

Universidad Abierta Interamericana

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y RELACIONES HUMANAS

TIF

Regulación Emocional y Flexibilidad Psicológica en cuidadores principales de personas con Trastorno del Espectro Autista

Tesista: Di Napoli Sabrina Marisa

Nº de Legajo: B00045951-P1

Título a obtener: Lic. En Psicología.

Tutora: Lic. Ferrero Paula Florencia

Mail de contacto: SabrinaMarisa.DiNapoli@alumnos.uai.edu.ar

Fecha de Entrega: 3 de febrero 2025

Agradecimientos

A mis hijos, Delfina, Lourdes y Santiago, el motor de mi vida, quienes con su amor, alegría y paciencia me acompañaron en este proceso tan significativo. A ustedes les dedico este logro, con la esperanza de ser un ejemplo de perseverancia y esfuerzo, pero sobre todo mostrarles que se pueden perseguir y alcanzar los sueños.

A mi compañero de vida, Alfredo, por ser el empujón que necesité para comenzar mi carrera, por caminar a mi lado en este desafío, por brindarme apoyo, comprensión y fuerza en los momentos en que más lo necesité. Tu presencia hizo este camino más llevadero y lleno de significado.

A mi hermana, Jennifer, por ser siempre mi refugio y mi mayor aliada. Gracias por tus palabras de aliento, por creer en mí incluso cuando yo dudaba, y por estar siempre cerca, aún en los momentos difíciles para vos.

A mis amigas y compañeras de carrera por su compañía, su cariño y sus palabras de aliento. Por los mates e infinitas horas de estudio compartidas. Gracias por escucharme, motivarme, ayudarme y hacerme sentir que no estaba sola en este camino. Su apoyo fue indispensable.

A mi Tutora de Tesis, Lic. Florencia Ferrero por su guía, paciencia y compromiso en cada etapa de este proyecto. Su dedicación y profesionalismo no solo enriquecieron este trabajo, sino también mi crecimiento personal y académico.

A los Profesores de la Universidad, quienes a lo largo de estos años me transmitieron sus conocimientos y pasión por esta disciplina. Gracias por desafiarme a pensar, cuestionar y aprender.

A mis hermanas Karina y Solange por caminar la vida juntas y por estar siempre cerca, aún en la distancia.

Finalmente, a mis padres, Nilda y Norberto, por la vida que me dieron y por enseñarme a soñar en grande. Su amor incondicional, valores y sacrificios fueron la base que me permitió llegar hasta aquí. Este logro es también de ustedes.

A todos, mi más sincera gratitud. Su apoyo fue fundamental para que se hiciera realidad mi sueño.

Índice

Resumen 3

Abstract 3

Planteamiento del problema 4

1. Introducción 4

2. Metodología 11

2.1 Diseño 11

2.2 Participantes 11

2.3 Instrumentos 11

2.3.1 Cuestionario sociodemográfico confeccionado ad hoc: 11

2.3.2 Adaptación y validación al Español del Inventario Multidimensional de Flexibilidad Psicológica versión abreviada [MPFI] (Rolffs et al., 2018; validación argentina: Simkin et al., 2023). 11

2.3.3 *Cuestionario de Regulación Emocional [ERQ]; (Gross & John, 2003; adaptación en población adulta de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y el Conurbano Bonaerense: Pagano, & Vizioli.; 2021).* 12

2.4 Procedimiento 12

2.5 Aspectos Éticos 12

2.6 Análisis de datos 13

3. Resultados 16

3.1 Datos Descriptivos 16

Descripción de datos sociodemográficos 16

Descripción de las dimensiones de Flexibilidad Psicológica y Regulación emocional 17

3.3 Diferencias de grupos 20

4. Conclusión y discusión 22

5. Limitaciones y recomendaciones 24

6. Referencias bibliográficas 25

7. Anexos 30

7.1 Cuestionario Sociodemográfico 30

7.2 Flexibilidad Psicológica 32

7.3 Cuestionario de Regulación Emocional 34

Resumen

Tanto la Regulación Emocional como la Flexibilidad Psicológica son habilidades que pueden influenciar en la forma en la que los cuidadores afrontan, interaccionan y manejan las dificultades a las que son expuestos. La presente investigación tuvo como objetivo evaluar la asociación entre Regulación Emocional y Flexibilidad Psicológica en cuidadores principales de personas con trastorno del espectro autista. Se utilizó la adaptación en población adulta del Cuestionario de Regulación Emocional [ERQ], la adaptación y validación al Español del Inventario Multidimensional de Flexibilidad Psicológica y un cuestionario sociodemográfico confeccionado ad hoc. La muestra estuvo conformada por 76 cuidadores principales residentes del AMBA entre 18 y 75 años (M=42, Ds=11,29), de los cuales el 84,2 % (n=64) era de género femenino y el 15,8% género masculino (n=12). Como resultado se encontró que, a mayor Reevaluación Cognitiva, mayores niveles de Flexibilidad Psicológica, Evitación Experiencial, Valores, Defusión, Yo como contexto y Aceptación. Mientras que, a mayores niveles de Reevaluación Cognitiva, menores niveles de Inacción y Fusión. Por último, a mayor nivel de Supresión Expresiva, menores niveles de Flexibilidad Psicológica, Valores y Contacto con el momento presente.

Palabras Clave: regulación emocional, flexibilidad psicológica, cuidadores principales, TEA.

Abstract

Both Emotional Regulation and Psychological Flexibility are skills that can influence the way in which caregivers face, interact and manage the difficulties to which they are exposed. The objective of this research was to evaluate the association between Emotional Regulation and Psychological Flexibility in primary caregivers of people with autism

spectrum disorder. The adaptation of the Emotional Regulation Questionnaire [ERQ] to the adult population was used, along with the adaptation and validation into Spanish of the Multidimensional Inventory of Psychological Flexibility and an ad hoc sociodemographic questionnaire. The sample was made up of 76 main caregivers residing in the AMBA between 18 and 75 years old (M=42, Ds=11.29), of which 84.2% (n=64) were female and 15.8% % male gender (n=12). As a result, it was found that the higher the Cognitive Reevaluation, the higher the levels of Psychological Flexibility, Experiential Avoidance, Values, Defusion, Self as context and Acceptance. While, the higher levels of Cognitive Reappraisal, the lower levels of Inaction and Fusion. Finally, the greater the Expressive Suppression, the greater the levels of Psychological Inflexibility, Lack of Contact with Values and Lack of Contact with the Present Moment. While the higher the level of Expressive Suppression, the lower the levels of Psychological Flexibility, Values and Contact with the present moment.

Keywords: emotional regulation, psychological flexibility, primary caregivers, ASD.

