuanto a la frecuencia: Pienso que la tristeza es una emoción negativa que no debemos experimentar  
**piensoi que la tristeza es una emocion negativa que no debemos experimentar**



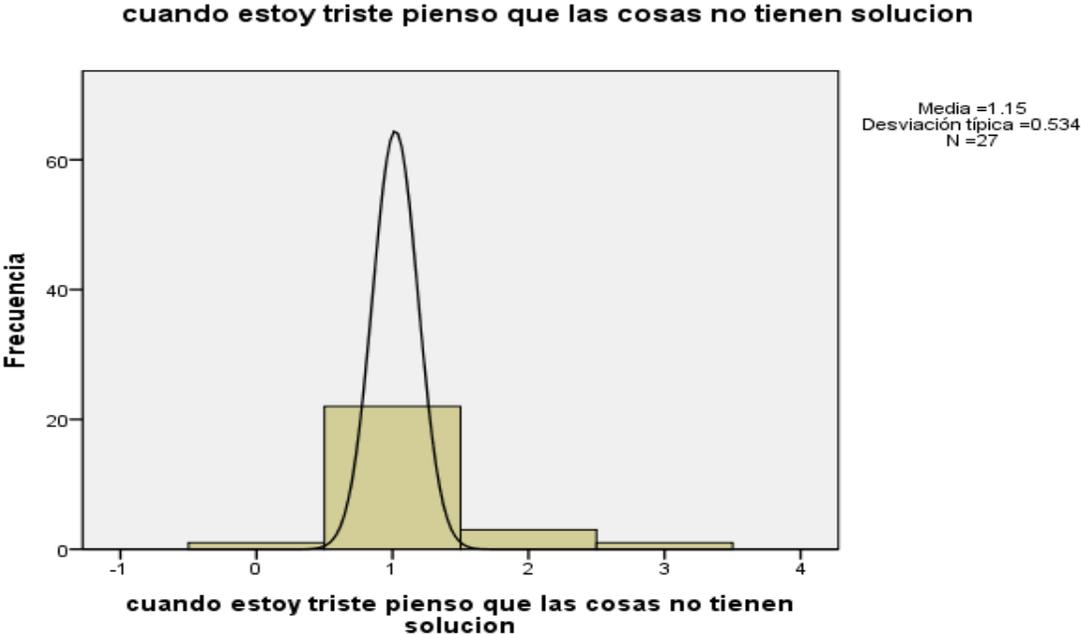
GRAFICA 101. Distribución de la pregunta 35 en cuanto a la frecuencia: Pienso que la tristeza es una emoción negativa que no debemos experimentar.



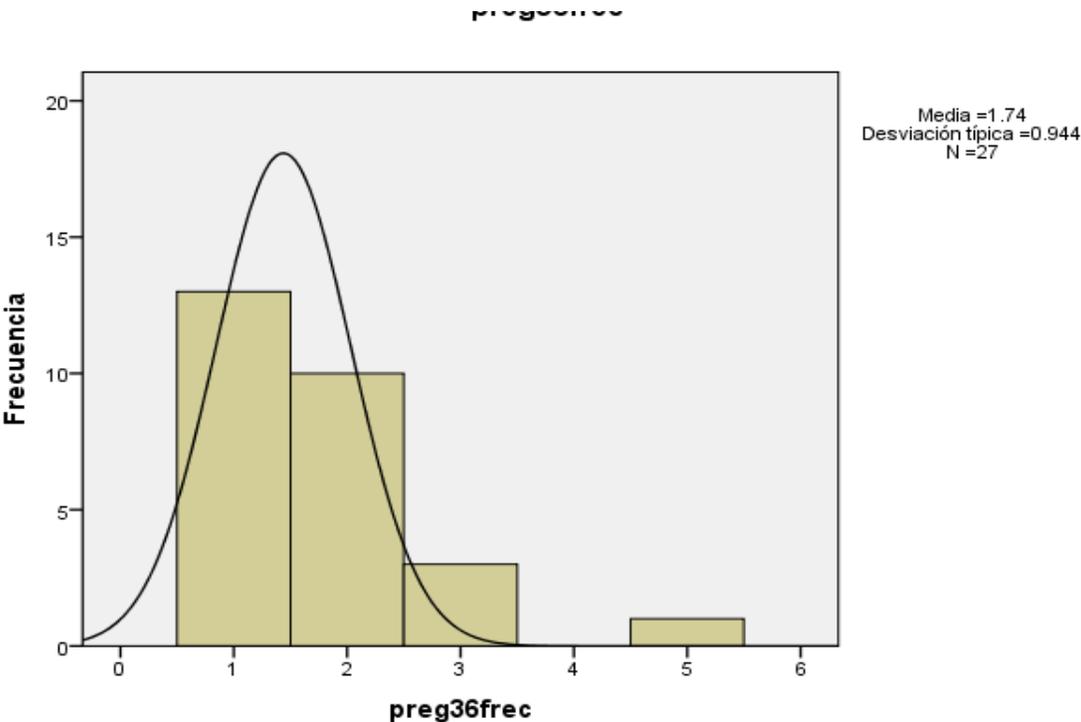
GRAFICA 102. Distribución de la pregunta 35 en cuanto a la intensidad: Pienso que la tristeza es una emoción negativa que no debemos experimentar.



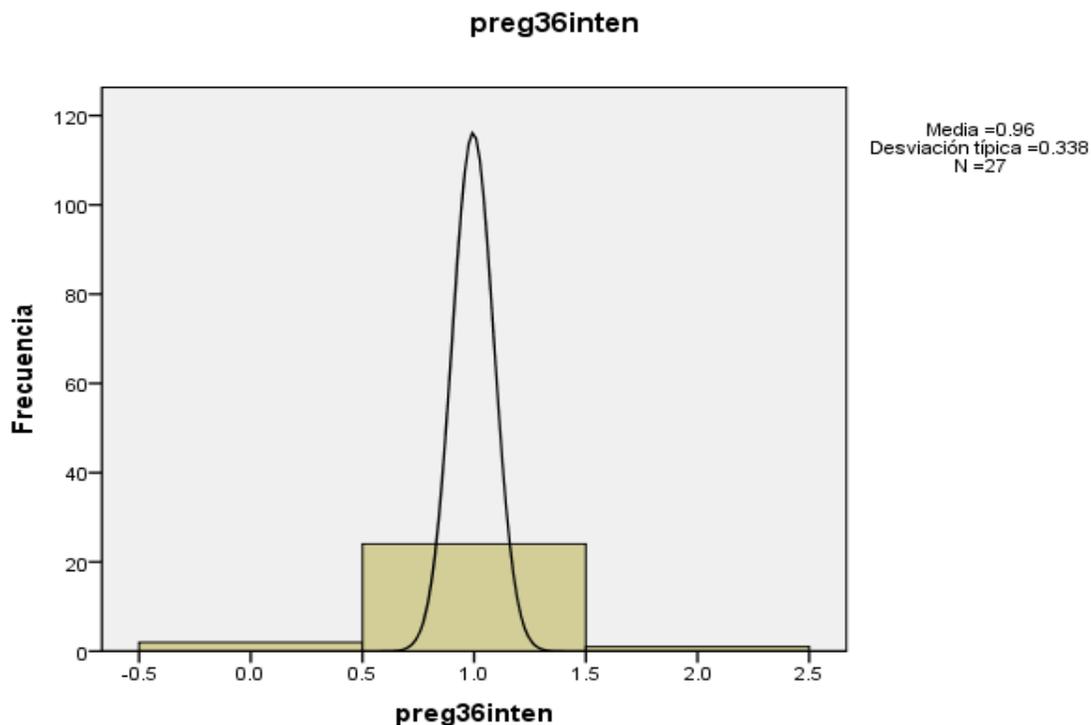
GRAFICA 103. Distribución de la pregunta 36 en cuanto a la duración: Cuando estoy triste pienso que las cosas no tienen solución.



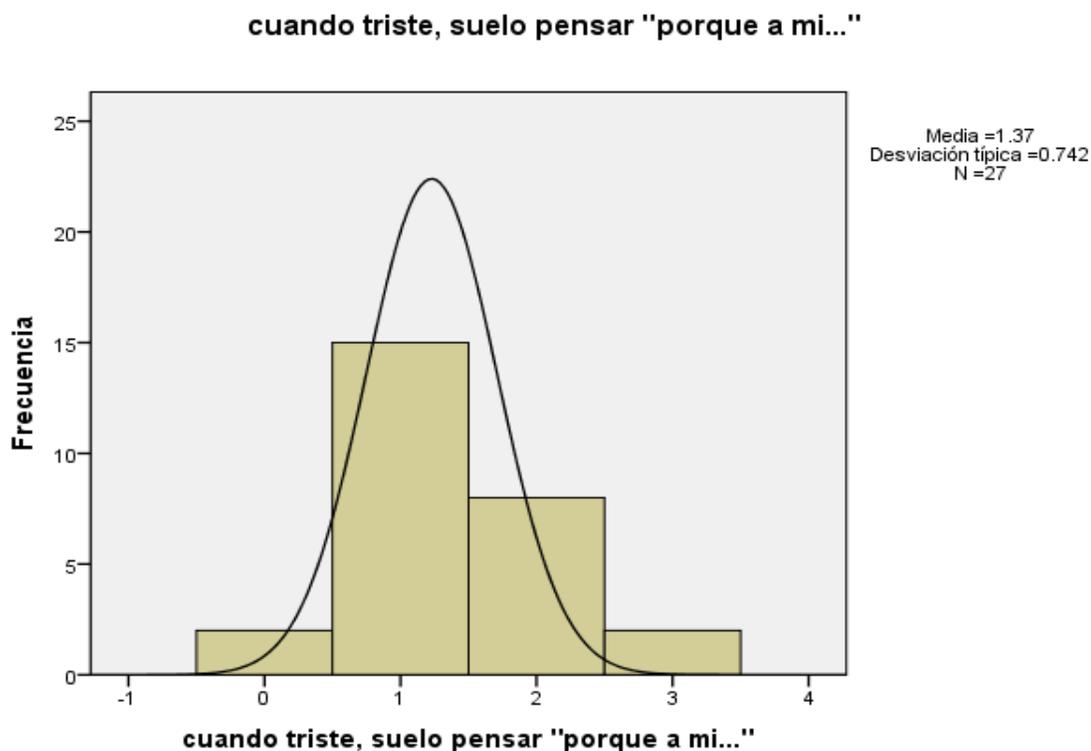
GRAFICA 104. Distribución de la pregunta 36 en cuanto a la frecuencia: Cuando estoy triste pienso que las cosas no tienen solución.