Planteamiento del problema

Introducción

El trastorno del espectro autista [TEA], está considerado dentro del DSM-5 (American Psychological Association [APA], 2014), como un trastorno del neurodesarrollo que involucra deficiencias persistentes en la comunicación social, en la interacción social en diversos contextos y la presencia de patrones restrictivos y repetitivos de comportamiento, intereses o actividades. Estos síntomas están presentes desde la primera infancia y limitan o impiden el funcionamiento cotidiano.

Romero et al. (2021) sostienen que la calidad de vida de las personas con TEA y

sus familias se ven afectadas además por una alta prevalencia de comorbilidades adicionales que empeoran su funcionamiento diario.

En el mismo año, Romero-González (2021) tuvo como objetivo identificar características ambientales que expliquen la alta comorbilidad de trastornos psiquiátricos y TEA centrado en la sintomatología de estrés y malestar psicológico de los padres como posibles factores de riesgo. Encontró que altos niveles de estrés y malestar psicológico en los padres están asociados ya desde la primera infancia con psicopatología coexistente en dicha población, específicamente con problemas emocionales y conductuales.

Asimismo, Fonseca et al. (2020) indagaron el papel de la Flexibilidad Psicológica dentro de la crianza de los hijos en la relación entre estrés parental y los estilos de crianza (autoritario, autoritario y permisivo) en madres de edades tempranas y niños de mediana edad, así como el papel moderador de la flexibilidad psicológica global. Encontraron efectos directos e indirectos y que el estrés parental afecta los estilos de crianza directa e indirectamente, a través de la Flexibilidad Psicológica dentro de la crianza de los hijos.

En sintonía, Daks y Rogge (2020) buscaron demostrar cómo el estrés de COVID-19 podría afectar el funcionamiento familiar e infantil y cómo la Flexibilidad Psicológica de los padres podría dar forma a esos procesos. Los resultados mostraron que la flexibilidad de los padres fue asociada con una mayor cohesión familiar, menor discordia familiar y un mayor uso de actitudes constructivas.

En relación con el contexto familiar, Mira et al. (2019) tuvieron por objetivo analizar las diferencias conductuales, emocionales y sociales de niños con TEA en relación con distintas tipologías de familias caracterizadas en función de los factores de riesgo como de riesgo alto, moderado y bajo. Mostraron la relación que tiene el contexto familiar con el desarrollo socioemocional de niños con TEA. Subrayaron además la importancia del asesoramiento a las familias para potenciar las habilidades de

Regulación Emocional y las conductas prosociales, debido a su impacto en la adaptación social a largo plazo.

Así mismo, Gross (1998) describe a la Regulación Emocional [RE] cómo los procesos mediante los cuales un individuo influye sobre sus emociones, cuando las posee, cómo las experimenta y expresa. Además, refiere a la [RE] como un conjunto separado de procesos que impiden que se active la emoción o impiden que se exprese. Siendo un proceso de suma importancia para lograr estados afectivos deseados y metas intencionales (Gross, 2002; Gross & John, 2003; Gross & Feldman, 2011).

En torno a los lazos afectivos, Galaz et al. (2019) buscaron establecer la relación entre la percepción de las prácticas maternas de crianza y la Regulación Emocional en adolescentes. Encontraron que en la medida que los adolescentes perciben una crianza positiva de la madre utilizan la reevaluación cognitiva como estrategia de regulación emocional. Para las adolescentes mujeres se encontraron correlaciones negativas entre la percepción de la crianza materna y la supresión emocional.

La RE implica la manipulación del propio pasado emocional y de los demás (Gross & Levenson, 1993). En torno a las respuestas emocionales se pueden resaltar dos, una centrada en el antecedente y otra centrada en la respuesta (Gross & Muñoz, 1995). La respuesta emocional centrada en el antecedente expone el proceso de funcionamiento antes de que comience una emoción pudiendo afectar la propia respuesta emocional. Respecto a la segunda, centrada en la respuesta se la entiende como la manipulación de la respuesta emocional en curso, luego de que se produzca.

En sintonía Pagano y Vizioli (2021) plantean que las respuesta ante las situaciones emocionales son dos, una es la Reevaluación Cognitiva la cual conlleva un cambio cognitivo e implica en modelar de forma mental una situación previa al desarrollo y evaluar las consecuencias; la segunda es la Supresión Expresiva luego de

haberse iniciado la respuesta emocional, inhibe el comportamiento de su expresión.

Próximo a la actualidad, Paley y Hajal (2022) analizaron la Regulación Emocional y la corregulación emocional en la tríada familiar. Encontraron evidencias de que las relaciones de apoyo puede ser un poderoso conducto para promover el desarrollo de los niños en el ámbito familiar. Así como considerar las formas en que el sistema familiar más amplio moldea y es moldeado por este desarrollo fundamental.

En sintonía Aldao et al. (2015) exponen el concepto de Regulación Emocional flexible que enfatiza en el uso de estrategias de Regulación Emocional con sentido en las metas personales y adaptadas al contexto.

Años más tarde Flujas Contreras et al. (2021) señalan que dentro de la Regulación Emocional existe una estrategia adaptativa, la Flexibilidad Psicológica, la cual se centra en la aceptación con un propósito de valores. Los autores llevaron a cabo un estudio que tuvo como objetivo valorar los efectos de una intervención con terapia contextual en Flexibilidad Psicológica parental y Regulación Emocional en familias con hijos con diagnóstico de TEA.

Las habilidades de Regulación Emocional y de Flexibilidad Psicológica pueden tener influencia en la forma en la que los padres interaccionan, manejan o afrontan las dificultades de sus hijos. Encontraron que la Flexibilidad Psicológica general y parental tiene efectos positivos, concretamente en un estilo de respuesta abierto y centrado en el presente. Las habilidades mostraron mejoras en estrés parental y Regulación Emocional en el post y se mantuvieron en el seguimiento. En los hijos se observó una reducción de los problemas de conducta y una mejor conducta prosocial. Los autores muestran evidencias de la eficacia preliminar de la intervención familiar mediante terapias contextuales (Flujas Contreras et al., 2021; Lobato et al., 2022).

Las terapias contextuales son un conjunto de intervenciones variadas que hacen

hincapié en la perspectiva contextualizada y el análisis funcional del comportamiento (Hayes et al., 2011). Cabe destacar que la terapia de aceptación y compromiso [ACT] (Hayes et al., 2012) ha mostrado efectos positivos en la mejora de la Regulación Emocional la Flexibilidad Psicológica y la mejora de los problemas en los hijos en familias con TEA o condiciones médicas crónicas (Byrne et al., 2020).
Asimismo, la RE tomó un lugar importante con la aparición de enfoques psicoterapéuticos transdiagnósticos, (Sandín et al., 2012). Por tanto, existen distintas terapias dirigidas fundamentalmente al trabajo con la RE, como el Protocolo Unificado (Barlow et al., 2010), la Terapia Dialéctico Conductual (Linehan, 1993) o la Terapia de Regulación Emocional (Mennin, 2006).

Respecto de los enfoques psicoterapéuticos transdiagnósticos, Flujas Contreras et al. (2022) tuvieron como objetivo evaluar un protocolo clínico, sesión por sesión, para la promoción de la Flexibilidad Psicológica de los padres y la Regulación de las Emociones en un caso de estudio. Encontraron mejoras clínicamente significativas en f\Flexibilidad sicológica, Regulación Emocional y crianza estresante en la madre, tanto después de la intervención y en el seguimiento. También en el niño, mejoraron las habilidades para tomar perspectiva emocional, la aceptación y acciones valoradas.

En el mismo año, Rojas Palomino (2022) trató de identificar la correlación entre los factores psicológicos: autoeficacia, Regulación Emocional, Flexibilidad Psicológica y pensamiento repetitivo negativo con los estilos de vida saludable. Halló correlación entre Flexibilidad Psicológica, pensamiento negativo repetitivo y estilos de vida saludable, de igual manera, entre autoeficacia y estilos de vida saludable.

En la misma línea, Jefferson et al. (2020) mostraron que los estudiantes con mayor flexibilidad psicológica informaron niveles más altos de autoeficacia universitaria, entendida como las percepciones que una persona tiene sobre su competencia y capacidad

para alcanzar metas y realizar tareas.

Retomando el concepto de terapias contextuales, Flujas Contreras et al. (2020) tuvo como objetivo valorar la eficacia de una intervención en familias a través de estrategias de las terapias de tercera generación para el fomento de la Flexibilidad Psicológica en las madres. Obtuvieron como resultado efectos positivos en Flexibilidad Psicológica y Regulación Emocional de las madres como en los hijos observaron una reducción de síntomas emocionales y de hiperactividad.

Hayes et al. (2006) han definido a la Flexibilidad Psicológica como la habilidad humana de estar en contacto con el momento presente de manera plena y consciente, y para cambiar y persistir el comportamiento cuando hacerlo tiene un fin valioso.

En la misma línea, Rolffs y Wilson (2018), la conceptualizan como la capacidad de cambiar el funcionamiento de experiencias internas con pensamientos flexibles ante eventos negativos, generando así mayor bienestar y permitiendo tomar decisiones y conductas congruentes con los valores de las personas. Dicha capacidad, la Flexibilidad Psicológica, está emparentada a una gran gama de habilidades de índole personal y social como ser la capacidad de adaptarse a situaciones demandantes y modificar conductas desadaptativas con el fin de mantener el equilibrio con una actitud consciente y comprometida con lo valioso para el individuo (Kashdan, 2020).

Según Hayes et al. (2011) la Flexibilidad Psicológica es la contracara de la Inflexibilidad Psicológica las cuales pueden separarse en varios componentes. La Flexibilidad Psicológica se dimensiona en 6 componentes diferentes: 1. Aceptación, que implica la aceptación plena a la experiencia propia como capacidad de permanecer en contacto con experiencias dolorosas sin intentar alterarlas en su asiduidad o carácter; 2. Contacto con el momento presente, implica estar en contacto y de manera consciente con las experiencias personales sin juzgarlas y de manera intencional; 3. El yo como

contexto, involucra mantener la propia perspectiva observando las experiencias personales permitiendo una perspectiva distante y más objetiva de nuestras experiencias internas; 4. Defusión, implica poder alejarse de experiencias no deseadas sin quedar atrapado en las mismas; 5. Acción comprometida, involucra la capacidad de mantener comportamientos con dirección hacia los valores personales; 6. Valores, es decir mantenerse conectado con importantes áreas de la vida y dirigir los comportamientos hacia ellos. Y la Inflexibilidad se separa en 6 componentes distintos: 1. Evitación experiencial, implica intentar distanciarse de experiencias internas no deseadas o desagradables; 2. Falta de contacto con el momento presente, involucra el no prestar atención a las experiencias personales presentes; 3. Yo como contenido, hace referencia a determinados pensamientos y emociones de la experiencia personal en un momento dado; 4. Fusión, es decir, permanecer atrapado en experiencias indeseables; 5. Falta de contacto con los valores, implica estar desconectado de las áreas de la vida personalmente significativas; 6. Inacción, envuelve la falta de capacidad para comportarse de una manera consistente a lo que es importante en la vida evitando acontecimientos dolorosos.

Teniendo en cuenta los antecedentes y la carencia de estudios en el contexto geográfico Argentino, esta investigación pretende llenar el vacío de conocimiento acerca de la relación entre Regulación Emocional y Flexibilidad Psicológica en familiares de personas con trastorno del espectro autista. Así mismo sería de gran utilidad para todos los profesionales de salud mental quienes podrían hacer hincapié en técnicas de desarrollo de Regulación Emocional y dirigir las prácticas al desarrollo de habilidades que fomenten la Flexibilidad Psicológica a fin de generar un mayor bienestar en la relación entre familiares de personas con trastorno del espectro autista.

El presente trabajo tuvo como objetivo Analizar la relación entre Regulación

Emocional y Flexibilidad Psicológica en cuidadores principales de personas con Trastorno del Espectro Autista. Para llevarlo a cabo se tuvo en cuenta diversos objetivos específicos como: describir los niveles de Regulación Emocional, indagar la Flexibilidad Psicológica, analizar la relación entre Regulación Emocional y Flexibilidad Psicológica en función de las variables sociodemográficas como el género, la edad y nivel educativo y caracterizar la muestra en función de las ya mencionadas variables sociodemográficas.

Como hipótesis principal, se entiende que a mayor Reevaluación Cognitiva mayor Flexibilidad Psicológica y a mayor Supresión Expresiva mayor Inflexibilidad Psicológica.

La segunda hipótesis plantea que se encontrará mayor nivel de Reevaluación Cognitiva y menor nivel de Supresión Expresiva en mujeres que en hombres.

Por último, la tercera hipótesis sostiene que se hallará a mayor Nivel Educativo, mayores niveles de Reevaluación Cognitiva y Flexibilidad Psicológica y a menor Nivel Educativo, mayores niveles de Supresión Expresiva e Inflexibilidad Psicológica.

Metodología

Diseño

La investigación será cuantitativa, de tipo no experimental, de alcance correlacional y de corte transversal.

Participantes

La muestra estuvo conformada por 76 adultos, cuidadores principales de personas con Trastorno del Espectro Autista, (64 Mujeres y 12 hombres). Con edades comprendidas entre 18 y 75 años. (M=42,04, DS=11,29) La edad de los familiares con TAE se centró entre 3 y 18 años. Se seleccionó tomando un método no probabilístico de

tipo intencional y por bola de nieve. Los criterios de inclusión fueron: (1) que sean mayores de 18 años, (2) que residan en AMBA, (3) que sean cuidadores principales de niños, niñas y adolescentes con TEA. Los criterios de exclusión fueron personas que no se encuentren bajo tratamiento con psicofármacos.