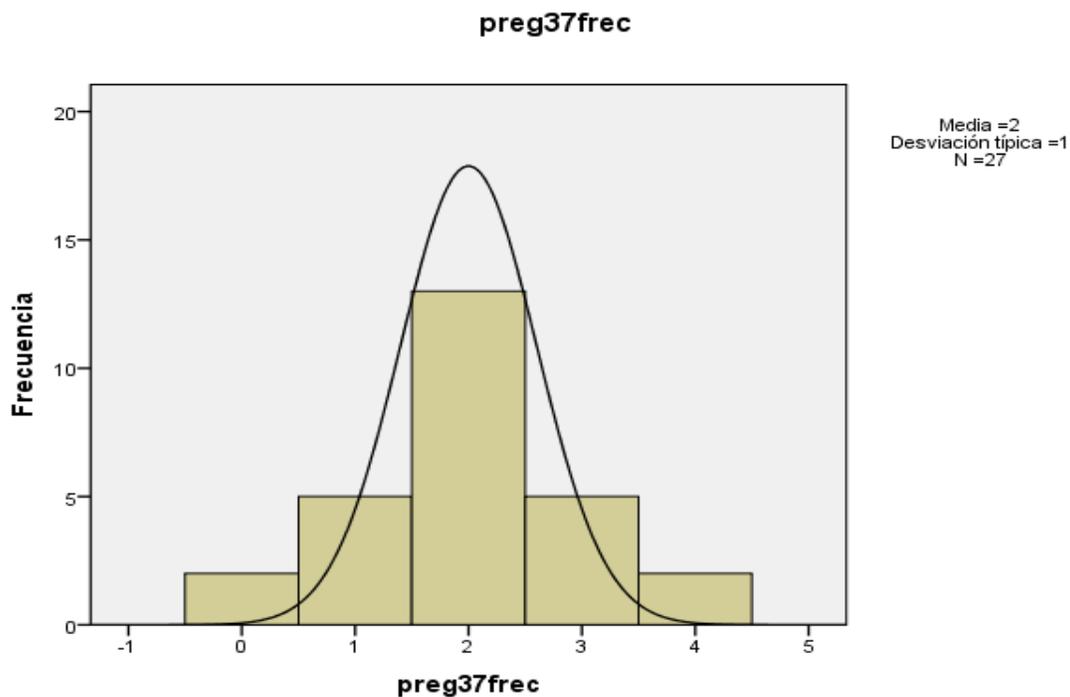
GRAFICA 105. Distribución de la pregunta 36 en cuanto a la intensidad: Cuando estoy triste pienso que las cosas no tienen solución.



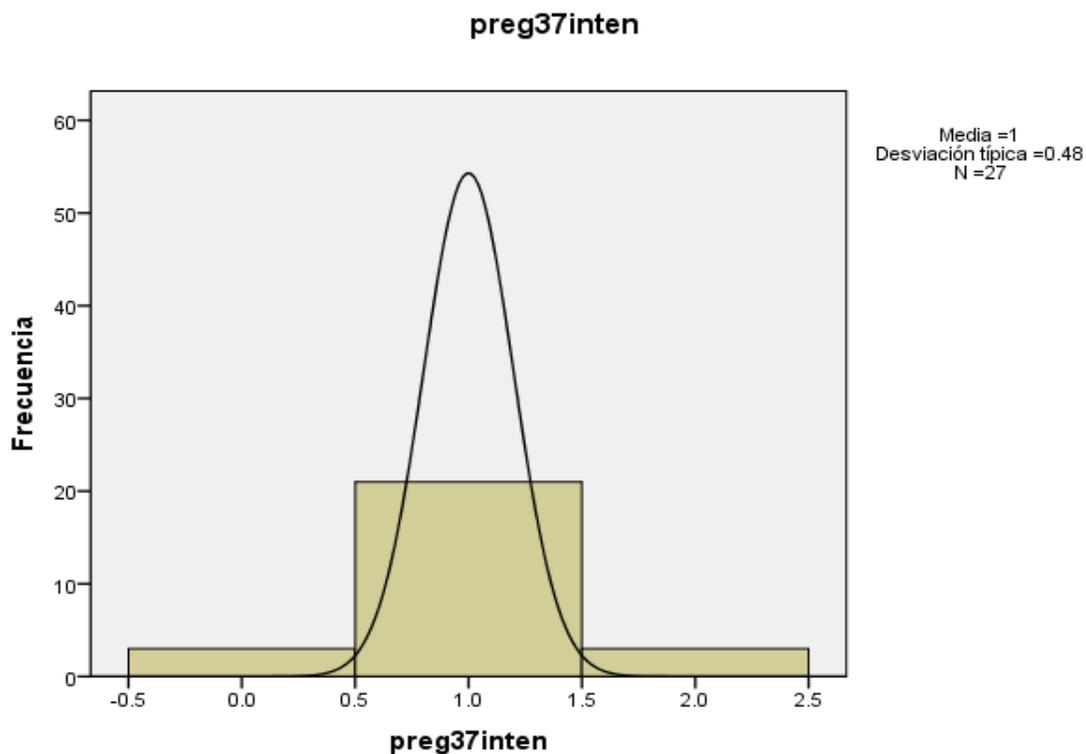
GRAFICA 106. Distribución de la pregunta 37 en cuanto a la duración: Cuando estoy triste, suelo pensar "porque a mi.."



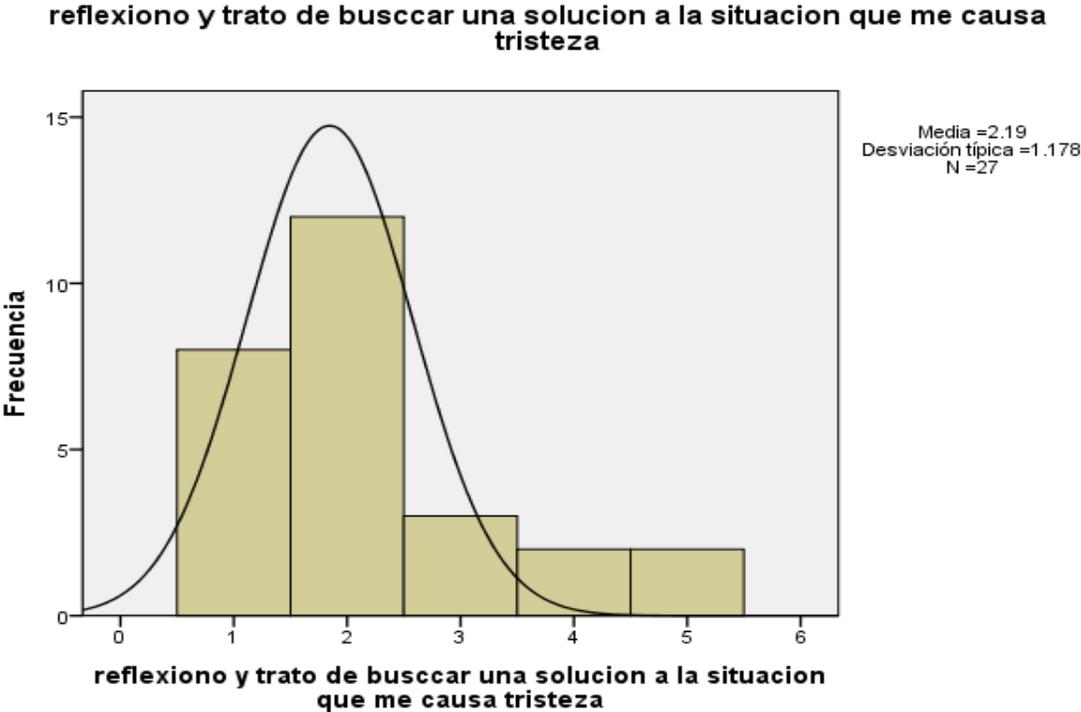
GRAFICA 107. Distribución de la pregunta 37 en cuanto a la frecuencia: Cuando estoy triste, suelo pensar “porque a mi.”



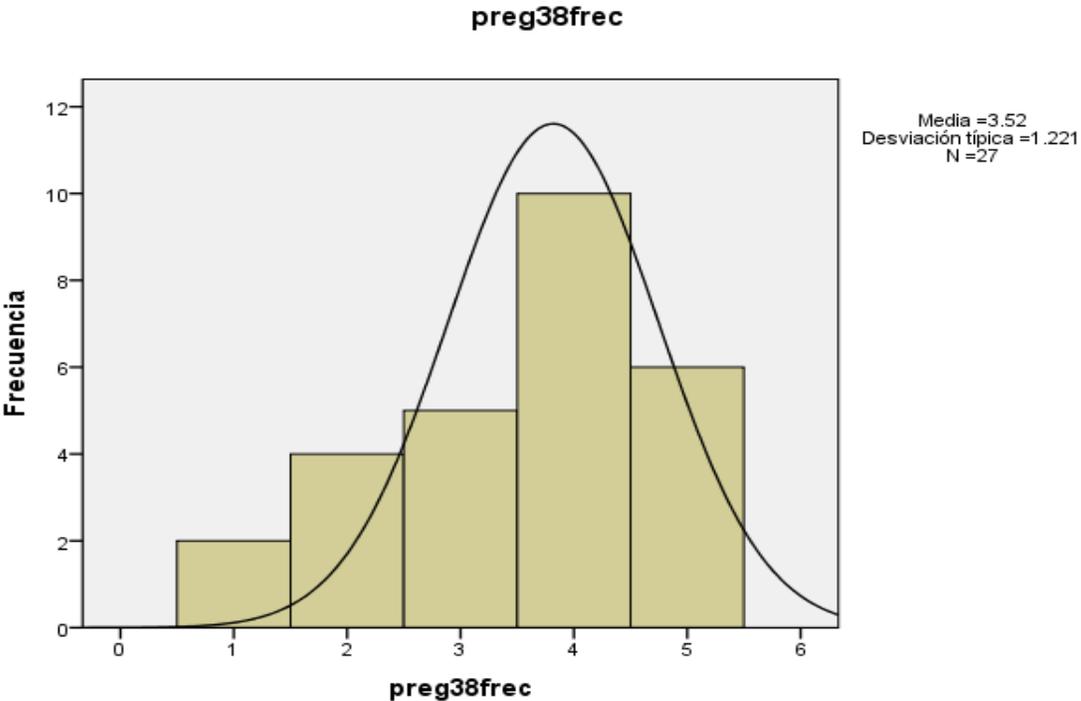
GRAFICA 108. Distribución de la pregunta 37 en cuanto a la intensidad: Cuando estoy triste, suelo pensar “porque a mi..”



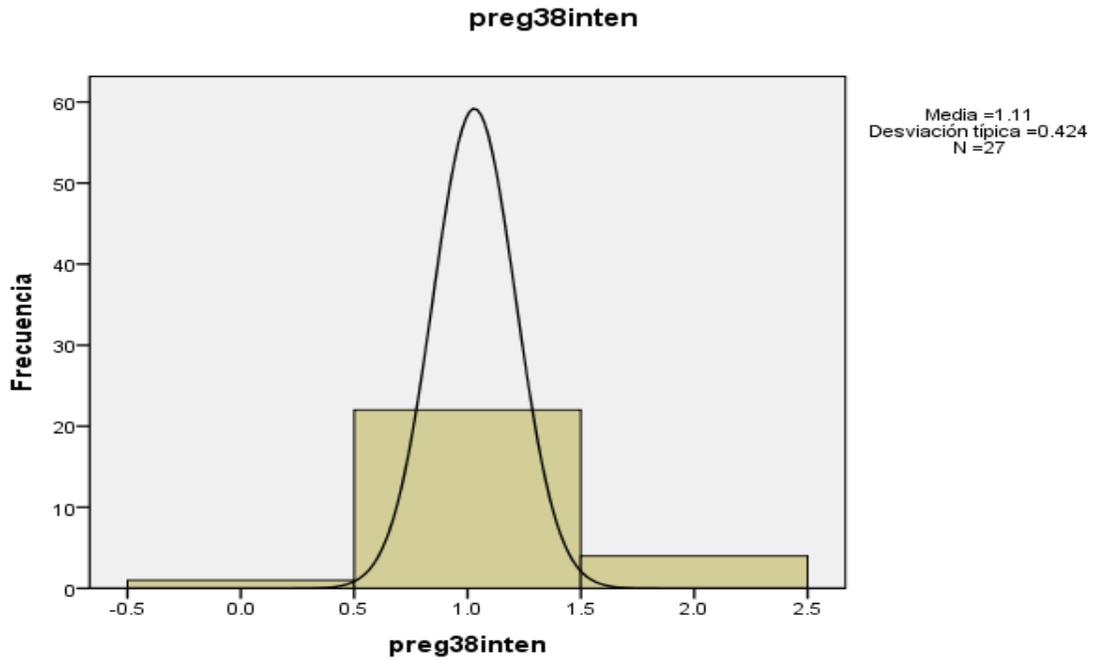
GRAFICA 109. Distribución de la pregunta 38 en cuanto a la duración: Reflexiono y trato de buscar una solución a la situación que me causa tristeza



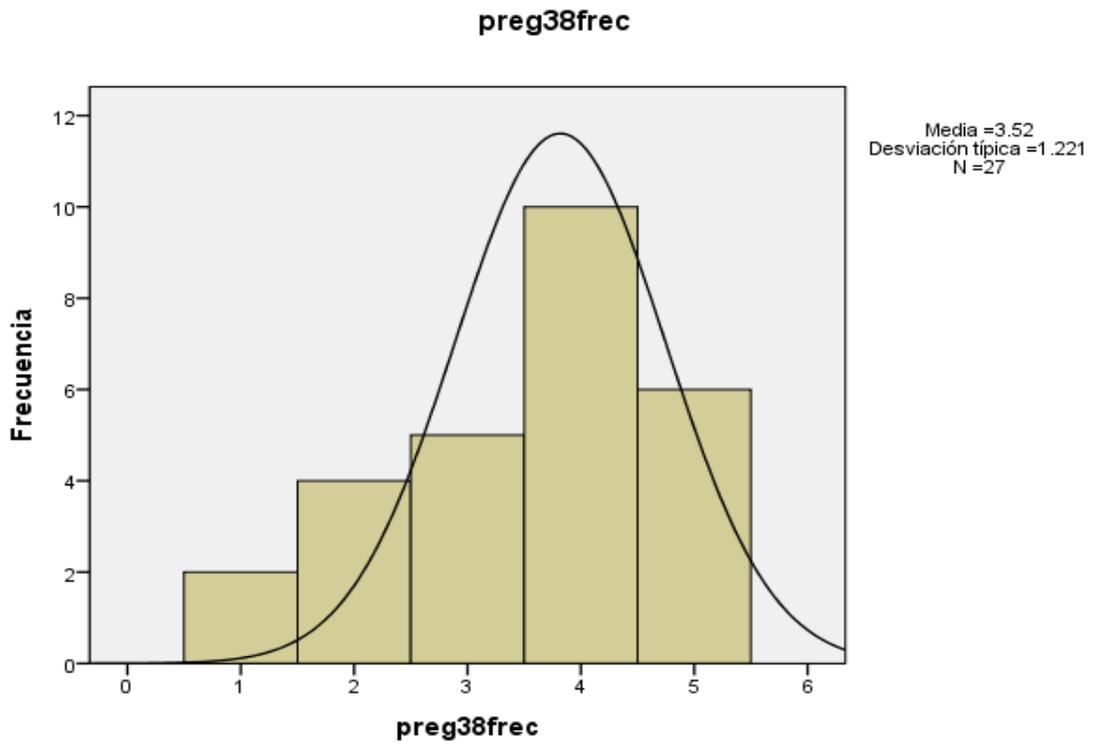
GRAFICA 110. Distribución de la pregunta 38 en cuanto a la frecuencia: Reflexiono y trato de buscar una solución a la situación que me causa tristeza



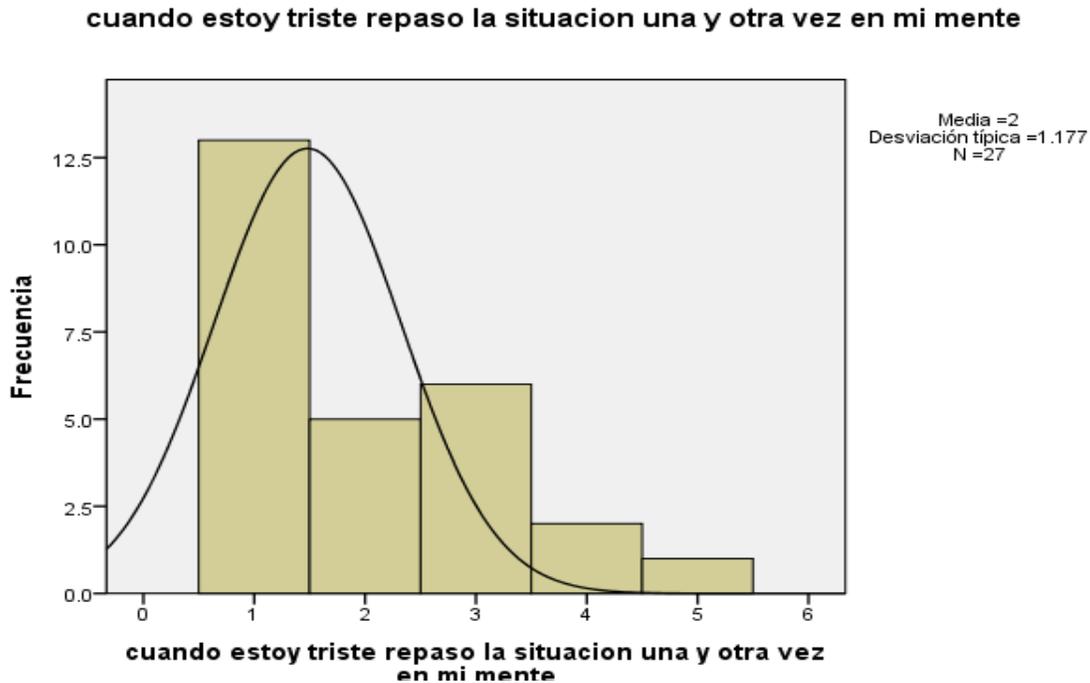
GRAFICA 111. Distribución de la pregunta 38 en cuanto a la intensidad: Reflexiono y trato de buscar una solución a la situación que me causa tristeza



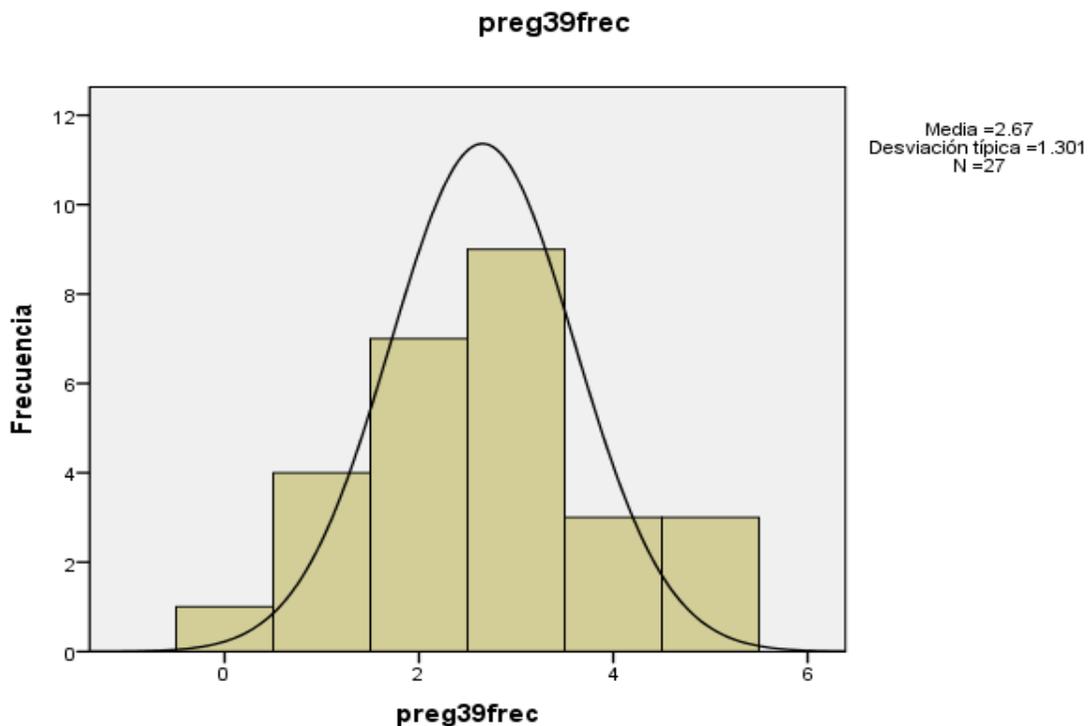
GRAFICA 112. Distribución de la pregunta 38 en cuanto a la frecuencia: Reflexiono y trato de buscar una solución a la situación que me causa tristeza



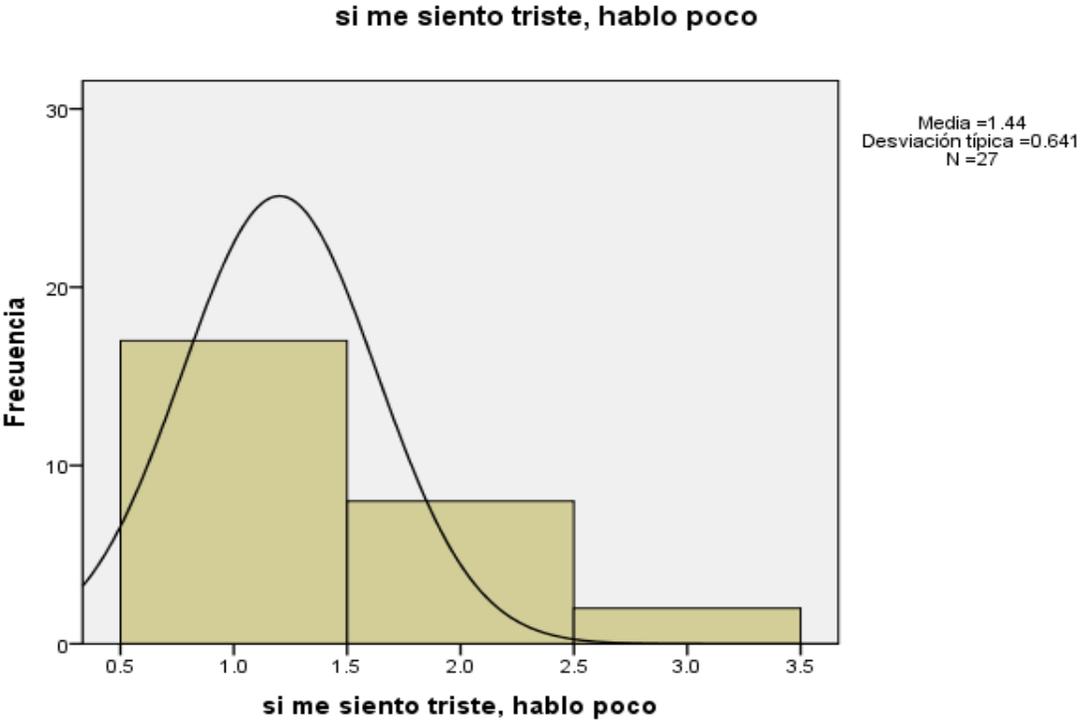
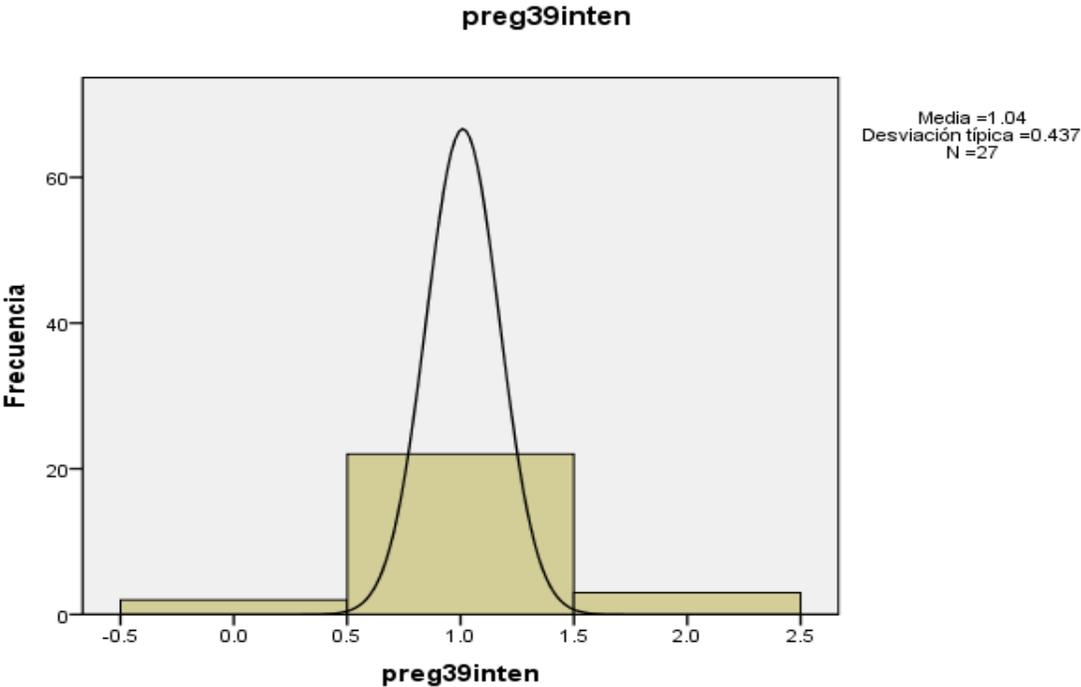
GRAFICA 113. Distribución de la pregunta 39 en cuanto a la duración: Cuando estoy triste repaso la situación una y otra vez en mi mente.