Instrumentos

Se administrarán tres cuestionarios autoadministrables:

Cuestionario sociodemográfico confeccionado ad hoc

Dicho cuestionario evaluó el género, la edad, el nivel educativo, si tiene algún familiar con TEA, tipo de parentesco, si convive con un familiar con TEA y si toma psicofármacos.

Adaptación y validación al Español del Inventario Multidimensional de Flexibilidad Psicológica versión abreviada [MPFI] (Rolffs et al., 2018; validación argentina: Simkin et al., 2023).

Evalúan la Flexibilidad Psicológica como una habilidad que tiene efectos positivos en la salud y en el ámbito de la familia, a través de 24 ítems que se agrupan en 2 factores que se dividen en 6 subfactores cada uno. El primer factor es Flexibilidad Psicológica y sus subfactores son: 1. Aceptación (ítems 1,2), 2. Contacto con la conciencia del momento presente (ítems 3,4), 3. Yo como contexto (ítems 5,6), 4: Defusión cognitiva (ítems 7,8), 5: Contacto con valores (ítems 9,10) y 6. Acción comprometida (ítems 11,12). El segundo factor es Inflexibilidad Psicológica y sus subdimensiones son: 7. Evitación experiencial (ítems 13,15), 8. Falta de contacto con el momento presente (ítems 21,22), 9. Yo como contenido (ítems 17,18), 10. Fusión cognitiva (ítems 19,20), 11. Falta de contacto con los valores (ítems 21,22) y 12. Inacción (ítems 23,24). Posee un formato de respuesta tipo Likert con un anclaje de respuesta que va desde el 1= nunca, hasta 6= siempre. A mayor puntaje, mayor presencia

de la dimensión. La escala posee adecuadas propiedades psicométricas con un Omega de McDonald de .74.

Cuestionario de Regulación Emocional [ERQ]; (Gross & John, 2003; adaptación en población adulta de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y el Conurbano Bonaerense: Pagano, & Vizioli.; 2021).

Evalúa Regulación Emocional mediante dos estrategias: la Reevaluación Cognitiva (6 ítems:1,3,5,7,8) y la Supresión Expresiva (3 reactivos: 2,6,9). A mayor puntaje, mayor presencia de la dimensión. Los resultados indican que la versión adaptada del ERQ presenta adecuada validez de contenido (porcentajes de acuerdo entre .80 y 1), adecuada validez factorial para el modelo de dos factores independientes, evidenciando índices de consistencia interna aceptables (α ordinal= .81 y ω ordinal = .87 para el factor reevaluación cognitiva; y α ordinal = .71 y ω ordinal = .79 para el factor de supresión expresiva).

Procedimiento

Se contactó a adultos, cuidadores principales de personas con TEA, mediante redes sociales, como WhatsApp, Facebook, Instagram y Twitter, con el fin de conseguir el mayor alcance posible. Los participantes respondieron a los cuestionarios a través de la plataforma Google Forms y se garantizó su anonimato y confidencialidad de la información suministrada. Además, se les informó que los datos serán utilizados solo a fines académicos científicos. Se incluyó un consentimiento informado que especifica los detalles de los objetivos de la presente investigación.

Aspectos Éticos

En referencia a los aspectos éticos, el presente estudio, se realizó respetando los principios de la Declaración de Helsinki (Manzini, 2000) para investigación médica en

seres humanos, en la cual se encuentra incluida la investigación del material humano y de información identificables.

Análisis de datos

Para el análisis de los datos se emplearon medidas estadísticas descriptivas e inferenciales a través del software estadístico SPSS 25.0.

Se realizó el preprocesamiento de los datos, descartando posibles outliers. Luego, se aplicó una prueba de normalidad de Shapiro Wilk para evaluar la distribución de las variables tanto edad en años como Flexibilidad Psicológica e Inflexibilidad Psicológica tuvieron una distribución paramétrica y edad del familiar, Aceptación, Contacto con el momento presente, El yo como contenido, Valores, Evitación experiencial, Falta de contacto con el momento presente, Yo como contenido, Fusión, Falta de contacto con los valores, Inacción, Reevaluación Cognitiva y Supresión Expresiva, tuvieron una distribución no paramétrica.

Posteriormente se procedió al análisis descriptivo de las variables utilizadas. Por otra parte, se realizó una prueba de correlación para vincular los constructos estudiados (R de Pearson y Rho de Spearman), además se utilizó con las variables sociodemográficas edad y nivel educativo. Luego, se procedió a realizar una comparación de grupos (U de Mann Whitney y T de Student) entre Regulación Emocional y Flexibilidad Psicológica con género. Por último, se realizó otra comparación de grupos entre Regulación Emocional y Flexibilidad Psicológica con parentesco sin obtener resultados significativos.

Resultados

Datos Descriptivos

Del total de las personas encuestadas, la mayoría fueron mujeres (84.2%), siendo los hombres (15.8%), de los cuales las madres fueron la mayor cantidad (64,5%), los otros cuidadores en segundo lugar (23,7%) y por último los padres fueron la minoría (11.8%). A su vez el mayor nivel educativo alcanzado fue universitario incompleto (27.6%). (ver tabla 1.)

Tabla 1.

Descripción de datos sociodemográficos

Variable		N	Porcentaje
Género	Femenino	64	84.2
	Masculino	12	15.8
Parentesco	Madre	49	64.6
	Padre	9	11.8
	Otros cuidadores	18	23.7
Nivel Educativo	Secundario incompleto	6	7.9
	Secundario completo	18	23.7
	Terciario incompleto	3	3.9
	Terciario completo	7	9.2
	Universitario incompleto	21	27.6
	Universitario completo	11	14.5
	Posgrado completo	10	13.2

Nota: N= 76

Respecto de las dimensiones de Flexibilidad, la Aceptación tuvo una media de 7 con un desvío típico de 1,862; Contacto con el momento presente tuvo una media de 8,13 con un desvío estándar de 2,258; El yo como contenido tuvo una media de 8,05 y un

desvío estándar de 2,258; Defusión tuvo una media de 7,33 con un desvío típico de 2,235; Acción comprometida tuvo una media de 9,17 con un desvío típico de 2,283; Valores tuvo una media de 8.66 con un desvío típico de 2,463; Evitación experiencial tuvo una media de 7,74 con un desvío típico de 2,489; Falta de contacto con el momento presente tuvo una media de 5,66 con un desvío típico de 2,113; Yo como contenido tuvo una media de 6,05 con un desvío típico de 2,262; Fusión tuvo una media de 5,93 con un desvío típico de 2,241; Falta de contacto con los valores tuvo una media de 6,19 con un desvío típico de 2,433; Inacción tuvo una media de 3,34 con un desvío típico de 2,049; Flexibilidad Psicológica tuvo una media de 48,34 con un desvío típico de 9,377; Inflexibilidad Psicológica tuvo una media de 35,92 con un desvío típico de 8,069; Reevaluación Cognitiva tuvo una media de 25,60 con un desvío típico de 5,633; Supresión Expresiva tuvo una media de 12,06 con un desvío típico de 4,461. (ver tabla 2).

Tabla 2.

Descripción de las dimensiones de Flexibilidad Psicológica y Regulación emocional

Variables	Media *(DS)*	Min.	Max.
Aceptación	7 (*1.862)*	2	12
Contacto con el momento presente	8.13 (*2.258)*	4	12
El yo como contenido	8.05 *(2.128)*	4	12
Defusión	7.33 *(2.235)*	4	12
Acción comprometida	9.17 *(2.283)*	4	12
Valores	8.66 *(2.463)*	3	12
Evitación experiencial	7.74 (2.489)	4	12
Falta de contacto con el momento presente	5.66 (2.113)	2	10
Yo como contenido	6.05 (2.262)	2	11
Fusión	5.93 (2.241)	2	10
Falta de contacto con los valores	6.19 (2.433)	2	12
Inacción	4.34 (2.049)	2	10

Flexibilidad Psicológica	48.34 (9.377)	27	72
Inflexibilidad Psicológica	35.92 (8.069)	19	55
Reevaluación cognitiva	25.60 (5.633)	10	35
Supresión expresiva	12.06 (4.461)	3	19

Nota: N= 76

Correlación entre variables

No se hallaron correlaciones significativas entre edad con Flexibilidad e Inflexibilidad Psicológica. (ver Tabla 3.).

Tabla 3.

Descripción de Flexibilidad Psicológica e Inflexibilidad Psicológica

Variable	1.	2.	3.
1.Edad	-	0.808	0.179
2.Flexibilidad		-	-.325**
3.Inflexibilidad			-

Nota. Estadístico Utilizado: R de Pearson. $^{*}p < .05$; $^{**}p < .01$.

Se encontró una asociación positiva entre Edad con Edad del Familiar con TEA, por lo tanto, se entiende que, a mayor Edad del encuestado, mayor Edad del Familiar con TEA. Respecto al Nivel Educativo, la misma se correlaciona de modo inverso con Valores y con Flexibilidad Psicológica, entonces a mayor Nivel Educativo, menor nivel de Valores y Flexibilidad Psicológica. Por el contrario, el Nivel Educativo se asoció de forma positiva con Yo como Contenido y Fusión, lo que implica que, a mayor Nivel Educativo, mayor nivel de Yo como Contenido y Fusión.

En torno a la Reevaluación Cognitiva correlacionó de forma directa con

Flexibilidad Psicológica, Evitación Experiencial, Valores, Defusión, Yo como contexto y Aceptación, por lo tanto, a mayor Reevaluación Cognitiva, mayores niveles de Flexibilidad Psicológica, Evitación Experiencial, Valores, Defusión, Yo como contexto y Aceptación. Mientras que Reevaluación Cognitiva correlacionó de forma inversa con Inacción y con Fusión, implicando que, a mayores niveles de Reevaluación Cognitiva, menores niveles de Inacción y Fusión.

En relación a la Supresión Expresiva, se encontró asociación positiva con Inflexibilidad Psicológica, Falta de Contacto con los Valores y con Falta de Contacto con el Momento Presente, entendiéndose que a mayor Supresión Expresiva, mayores niveles de Inflexibilidad Psicológica, Falta de Contacto con los Valores y con Falta de Contacto con el Momento Presente. En cambio la Supresión Expresiva se relacionó de forma indirecta con Flexibilidad Psicológica, Valores y Contacto con el momento presente, por lo tanto a mayor nivel de Supresión Expresiva, menores niveles de Flexibilidad Psicológica, Valores y Contacto con el momento presente. (ver Tabla 4.).

Tabla 4.

Descripción de las dimensiones de Flexibilidad Psicológica y Regulación Emocional

Variable	1	2.	3..	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.
1.E	-	.131	**.306****	-.110	.049	-.165	.002	-.074	–.122	.005	.097	.212	.133	.131	.103	-.1079	.195	.023	-.008
2. N E		-	.080	-0.83	-.151	-.221	-.157	-.100	**-.247***	-.165	-.042	**.293***	**.232***	-.089	.136	**-.255***	.048	-.173	-.067
3. EF			-	-.259	-.176	-.135	-.030	-.158	-.179	.052	.130	-.035	.066	-.056	-.001	-.179	.016	.015	.108
4.A				-	.183	.253*	.104	.216	.310**	-.001	-.003	.117	.163	.113	-.019	.391**	.098	**.269***	-.060
5.CP					-	.343**	.474**	.462**	.562**	.326**	-.463**	-.322**	-.319**	-.094	-.306**	.741**	-.278*	.134	**-.438****
6. YCC						-	.576**	.412**	.417**	.223	-.258*	-.160	-.141	.039	-.346**	.676**	-.126	**.342****	-.024
7.D							-	.240*	.539**	.480**	-.073	.375**	-.325**	-.043	-.353**	.684**	-.140	**.395****	-.082
8.AC								-	.669**	.085	-.516**	-.211	-.167	-.272*	.505**	.736**	-.415**	.222	-.454
9.V									-	.264*	-.333**	-.448**	–.301**	-.304**	-.498**	.874**	-.432**	**.283***	**-.417****
10.EE										-	.204	-.257*	-.342**	.079	-.166	.336**	.176	**.524****	.142
11.FCP											-	.288*	.354**	.269*	.273*	-.439**	.611**	.003	**.404****
12.YCx												-	.722**	.456**	.397**	-.399**	.697**	-.132	.226
13. F													-	.537**	.484**	-.334**	.706**	**-.231***	.220
14.FCV														-	.499**	-.186	.804**	-.016	**.510****
15.I															-	-.531**	.632**	**-.435****	.222
16.Flx																-	-.385**	**.377****	**-.403****
17.Inflx																	-	-.044	**.496****
18. RC																		-	.034
19.SE																			-

Nota. Estadístico Utilizado: Rho de Spearman. *p <.05; **p <.01. 1.E= Edad en años, 2.NE= Nivel educativo, 3.EF= Edad familiar con TEA, 4.A=Aceptación, 5.CP=Contacto con el momento presente, 6.YCC= Yo como contexto, 7.D=Defusión, 8.AC=Acción comprometida, 9.V=Valores, 10.EE= Evitación experiencial, 11. FCP=Falta de contacto con el momento presente, 12.YCx= Yo como contenido, 13. F= Fusión, 14.FCV= Falta de contacto con valores, 15.I=Inacción, 16.Flx=Flexibilidad Psicológica, 17.Inflx=Inflexibilidad Psicológica, 18.RC=Reevaluación Cognitiva, 19.SE=Supresión Expresiva.