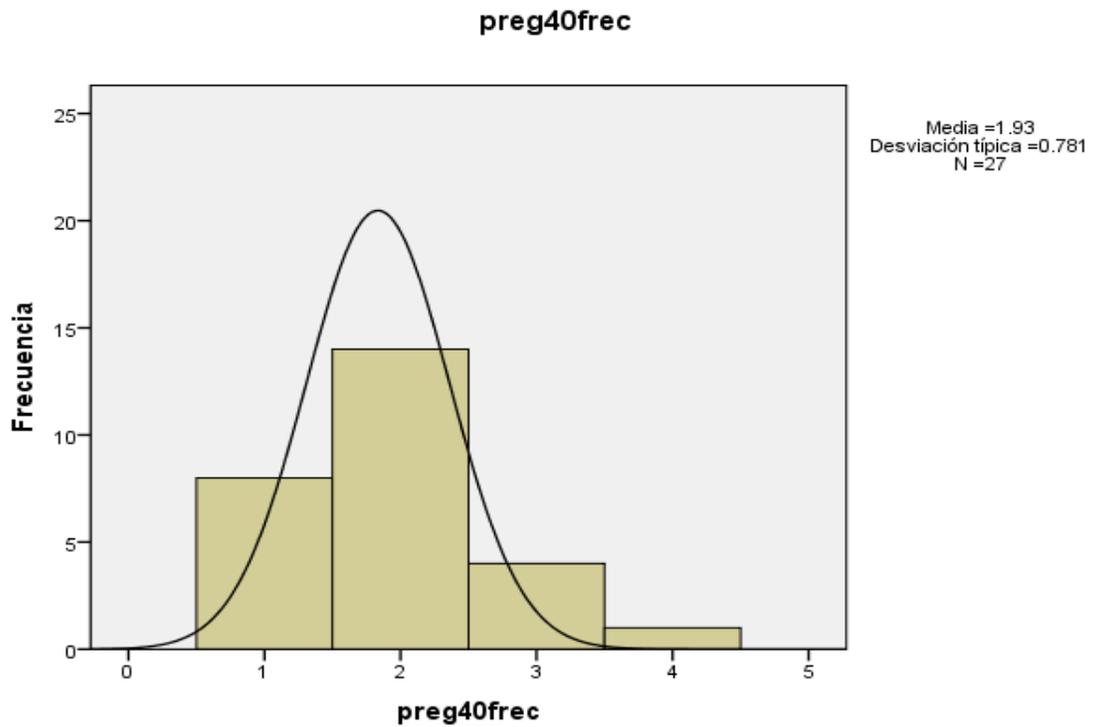
GRAFICA 114. Distribución de la pregunta 39 en cuanto a la frecuencia: Cuando estoy triste repaso la situación una y otra vez en mi mente.



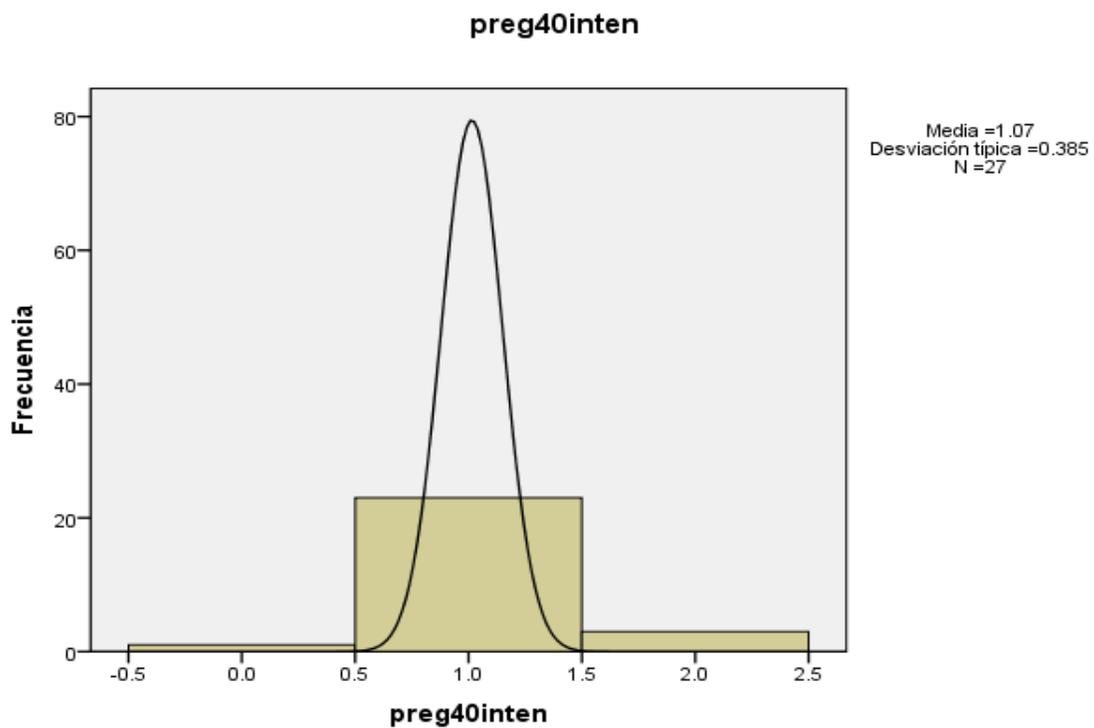
GRAFICA 115. Distribución de la pregunta 39 en cuanto a la intensidad: Cuando estoy triste repaso la situación una y otra vez en mi mente.



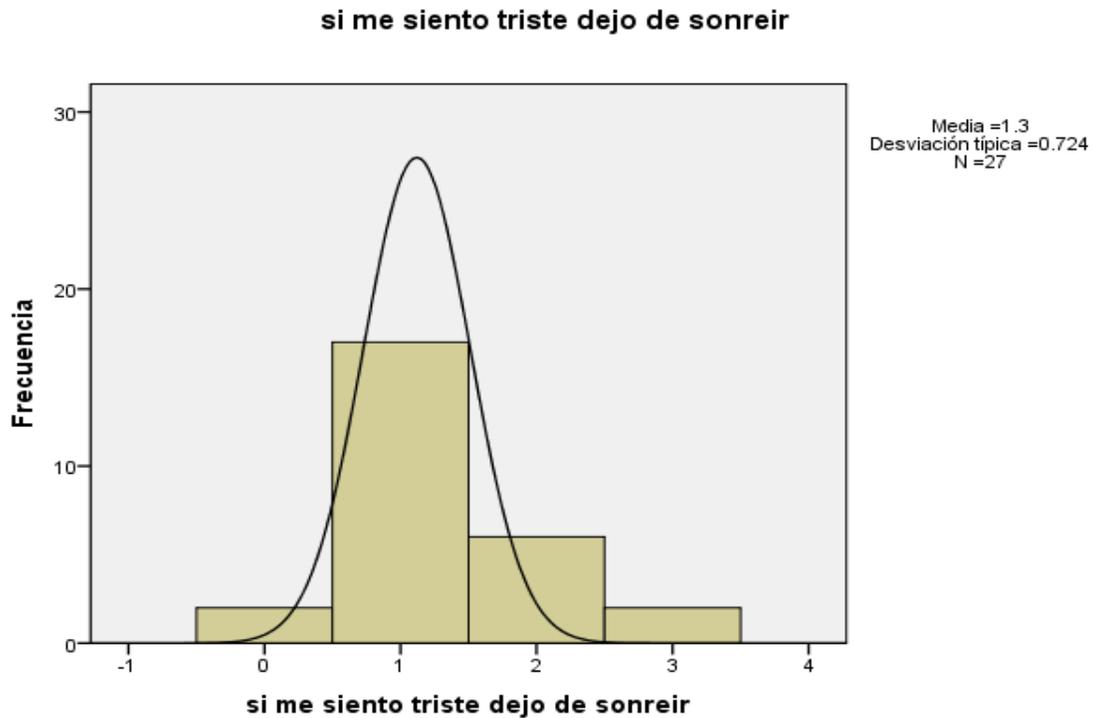
GRAFICA 117. Distribución de la pregunta 40 en cuanto a la frecuencia: Si me siento triste, hablo poco



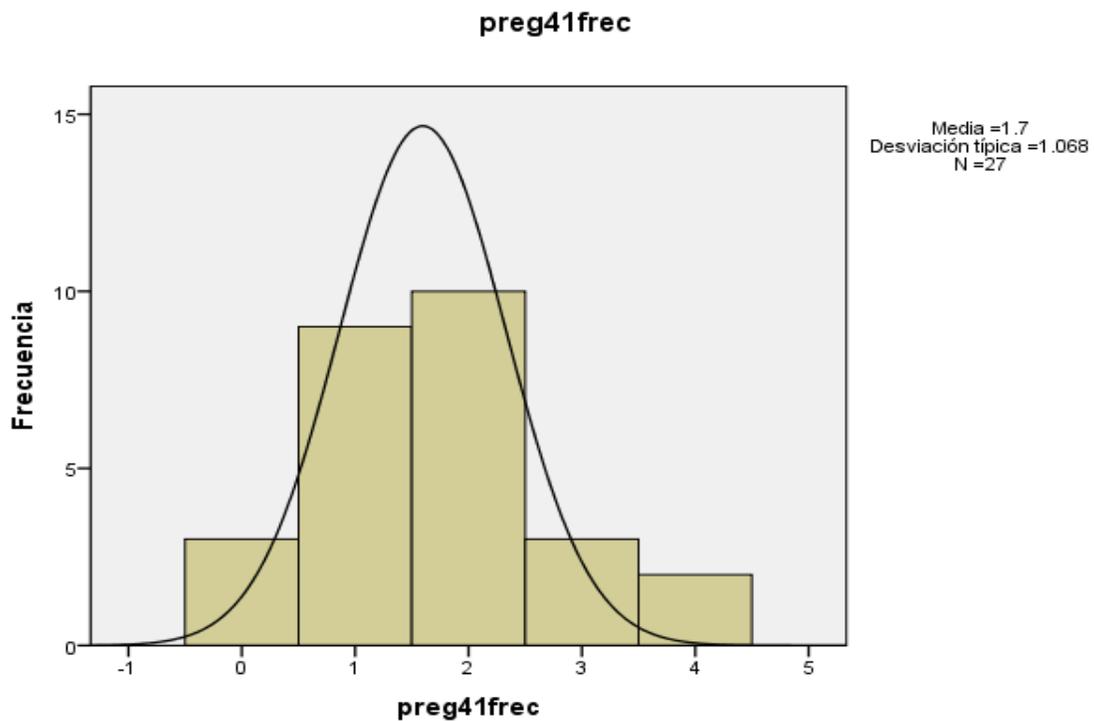
GRAFICA 118. Distribución de la pregunta 40 en cuanto a la intensidad: Si me siento triste hablo poco



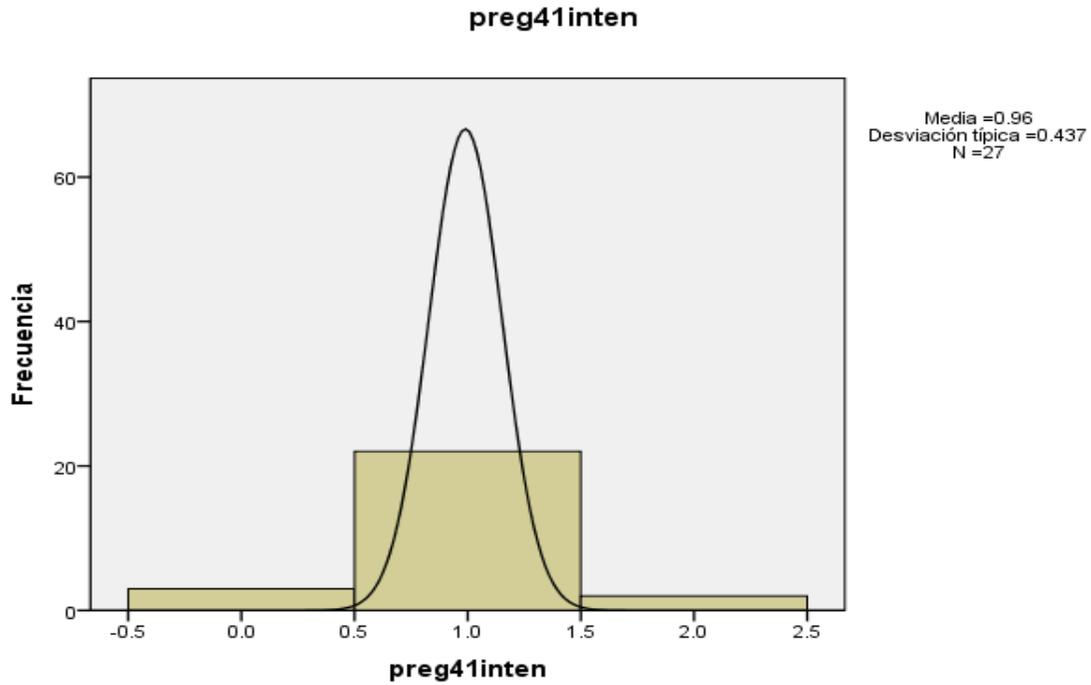
GRAFICA 119. Distribución de la pregunta 41 en cuanto a la duración: Si me siento triste dejo de sonreír.



GRAFICA 120. Distribución de la pregunta 41 en cuanto a la frecuencia: Si me siento triste dejo de sonreír.

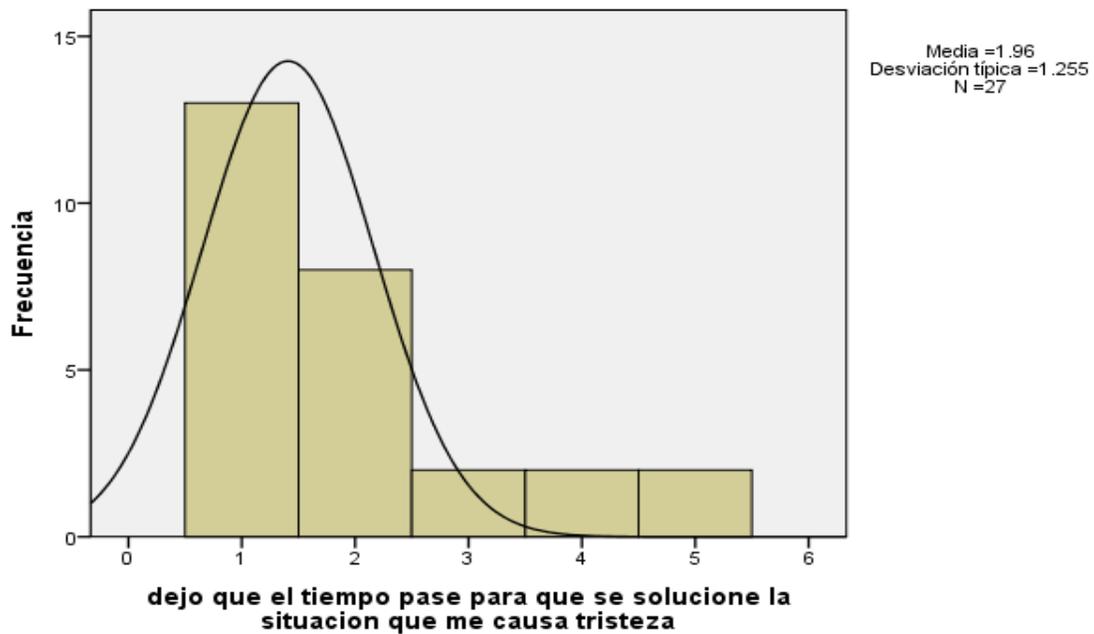


GRAFICA 121. Distribución de la pregunta 41 en cuanto a la intensidad: si me siento triste deo de sonreír.

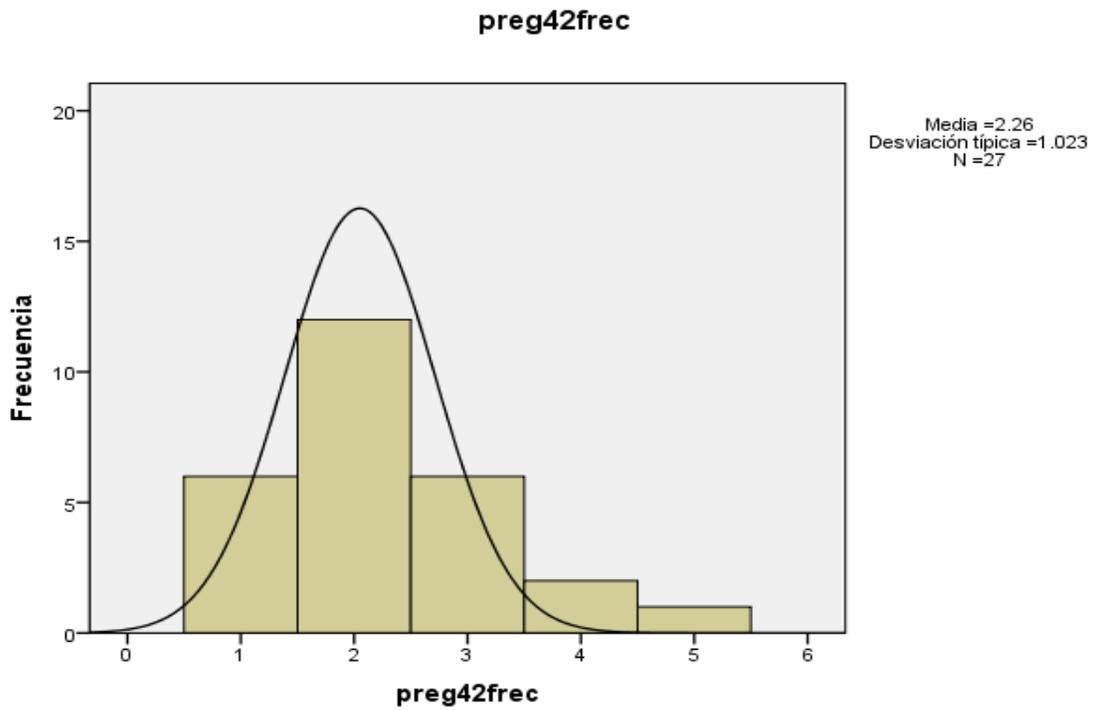


GRAFICA 122. Distribución de la pregunta 42 en cuanto a la duración: Dejo que el tiempo pase para que se solucione la situación que me causa tristeza.

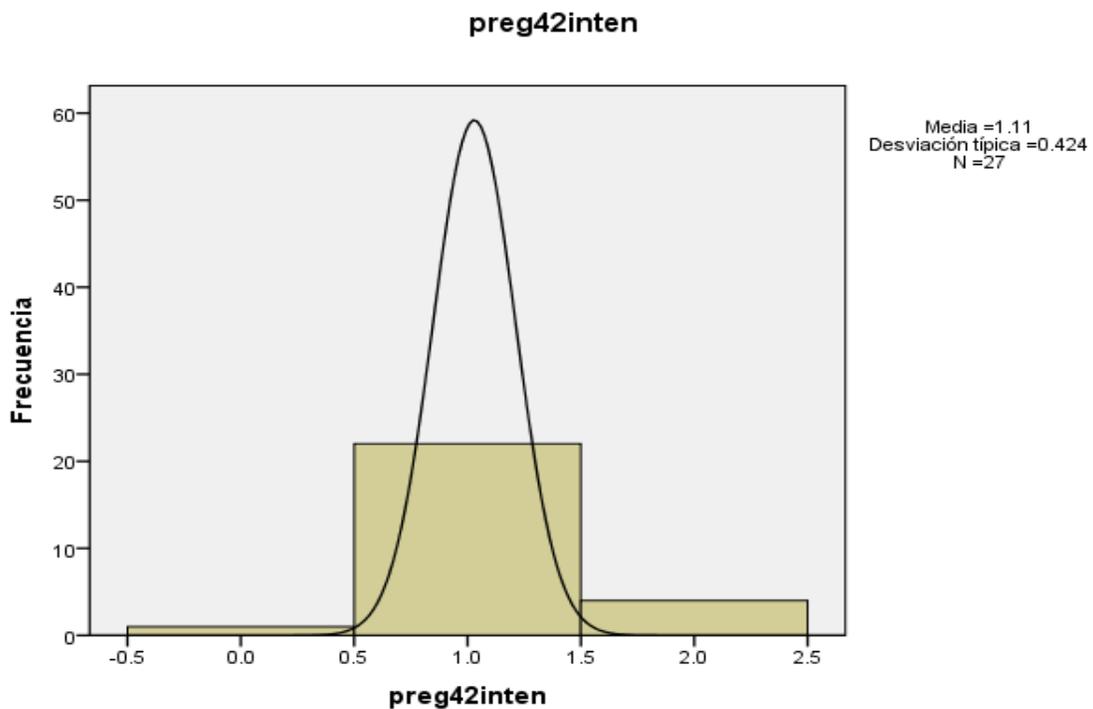
**dejo que el tiempo pase para que se solucione la situación que me causa tristeza**