Diferencias de grupos

Se encontró una diferencia estadísticamente significativa en Contacto con el momento presente entre masculinos y femeninos, siendo estas últimas las que poseen mayor nivel que los hombres.

Asimismo, se halló una diferencia en Flexibilidad Psicológica, la cual evidencia que las mujeres poseen mayor nivel que los hombres. (ver Tabla 5.).

Tabla 5.

Diferencia de grupos según género con Flexibilidad Psicológica y Regulación Emocional

Variable	Género		Z	U	p.
	Masculino (n=12)	Femenino (n=64)			
Aceptación	33.54	39.43	-.868	324.500	.386
Contacto con el momento presente	25.96	40.85	-2.172	233.500	**.030**
Yo como contexto	28.75	40.33	-1.688	267.000	.091
Defusión	33.67	39.41	-.839	326.000	.401
Acción comprometida	31.83	39.75	-1.161	304.000	.246
Valores	28.29	40.41	-1.768	261.500	.077
Evitación Experiencial	36	38.97	-.432	354.000	.666
Falta de contacto con el momento presente	41.79	37.88	-.571	344.500	.568
Yo como contenido	31.71	39.77	-1.173	302.500	.241
Fusión	30.08	40.08	-1.459	283.000	.145
Falta de contacto con los valores	31.63	39.79	-1.191	301.500	.234
Inacción	30.42	40.02	-1.409	287.000	.159
Reevaluación Cognitiva	44.54	37.37	-1.036	311.500	.300

Supresión	47.54	36.80	-1.555	275.500	.120
	Masculino(n=12)	Femenin0(n=64)	t	gl	p.
Flexibilidad Psicológica	43.25	49.29	-2.096	74	**.040**
Inflexibilidad Psicológica	32.91	36.48	-1.415	74	.171

Nota. Estadísticos Utilizados. U de Mann Whitney; T de Student. $^{*}p < .05$; $^{**}p < .01$.

Conclusión y discusión

La presente investigación tuvo por objetivo evaluar la asociación entre Regulación Emocional y Flexibilidad Psicológica en cuidadores principales de personas con trastorno del espectro autista. La hipótesis principal sostuvo que a mayor Reevaluación Cognitiva mayor Flexibilidad Psicológica total y a mayor Supresión Expresiva mayor Inflexibilidad Psicológica total.

La misma se confirma parcialmente en función al análisis estadístico que mostró que la Reevaluación Cognitiva se asoció de forma directa con Flexibilidad Psicológica, Evitación Experiencial, Valores, Defusión, Yo como contexto y Aceptación, por lo tanto**,** a mayor Reevaluación Cognitiva, mayores niveles de Flexibilidad Psicológica, Evitación Experiencial, Valores, Defusión, Yo como contexto y Aceptación. Mientras que la Reevaluación Cognitiva se relacionó de forma negativa con Inacción y Fusión, implicando que, a mayores niveles de Reevaluación Cognitiva, menores niveles de Inacción y Fusión.

En relación a la Supresión Expresiva, se encontró que correlacionó positivamente con Inflexibilidad Psicológica, Falta de Contacto con los Valores y con Falta de Contacto con el Momento Presente, entendiéndose que, a mayor Supresión Expresiva, mayores niveles de Inflexibilidad Psicológica, Falta de Contacto con los Valores y con Falta de Contacto con el Momento Presente. En cambio, se relacionó de forma inversa con Flexibilidad Psicológica, Valores y Contacto con el momento presente, por lo tanto, a mayor nivel de Supresión Expresiva, menores niveles de Flexibilidad Psicológica, Valores y Contacto con el momento

presente.

Estos resultados coinciden con Flujas Contreras et al. (2021) quienes explican que tanto la regulación emocional como la flexibilidad psicológica son habilidades que pueden influenciar en la forma en la que los cuidadores afrontan, interaccionan y manejan las dificultades a las que son expuestos.

Teniendo en cuenta la definición de Reevaluación Cognitiva explicada por Pagano y Vizioli (2021) la cual conlleva un cambio cognitivo e implica modelar de forma mental una situación previa al desarrollo y evaluar las consecuencias. Es lógica la asociación positiva con Flexibilidad Psicológica y la mayoría de sus dimensiones. Por el contrario, el resultado de correlación positiva entre Reevaluación Cognitiva y Evitación experiencial contradice lo expuesto por Flujas Contreras et al. (2021) ya que los autores exponen que luego del tratamiento con terapia contextual se reducen las puntuaciones de las conductas de evitación experiencial, al desconocer si los participantes de la presente investigación concurrieron a terapias contextuales, los resultados de asociación positiva podrían deberse a la falta de tratamiento.

En torno a la Supresión Expresiva definida por Pagano y Vizioli (2021) como una respuesta emocional que luego de haberse iniciado, la misma inhibe el comportamiento de su expresión. Los resultados concuerdan con Lobato et al. (2022), quienes encontraron que la mayoría de las personas con altos niveles de Inflexibilidad Psicológica presentaron alta supresión del pensamiento, bajos niveles de salud psicológica y altos niveles de estrés percibido.

La segunda hipótesis plantea que tengan mayor nivel de Reevaluación Cognitiva y menor nivel de Supresión Expresiva las mujeres que los hombres.

La misma no se confirma ya que se encontró una diferencia estadísticamente significativa en Contacto con el momento presente y Flexibilidad Psicológica entre género masculino y femenino, siendo las mujeres las que poseen mayor nivel que los hombres y no se encontraron diferencias significatives en Reevaluación Cognitiva ni supresión expresiva entre ambos grupos.

En discrepancia con Pagano y Vizioli (2021), quienes encontraron a la Reevaluación Cognitiva a favor de las mujeres y Supresión expresiva a favor de los varones. Y con Gross y John (2003) quienes hallaron que los hombres puntuaron mayores valores en Supresión expresiva que las mujeres. Esto también podría deberse a que la muestra total estuvo conformada por 76 participantes y no fueron grupos homogéneos.

La tercera hipótesis sostiene que, a mayor Nivel Educativo, mayores niveles de Reevaluación Cognitiva y Flexibilidad Psicológica y a menor nivel educativo mayores niveles de Supresión Expresiva e Inflexibilidad Psicológica. La misma se confirma parcialmente ya que se encontró que el Nivel Educativo se correlaciona de modo inverso con Valores y con Flexibilidad Psicológica, entonces a mayor Nivel Educativo, menor nivel de Valores y Flexibilidad Psicológica. Por el contrario, el Nivel Educativo se correlacionó de forma directa con Yo como Contenido y Fusión, lo que implica que, a mayor Nivel Educativo, mayor nivel de Yo como Contenido y Fusión.

Estos resultados contradicen lo planteado por Jeffords et al. (2020) quienes mostraron que en estudiantes con mayor Flexibilidad Psicológica poseían niveles más altos de autoeficacia universitaria, ya que aumentaba las percepciones que las persona tiene sobre sus competencias y capacidades para alcanzar metas y realizar tareas.