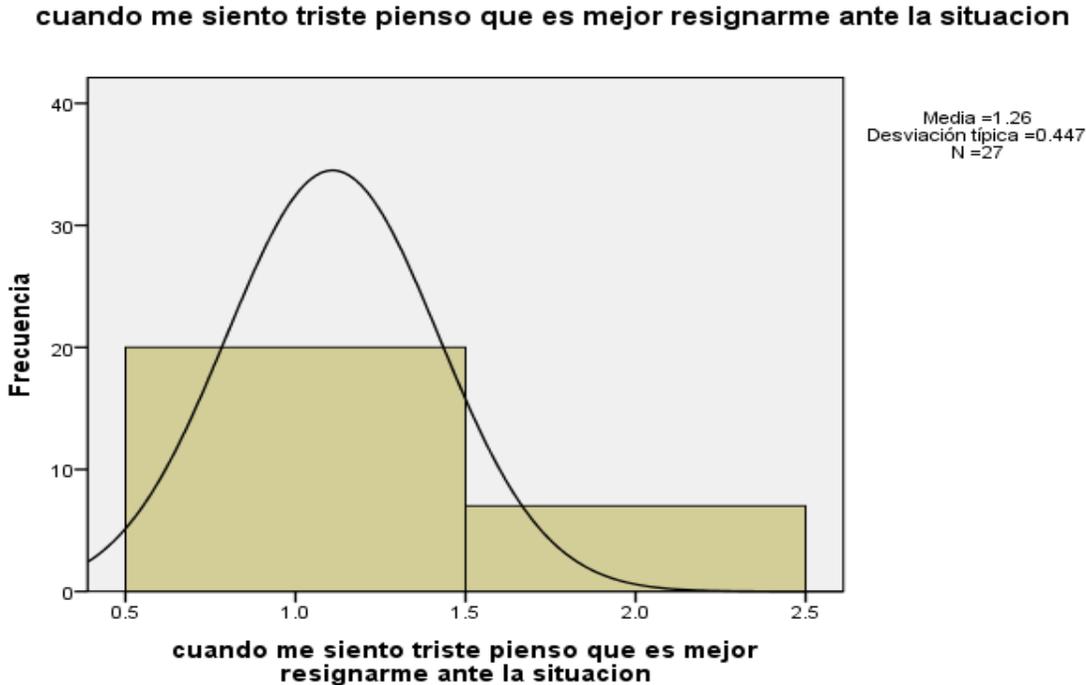
GRAFICA 123. Distribución de la pregunta 42 en cuanto a la frecuencia: Dejo que el tiempo pase para que se solucione la situación que me causa tristeza.



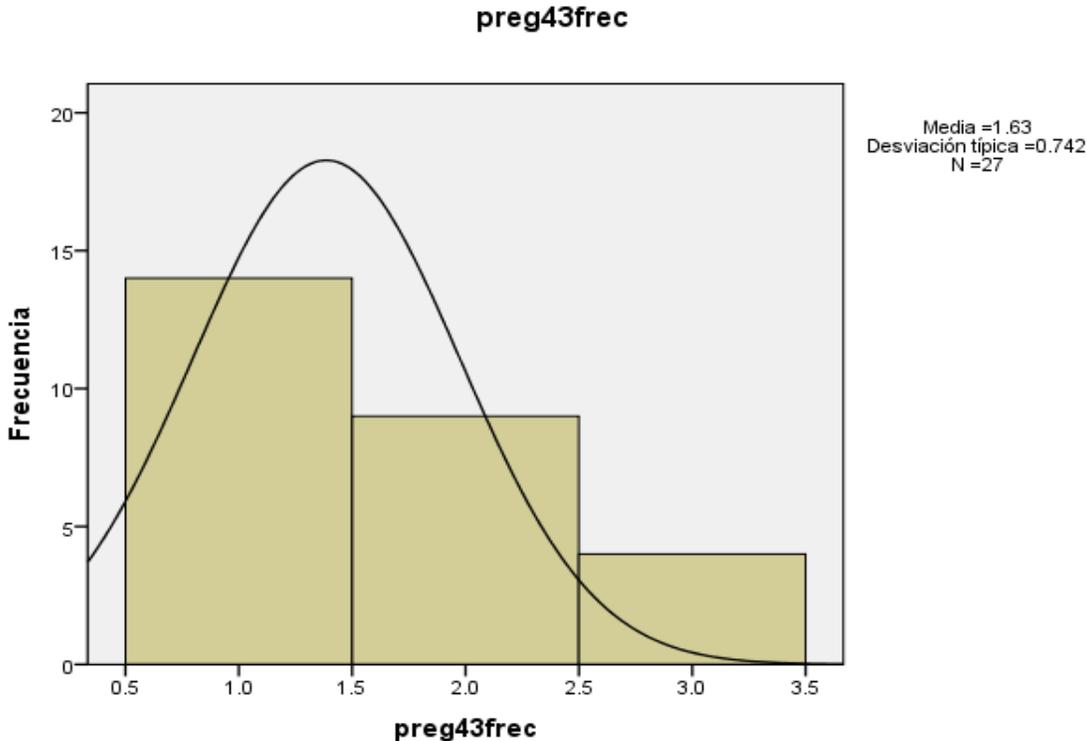
GRAFICA 124. Distribución de la pregunta 42 en cuanto a la intensidad: Dejo que el tiempo pase para que se solucione la situación que me causa tristeza.



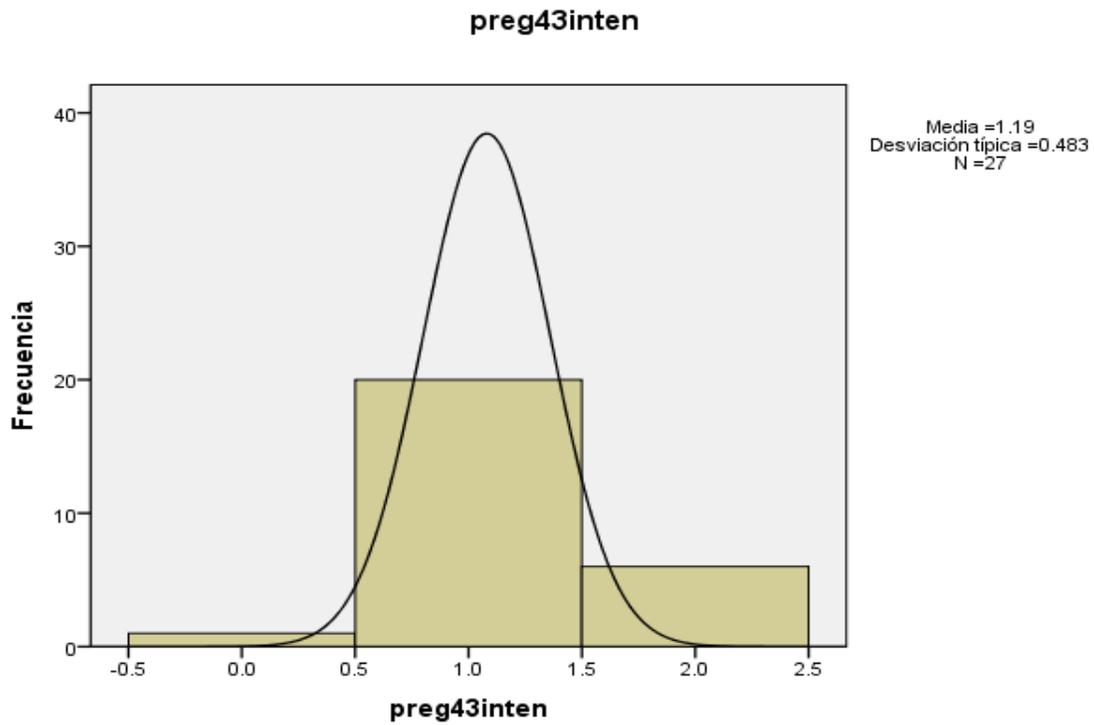
GRAFICA 125. Distribución de la pregunta 43 en cuanto a la duración: Cuando me siento triste pienso que es mejor resignarme ante la situación.



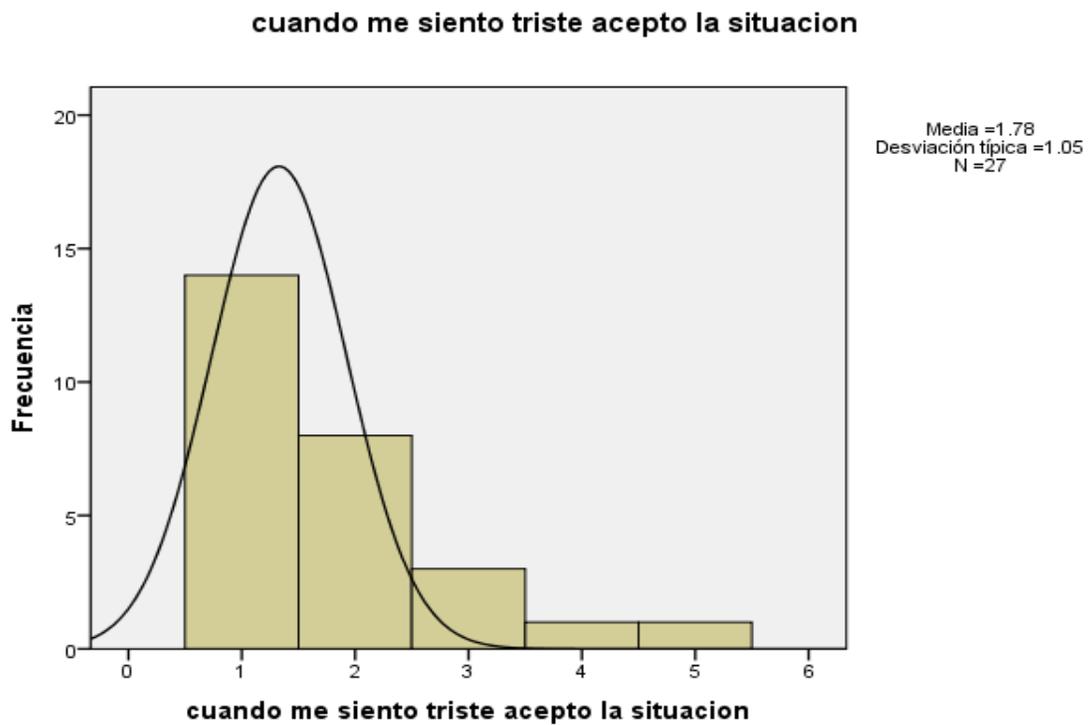
GRAFICA 126. Distribución de la pregunta 43 en cuanto a la frecuencia: Cuando me siento triste pienso que es mejor resignarme ante la situación.



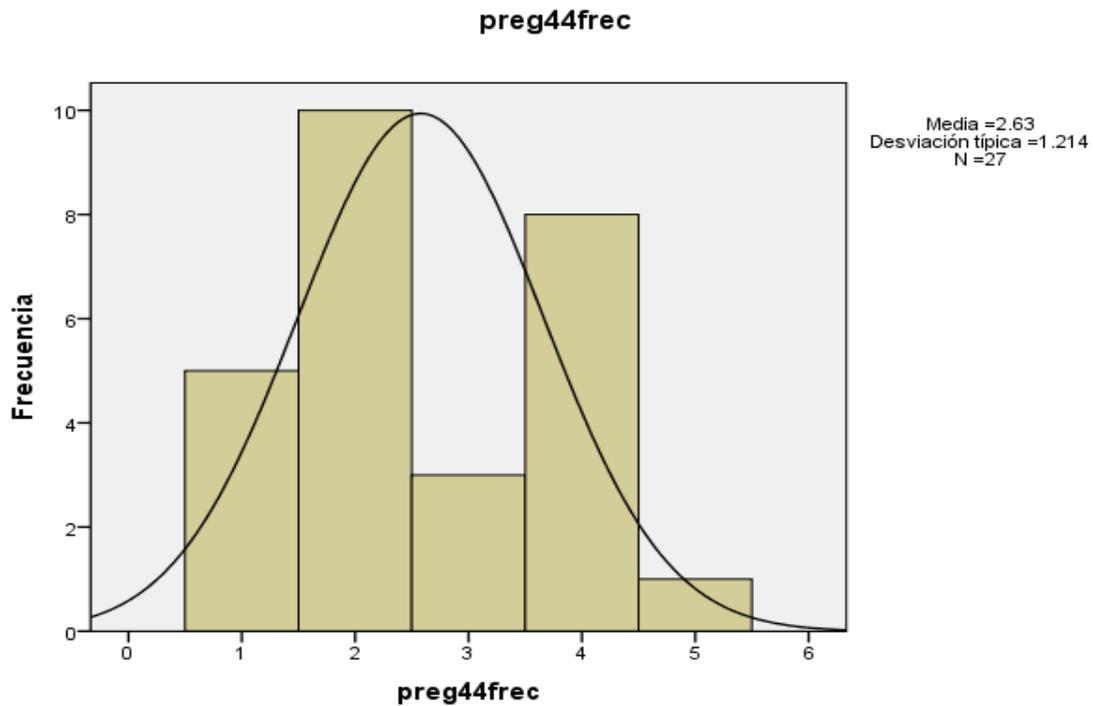
GRAFICA 127. Distribución de la pregunta 43 en cuanto a la intensidad: Cuando me siento triste pienso que es mejor resignarme ante la situación.



GRAFICA 128. Distribución de la pregunta 44 en cuanto a la duración: Cuando me siento triste acepto la situación.



GRAFICA 129. Distribución de la pregunta 44 en cuanto a la frecuencia: Cuando me siento triste acepto la situación.



**ANEXO 6: Tabla que muestra la distribución de los reactivos en cada factor.**

REACTIVO	FRECUENCIA					DURACION						INTENSIDAD											
	Factores:	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. El dolor moral que me causa la muerte de un ser querido me hace sentir triste					X													X					
2. El dolor moral que me causa la pérdida de una relación personal importante me hace sentir triste																					X		
3. La angustia que siento ante un suceso inesperado me ocasiona tristeza								X				X											
4. El fracasar me provoca tristeza								X															X
5. Cuando estoy triste lloro para desahogarme										X													
6. Cuando estoy triste me paraliza ante una situación que debo atender					X					X		X											
7. El ver llorar a alguien más me provoca tristeza					X					X		X											
8. La soledad que me causa la separación de una relación importante, me hace sentir triste																					X		
9. La soledad que me causa la muerte de un ser querido me hace sentir triste																		X					
10. Estar sólo me hace sentir triste					X			X				X											
11. Cuando extraño a alguien me siento triste								X				X											
12. El vacío que me provoca la separación de una relación importante me hace sentir triste																		X					
13. El estar triste me provoca una sensación de vacío																					X		
14. El perder un objeto con valor sentimental me hace sentir triste								X															
15. Imaginar la pérdida de un ser querido me hace sentir triste								X				X											
16. Recordar la pérdida de un ser querido me hace sentir triste											X											X	
17. Cuando estoy triste duermo en exceso											X											X	
18. Cuando estoy triste pierdo el apetito			X				X								X								
19. Cuando me siento triste pienso que no hay razón para comer			X				X							X									
20. Pelear con personas importantes para mí me hace sentir triste			X				X							X									
21. Recordar problemas familiares me hace sentir triste																X							
22. Cuando estoy triste pierdo el interés por las cosas que hago											X												X

23. Los problemas con mi pareja me hacen sentir triste			X			X						X							
24. Cuando estoy triste dejo de salir con mis amigos							X												X
25. Cuando estoy triste no me esfuerzo por buscar compañía	X					X													X
26. Cuando estoy triste me alejo de las personas para estar solo	X					X													X
27. Cuando me siento triste pienso que es mejor estar solo	X					X													X
28. Si me siento triste me gusta que me escuchen	X					X													X
29. Si me siento triste me distraigo realizando otras actividades como: ejercicio, leer, salir										X									X
30. Cuando me siento triste, trato de verlo positivo de la situación		X								X									X
31. Considero a la situación que me causo tristeza como un reto para superarla		X										X							
32. Pienso que la tristeza es una emoción necesaria		X								X		X							
33. El sentirme triste me ayuda a valorar los aspectos positivos de mi vida										X									X
34. Pienso que la tristeza es una emoción negativa que no debemos experimentar		X								X		X							
35. Cuando estoy triste pienso que las cosas no tienen solución				X															X
36. Cuando estoy triste, suelo pensar "porque a mi..."				X	X														X
37. Reflexiono y trato de buscar una solución a la situación que me causa tristeza				X	X														X
38. Cuando estoy triste repaso la situación una y otra vez en mi mente		X			X					X		X							
39. Si me siento triste, hablo poco				X	X							X							
40. Si me siento triste dejo de sonreír					X								X						
41. Dejo que el tiempo pase para que se solucione la situación que me causa tristeza				X	X								X						
42. Cuando me siento triste pienso que es mejor resignarme ante la situación					X								X						
43. Cuando me siento triste acepto la situación	X				X														X
44. Cuando me siento triste acepto la situación					X														X

## ANEXO 7: Correlación convergente.

Reactivos del instrumento de tristeza.		Puntaje total Beck
El dolor moral que me causa la muerte de un ser querido me hace sentir triste	Correlación de Pearson	-0.008
	Sig. (bilateral)	0.864
	N	465
<b>Preg1frecuencia</b>	<b>Correlación de Pearson</b>	<b>0.034</b>
	Sig. (bilateral)	0.468
	N	463
Preg1intensidad	Correlación de Pearson	.181**
	Sig. (bilateral)	0
	N	459
El dolor moral que me causa la pérdida de una relación personal importante me hace sentir triste	Correlación de Pearson	.173**
	Sig. (bilateral)	0
	N	468
Preg2frecuencia	Correlación de Pearson	.153**
	Sig. (bilateral)	0.001
	N	465
Preg2intensidad	Correlación de Pearson	.249**
	Sig. (bilateral)	0
	N	460
La angustia que siento ante un suceso inesperado me ocasiona tristeza	Correlación de Pearson	.167**
	Sig. (bilateral)	0
	N	458
Preg3frecuencia	Correlación de Pearson	.157**
	Sig. (bilateral)	0.001
	N	463
Preg3intensidad	Correlación de Pearson	.187**
	Sig. (bilateral)	0
	N	449
El fracasar me provoca tristeza	Correlación de Pearson	.300**
	Sig. (bilateral)	0
	N	453
Preg4frecuencia	Correlación de Pearson	.281**
	Sig. (bilateral)	0
	N	460
Preg4intensidad	Correlación de Pearson	.200**
	Sig. (bilateral)	0
	N	446
Cuando estoy triste lloro para desahogarme	Correlación de Pearson	.186**

	Sig. (bilateral)	0
	N	443
<b>Preg5frecuencia</b>	<b>Correlación de Pearson</b>	<b>0.089</b>
	Sig. (bilateral)	0.059
	N	452
Preg5intensidad	Correlación de Pearson	.295**
	Sig. (bilateral)	0
	N	443
Quando estoy triste me paralizado ante una situación que debo atender	Correlación de Pearson	.287**
	Sig. (bilateral)	0
	N	429
Preg6frecuencia	Correlación de Pearson	.190**
	Sig. (bilateral)	0
	N	459
Preg6intensidad	Correlación de Pearson	.120*
	Sig. (bilateral)	0.013
	N	428
El ver llorar a alguien más me provoca tristeza	Correlación de Pearson	.222**
	Sig. (bilateral)	0
	N	436
Preg7frecuencia	Correlación de Pearson	.131**
	Sig. (bilateral)	0.005
	N	460
Preg7intensidad	Correlación de Pearson	.096*
	Sig. (bilateral)	0.044
	N	438
La soledad que me causa la separación de una relación importante, me hace sentir triste	Correlación de Pearson	.299**
	Sig. (bilateral)	0
	N	453
Preg8frecuencia	Correlación de Pearson	.219**
	Sig. (bilateral)	0
	N	461
Preg8intensidad	Correlación de Pearson	.250**
	Sig. (bilateral)	0
	N	451
La soledad que me causa la muerte de un ser querido me hace sentir triste	Correlación de Pearson	.141**
	Sig. (bilateral)	0.002
	N	458
<b>Preg9frecuencia</b>	<b>Correlación de Pearson</b>	<b>0.074</b>

	Sig. (bilateral)	0.113
	N	461
Preg9intensidad	Correlación de Pearson	.149**
	Sig. (bilateral)	0.001
	N	454
Estar solo me hace sentir triste	Correlación de Pearson	.335**
	Sig. (bilateral)	0
	N	436
Preg10frecuencia	Correlación de Pearson	.305**
	Sig. (bilateral)	0
	N	459
Preg10intensidad	Correlación de Pearson	.394**
	Sig. (bilateral)	0
	N	429
Cuando extraño a alguien me siento triste	Correlación de Pearson	.209**
	Sig. (bilateral)	0
	N	451
Preg11frecuencia	Correlación de Pearson	.195**
	Sig. (bilateral)	0
	N	455
Preg11intensidad	Correlación de Pearson	.199**
	Sig. (bilateral)	0
	N	448
El vacío que me provoca la muerte de un ser querido me hace sentir triste	Correlación de Pearson	.148**
	Sig. (bilateral)	0.001
	N	462
Preg12frecuencia	Correlación de Pearson	.115*
	Sig. (bilateral)	0.013
	N	463
Preg12intensidad	Correlación de Pearson	.217**
	Sig. (bilateral)	0
	N	458
El vacío que me provoca la separación de una relación importante me hace sentir triste	Correlación de Pearson	.226**
	Sig. (bilateral)	0
	N	459
Preg13frecuencia	Correlación de Pearson	.215**
	Sig. (bilateral)	0
	N	465
Preg13intensidad	Correlación de Pearson	.201**
	Sig. (bilateral)	0