Esto podría deberse a que la mayoría de los participantes no poseen un nivel de formación académica finalizado más allá del secundario, pudiendo verse dificultado tanto la flexibilización psicológica como las respuestas emocionales.

Para finalizar en cuanto a las limitaciones y recomendaciones futuras, una de las limitaciones fue en torno a la caracterización de la muestra, ya que el tamaño de la muestra fue escaso y se obtuvo a través de un muestreo no probabilístico, lo que dificulta la generalización de los resultados. Además, la mayoría estuvo conformada por mujeres y en su mayoría madres por lo que los grupos no fueron equitativos. Por otro lado, en torno al nivel educativo los participantes evidenciaron niveles bajos de formación académica lo que pudo dificultar la comprensión de las consignas.

Otra de las limitaciones fue que los cuestionarios se administraron de modo virtual pudiendo derivar en efecto fatiga. Asimismo, al ser una investigación con temporalidad transversal, dificultó la evaluación del constructo a lo largo del tiempo por lo que sugiere replicar el estudio de modo longitudinal.

Por último, otra de las limitaciones fue no incluir dentro del cuestionario sociodemográfico preguntas que indaguen acerca de la realización de terapias psicológicas, tipo y tiempo de duración.

En cuanto a las recomendaciones futuras y teniendo en cuenta que la mayoría de los antecedentes desarrollaron un diseño experimental midiendo efectividad luego de aplicar terapias contextuales, se recomienda replicarlo en futuras investigaciones.

Referencias bibliográficas

Aldao, A., Sheppes, G., & Gross, J. J. (2015). Emotion regulation flexibility. *Cognitive Therapy and Research*, *39*, 263-278. https://doi.org/10.1007/s10608-014-9662-4

American Psychological Association [APA]. (2014). *Manual de diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5).* Editorial Médica Panamericana.

Byrne, G., Gráda, A. N., O'Mahony, T, y Brennan, E. (2020). A systematic review of the use of acceptance and commitment therapy in supporting parents. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, e12282 https://doi.org/10.1111/papt.12282

Cobos-Sánchez, L., Flujas-Contreras, J. M., & Gómez-Becerra, I. (2017). Intervención en flexibilidad psicológica como competencia emocional en adolescentes: una serie de casos. *Revista de psicología clínica con niños y adolescentes*, *4*(2), 135-141.

Coyne, L. W., Gould, E. R., Grimaldi, M., Wilson, K. G., Baffuto, G., & Biglan, A. (2020). First things first: Parent psychological flexibility and self-compassion during COVID-19. *Behavior analysis in practice*, 1-7. https://doi.org/10.1007/s40617-020-00435-w

Daks, J. S., Peltz, J. S., & Rogge, R. D. (2020). Psychological flexibility and inflexibility as sources of resiliency and risk during a pandemic: Modeling the cascade of COVID-19 stress on family systems with a contextual behavioral science lens. *Journal of Contextual Behavioral Science, 18,* 16-27. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.08.003

Flujas-Contreras, J. M., García-Palacios, A., & Gómez, I. (2020). Intervención en flexibilidad parental a través de una intervención grupal en familias. *Behavioral Psychology/Psicologia Conductual*, *28*(1).

Flujas-Contreras, J. M., García-Palacios, A., & Gómez, I. (2020). Spanish validation of the parental acceptance questionnaire (6-PAQ). *International Journal of Clinical and Health Psychology*, *20*(2), 163-172. https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2020.03.002

Flujas Contreras, J. M., Gómez, I., García-Palacios, A., Chavez, A., & Chavez-Askins, M. (2021). Protocolo de intervención en flexibilidad psicológica y regulación emocional con terapia contextual en familias: Una serie de casos. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes,* 8(3), 50-58. https://doi.org/10.21134/rpcna.2021.08.3.6

Flujas-Contreras, J. M., García-Palacios, A., & Gómez, I. (2022). Parenting intervention for psychological flexibility and emotion regulation: Clinical protocol and an evidence-based case study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(9), 5014. https://doi.org/10.3390/ijerph19095014

Fonseca, A., Moreira, H., & Canavarro, M. C. (2020). Uncovering the links between parenting stress and parenting styles: The role of psychological flexibility within parenting and global psychological flexibility. *Journal of contextual behavioral science*, *18*, 59-67. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.08.004

Galaz, M. M. F., Manrique, M. T. M., Ayala, M. D. L. C., Mota, M. J. C., & Díaz-Loving, R. (2019). Crianza materna y regulación emocional en adolescentes: diferencias asociadas al sexo. *Emerging Trends in Education*, *1*(2). https://doi.org/10.19136/etie.a1n2.2781

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology, 2*(3), 271-299. https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology, 39*(3), 281–291. https://doi.org/10.1017/S0048577201393198

Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of personality and social psychology*, *64*(6), 970. https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.6.970

Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical psychology: Science and practice*, *2*(2), 151. https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x

Gross, J. J., & Feldman Barrett, L. (2011). Emotion generation and emotion regulation: One or two depends on your point of view. *Emotion review*, *3*(1), 8-16. https://doi.org/10.1177/1754073910380974

Gross, J. J. & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, *44*, 1-25. https://doi:10.1016/j.brat.2005.06.006

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindfulcchange*. Guildford Press. https://doi.org/10.1037/17335-004

Hayes, S. C., Pistorello, J., & Levin, M. E. (2012). Acceptance and commitment therapy as a unified model of behavior change. *The Counseling Psychologist*, *40*(7), 976-1002. https://doi.org/10.1177/0011000012460836

Jeffords, J. R., Bayly, B. L., Bumpus, M. F., & Hill, L. G. (2020). Investigating the relationship between university students' psychological flexibility and college self-efficacy. *Journal of college student retention: research, theory & practice,* 22(2), 351-372. https://doi.org/10.1177/1521025117751071

Kashdan, T. B., Disabato, D. J., Goodman, F. R., Doorley, J. D., & McKnight, P. E. (2020). Understanding psychological flexibility: A multimethod exploration of pursuing valued goals despite the presence of distress. *Psychological Assessment, 32*(9), 829–850. https://doi.org/10.1037/pas0000834

Kashdan, T. B., Disabato, D. J., Goodman, F. R., Doorley, J. D., & McKnight, P. E. (2020).