	N	458
El estar triste me provoca una sensación de vacío	Correlación de Pearson	.374**
	Sig. (bilateral)	0
	N	439
Preg14frecuencia	Correlación de Pearson	.356**
	Sig. (bilateral)	0
	N	460
Preg14intensidad	Correlación de Pearson	.307**
	Sig. (bilateral)	0
	N	440
El perder un objeto con valor sentimental me hace sentir triste	Correlación de Pearson	.131**
	Sig. (bilateral)	0.006
	N	443
Preg15frecuencia	Correlación de Pearson	.162**
	Sig. (bilateral)	0
	N	461
Preg15intensidad	Correlación de Pearson	.171**
	Sig. (bilateral)	0
	N	443
Imaginar la pérdida de un ser querido me hace sentir triste	Correlación de Pearson	.196**
	Sig. (bilateral)	0
	N	455
Preg16frecuencia	Correlación de Pearson	.261**
	Sig. (bilateral)	0
	N	459
Preg16intensidad	Correlación de Pearson	.216**
	Sig. (bilateral)	0
	N	448
Recordar la pérdida de un ser querido me hace sentir triste	Correlación de Pearson	.209**
	Sig. (bilateral)	0
	N	449
Preg17frecuencia	Correlación de Pearson	.226**
	Sig. (bilateral)	0
	N	458
Preg17intensidad	Correlación de Pearson	.162**
	Sig. (bilateral)	0.001
	N	443
Cuando estoy triste duermo en exceso	Correlación de Pearson	.276**
	Sig. (bilateral)	0
	N	429
Preg18frecuencia	Correlación de Pearson	.336**

	Sig. (bilateral)	0
	N	464
Preg18intensidad	Correlación de Pearson	.318**
	Sig. (bilateral)	0
	N	428
Cuando estoy triste pierdo el apetito	Correlación de Pearson	.290**
	Sig. (bilateral)	0
	N	418
Preg19frecuencia	Correlación de Pearson	.313**
	Sig. (bilateral)	0
	N	456
Preg19intensidad	Correlación de Pearson	.231**
	Sig. (bilateral)	0
	N	419
Cuando me siento triste pienso que no hay razón para comer	Correlación de Pearson	.244**
	Sig. (bilateral)	0
	N	401
Preg20frecuencia	Correlación de Pearson	.279**
	Sig. (bilateral)	0
	N	465
Preg20intensidad	Correlación de Pearson	.167**
	Sig. (bilateral)	0.001
	N	407
Pelear con personas importantes para mi me hace sentir triste	Correlación de Pearson	.221**
	Sig. (bilateral)	0
	N	451
Preg21frecuencia	Correlación de Pearson	.215**
	Sig. (bilateral)	0
	N	464
Preg21intensidad	Correlación de Pearson	.276**
	Sig. (bilateral)	0
	N	447
Recordar problemas familiares me hace sentir triste	Correlación de Pearson	.269**
	Sig. (bilateral)	0
	N	448
Preg22frecuencia	Correlación de Pearson	.277**
	Sig. (bilateral)	0
	N	462
Preg22intensidad	Correlación de Pearson	.174**
	Sig. (bilateral)	0
	N	445

Quando estoy triste pierdo el interés por las cosas que hago	Correlación de Pearson	.378**
	Sig. (bilateral)	0
	N	424
Preg23frecuencia	Correlación de Pearson	.388**
	Sig. (bilateral)	0
	N	459
Preg23intensidad	Correlación de Pearson	.337**
	Sig. (bilateral)	0
	N	425
Los problemas con mi pareja me hacen sentir triste	Correlación de Pearson	.297**
	Sig. (bilateral)	0
	N	439
Preg24frecuencia	Correlación de Pearson	.213**
	Sig. (bilateral)	0
	N	458
Preg24intensidad	Correlación de Pearson	.242**
	Sig. (bilateral)	0
	N	436
Quando estoy triste dejo de salir con mis amigos	Correlación de Pearson	.285**
	Sig. (bilateral)	0
	N	413
Preg25frecuencia	Correlación de Pearson	.342**
	Sig. (bilateral)	0
	N	462
Preg25intensidad	Correlación de Pearson	.196**
	Sig. (bilateral)	0
	N	417
Quando estoy triste no me esfuerzo por buscar compañía	Correlación de Pearson	.397**
	Sig. (bilateral)	0
	N	415
Preg26frecuencia	Correlación de Pearson	.358**
	Sig. (bilateral)	0
	N	459
Preg26intensidad	Correlación de Pearson	.255**
	Sig. (bilateral)	0
	N	421
Quando estoy triste me alejo de las personas para estar solo	Correlación de Pearson	.375**
	Sig. (bilateral)	0
	N	421
Preg27frecuencia	Correlación de Pearson	.387**
	Sig. (bilateral)	0

	N	463
Preg27intensidad	Correlación de Pearson	.260**
	Sig. (bilateral)	0
	N	424
Cuando me siento triste pienso que es mejor estar solo	Correlación de Pearson	.405**
	Sig. (bilateral)	0
	N	420
Preg28frecuencia	Correlación de Pearson	.383**
	Sig. (bilateral)	0
	N	461
Preg28intensidad	Correlación de Pearson	.276**
	Sig. (bilateral)	0
	N	425
Si me siento triste me gusta que me escuchen	Correlación de Pearson	.145**
	Sig. (bilateral)	0.002
	N	443
Preg29frecuencia	Correlación de Pearson	.129**
	Sig. (bilateral)	0.006
	N	455
Preg29intensidad	Correlación de Pearson	.198**
	Sig. (bilateral)	0
	N	440
Si me siento triste me distraigo realizando otras actividades como; ejercicio, leer, salir	Correlación de Pearson	.118*
	Sig. (bilateral)	0.012
	N	449
Preg30frecuencia	Correlación de Pearson	0.049
	Sig. (bilateral)	0.296
	N	465
Preg30intensidad	Correlación de Pearson	.194**
	Sig. (bilateral)	0
	N	451
Cuando me siento triste trato de ver lo positivo de la situación	Correlación de Pearson	0.014
	Sig. (bilateral)	0.764
	N	446
Preg31frecuencia	Correlación de Pearson	-.112*
	Sig. (bilateral)	0.015
	N	464
Preg31intensidad	Correlación de Pearson	.149**
	Sig. (bilateral)	0.002
	N	445
Considero a la situación que me causo tristeza como un reto	Correlación de Pearson	0.001

para superarla		
	Sig. (bilateral)	0.984
	N	438
Preg32frecuencia	Correlación de Pearson	-0.053
	Sig. (bilateral)	0.256
	N	462
Preg32intensidad	Correlación de Pearson	.234**
	Sig. (bilateral)	0
	N	438
Pienso que la tristeza es una emoción necesaria	Correlación de Pearson	.196**
	Sig. (bilateral)	0
	N	408
Preg33frecuencia	Correlación de Pearson	.103*
	Sig. (bilateral)	0.029
	N	451
Preg33intensidad	Correlación de Pearson	.161**
	Sig. (bilateral)	0.001
	N	412
El sentirme triste me ayuda a valorar los aspectos positivos de mi vida	Correlación de Pearson	.107*
	Sig. (bilateral)	0.026
	N	433
Preg34frecuencia	Correlación de Pearson	-0.025
	Sig. (bilateral)	0.598
	N	463
Preg34intensidad	Correlación de Pearson	.148**
	Sig. (bilateral)	0.002
	N	437
Pienso que la tristeza es una emoción negativa que no debemos experimentar	Correlación de Pearson	.221**
	Sig. (bilateral)	0
	N	409
Preg35frecuencia	Correlación de Pearson	.147**
	Sig. (bilateral)	0.002
	N	462
Preg35intensidad	Correlación de Pearson	.147**
	Sig. (bilateral)	0.003
	N	411
Cuando estoy triste pienso que las cosas no tienen solución	Correlación de Pearson	.384**
	Sig. (bilateral)	0
	N	408
Preg36frecuencia	Correlación de Pearson	.324**

	Sig. (bilateral)	0
	N	464
Preg36intensidad	Correlación de Pearson	.299**
	Sig. (bilateral)	0
	N	410
Cuando estoy triste suelo pensar: "porque a mi"...	Correlación de Pearson	.372**
	Sig. (bilateral)	0
	N	403
Preg37frecuencia	Correlación de Pearson	.292**
	Sig. (bilateral)	0
	N	453
Preg37intensidad	Correlación de Pearson	.315**
	Sig. (bilateral)	0
	N	408
Reflexiono y trato de buscar una solución a la situación que me causa a tristeza	Correlación de Pearson	.202**
	Sig. (bilateral)	0
	N	445
<b>Preg38frecuencia</b>	<b>Correlación de Pearson</b>	<b>-0.013</b>
	Sig. (bilateral)	0.788
	N	460
Preg38intensidad	Correlación de Pearson	.127**
	Sig. (bilateral)	0.008
	N	441
Cuando estoy triste repaso la situación una y otra vez en mi mente	Correlación de Pearson	.313**
	Sig. (bilateral)	0
	N	440
Preg39frecuencia	Correlación de Pearson	.209**
	Sig. (bilateral)	0
	N	461
Preg39intensidad	Correlación de Pearson	.318**
	Sig. (bilateral)	0
	N	434
Si me siento triste, hablo poco	Correlación de Pearson	.380**
	Sig. (bilateral)	0
	N	424
Preg40frecuencia	Correlación de Pearson	.296**
	Sig. (bilateral)	0
	N	458
Preg40intensidad	Correlación de Pearson	.337**
	Sig. (bilateral)	0

	N	428
Si me siento triste dejo de sonreír	Correlación de Pearson	.316**
	Sig. (bilateral)	0
	N	425
Preg41frecuencia	Correlación de Pearson	.171**
	Sig. (bilateral)	0
	N	458
Preg41intensidad	Correlación de Pearson	.270**
	Sig. (bilateral)	0
	N	421
Dejo que el tiempo pase para que se solucione la situación que me causa tristeza	Correlación de Pearson	.249**
	Sig. (bilateral)	0
	N	428
Preg42frecuencia	Correlación de Pearson	.159**
	Sig. (bilateral)	0.001
	N	461
Preg42intensidad	Correlación de Pearson	.301**
	Sig. (bilateral)	0
	N	428
Cuando me siento triste pienso que es mejor resignarme ante la situación	Correlación de Pearson	.412**
	Sig. (bilateral)	0
	N	405
Preg43frecuencia	Correlación de Pearson	.338**
	Sig. (bilateral)	0
	N	458
Preg43intensidad	Correlación de Pearson	.282**
	Sig. (bilateral)	0
	N	410
Cuando me siento triste acepto la situación	Correlación de Pearson	.243**
	Sig. (bilateral)	0
	N	420
Preg44frecuencia	Correlación de Pearson	.143**
	Sig. (bilateral)	0.002
	N	462
Preg44intensidad	Correlación de Pearson	.205**
	Sig. (bilateral)	0
	N	427
Siento satisfacción por las cosas que hago	Correlación de Pearson	-.399**
	Sig. (bilateral)	0
	N	468

Me interesa mi arreglo personal	Correlación de Pearson	-.247**
	Sig. (bilateral)	0
	N	467
Soy optimista respecto al futuro	Correlación de Pearson	-.407**
	Sig. (bilateral)	0
	N	464
Me divierte leer un buen libro, escuchar música, ver televisión y salir con mis amigos	Correlación de Pearson	-.240**
	Sig. (bilateral)	0
	N	464
Siento que mis movimientos son lentos	Correlación de Pearson	.217**
	Sig. (bilateral)	0
	N	468
Me siento más cansado de lo normal	Correlación de Pearson	.262**
	Sig. (bilateral)	0
	N	461
Perdí el interés por los demás	Correlación de Pearson	.382**
	Sig. (bilateral)	0
	N	468
Mi apetito ha disminuido	Correlación de Pearson	.300**
	Sig. (bilateral)	0
	N	464
Estoy menos interesado por el sexo que antes	Correlación de Pearson	.212**
	Sig. (bilateral)	0
	N	464
Puntaje total Beck	Correlación de Pearson	1
	Sig. (bilateral)	
	N	474

\*\* La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

\* La correlación es significativa en el nivel 0,05 (2 colas).