Understanding psychological flexibility: A multimethod exploration of pursuing valued goals despite the presence of distress. *Psychological Assessment, 32*(9), 829–850. https://doi.org/10.1037/pas0000834

Linehan, M. M. (1993). Dialectical behavior therapy for treatment of borderline personality disorder: implications for the treatment of substance abuse. *NIDA research monograph*, *137*, 201-201. https://doi.org/10.1037/e495912006-012

Lobato, D., Montesinos, F., & Flujas-Contreras, J. M. (2022). Psychological flexibility is associated with parental stress in relatives of people with intellectual disabilities. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(10), 6118. https://doi.org/10.3390/ijerph19106118

Mira, Á., Berenguer, C., Baixauli, I., Roselló, B., & Miranda, A. (2019). Contexto familiar de niños con autismo: implicaciones en el desarrollo social y emocional. *Medicina (Buenos Aires)*, *79*(1), 22-26

Mennin, D. S. (2006). Emotion regulation therapy: An integrative approach to treatment-resistant anxiety disorders. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, *36*, 95-105. https://doi.org/10.1007/s10879-006-9012-2

Paley, B., & Hajal, N. J. (2022). Conceptualizing emotion regulation and coregulation as family-level phenomena. *Clinical Child and Family Psychology Review, 25*(1), 19-43. https://doi.org/10.1007/s10567-022-00378-4

Pagano, A. E., & Vizioli, N. A. (2021). Adaptación del Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) en población adulta de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y el Conurbano Bonaerense. *Revista psicodebate: psicología, cultura y sociedad*., 21(1), 18-32.

Rojas Palomino, A. M. (2022). *Autoeficacia, regulación emocional, flexibilidad psicológica, pensamiento negativo repetitivo y su relación con estilos de vida saludable* (Doctoral dissertation, Fundación Universitaria Konrad Lorenz, 2022).

https://repositorio.konradlorenz.edu.co/handle/001/4946

Rolffs, J. L., Rogge, R. D., & Wilson, K. G. (2018). Disentangling Components of Flexibility via the Hexaflex Model: Development and Validation of the Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI). *Assessment, 25*(4), 458–482. https://doi.org/10.1177/1073191116645905

Romero, M., Marín, E., Guzmán-Parra, J., Navas, P., Aguilar, J. M., Lara, J. P., & Barbancho, M. Á. (2021). Relationship between parental stress and psychological distress and emotional and behavioural problems in pre-school children with autistic spectrum disorder. *Anales de Pediatría (English Edition)*, *94*(2), 99-106. https://doi.org/10.1016/j.anpede.2020.03.014

Romero-González, M., Marín, E., Guzmán-Parra, J., Navas, P., Aguilar, J. M., Lara, J. P., & Barbancho, M. Á. (2021, February). Relación entre estrés y malestar psicológico de los padres y problemas emocionales y conductuales en niños preescolares con trastorno del espectro autista. In *Anales de pediatría, 94*(2), 99-106. Elsevier Doyma. https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2020.03.012

Sandín, B. (2012). Transdiagnóstico y psicología clínica: Introducción al número monográfico. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, *17*(3), 181-184. https://doi.org/10.5944/rppc.vol.17.num.3.2012.11838

Vela, E., & Suárez, J. (2020). Resiliencia, satisfacción y situación de las familias con hijos/as con y sin discapacidad como predictores del estrés familiar. *Ansiedad y Estrés, 26,* 59-66. https://doi.org/10.1016/j.anyes.2020.0

7. Anexos

Mi nombre es Sabrina Di Napoli y soy estudiante de Psicología de la Universidad Abierta Interamericana [UAI], en estos momentos me encuentro realizando mi tesis de grado para lo cual necesito de su colaboración completando lo que a continuación se detalla.

Su participación es voluntaria, anónima y los datos recabados sólo serán utilizados a los fines de la investigación. No hay respuestas correctas o incorrectas. El tiempo estimado de realización es de 5 a 10 minutos.

¡Muchas gracias por su participación!

7.1 Cuestionario Sociodemográfico

Género
1. Masculino
2. Femenino

Edad
… En años

Nivel Educativo
1. Sin estudios.
2. Primario incompleto
3. Primario completo
4. Secundario incompleto
5. Secundario completo
6. Terciario incompleto
7. Terciario completo
8. Universitario incompleto
9. Universitario completo
10. Posgrado incompleto
11. Posgrado completo

¿Posee algún familiar con diagnóstico de Trastorno del Espectro Autista?

1. Si
2. No

¿Qué parentesco posee?
1. Madre
2. Padre
3. Hermano/a
4. Abuelo/a
5. Tío/a
6. Otro

¿Qué edad tiene su familiar con diagnóstico de TEA?
… En años

¿Convive con el familiar que posee diagnóstico de TEA?
1. Si
2. No

¿Usted se encuentra bajo tratamiento psiquiátrico y/o utiliza psicofármacos?
1. Si
2. No

En caso afirmativo que medicación utiliza?
…….

7.2 Flexibilidad Psicológica

	NUNCA	POCAS VECES	ALGUNAS VECES	VARIAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1.* Estuve dispuesto/a a observar pensamientos y emociones desagradables sin interferir con ellos.						
2.* Traté de reconciliarme con mis pensamientos y emociones negativas en lugar de resistirlas.						
3.* Estuve atento/a y consciente a mis emociones						
4.* Estuve en sintonía con mis pensamientos y emociones en cada momento						
5.* Incluso cuando me sentí herido/a o molesto/a traté de mantener una mirada más amplia						
6.* Logré atravesar momentos difíciles viendo mi vida desde una mirada más amplia.						
7.* Pude dejar que las emociones negativas vayan y vengan sin quedar atrapado/a en ellas						
8.* Cuando estuve enojado/a pude dejar que las emociones negativas pasaran a través de mi sin aferrarme a ellas.						

9.* Estuve muy conectado con lo que es importante para mi y para mi vida						
10.* Me mantuve aferrado/a a las prioridades más valiosas de mi vida						
11.*Incluso ante el fracaso no dejé de perseguir aquello que es importante para mí.						

12.* Aún en tiempos difíciles, pude perseguir aquello que valoro en la vida.						
13.* Cuando tuve un mal recuerdo, traté de distraerme para que desapareciera.						
14.* Traté de distraerme cuando sentí emociones desagradables						
15.* Hice la mayoría de las cosas de forma automática sin prestar mucha atención a lo que estaba haciendo						
16.*Hice la mayoría de las cosas sin pensar, sin prestar mucha atención.						
17.*Pensé que algunas de mis emociones eran malas o inapropiadas y que no debería tenerlas.						
18.* Me critiqué por tener emociones irracionales o inapropiadas.						
19.* Mis pensamientos y emociones negativas me acompañaron durante mucho tiempo.						
20.*Pensamientos angustiantes tendían a dar vueltas en mi mente todo el tiempo como un disco rayado.						
21.* A menudo mis prioridades y valores quedaron postergados en mi vida cotidiana.						
22.* En tiempos difíciles, en general, perdí contacto con aquello que era importante para mí.						

23.* A menudo las emociones negativas me paralizaron y me impidieron actuar.						
24.* Mis emociones negativas usualmente obstaculizaron mis planes.						

7.3 Regulación Emocional

	1. Totalmente en Desacuerdo	2. Desacuerdo	3. Algo en Desacuerdo	4. Ni en Desacuerdo ni en Acuerdo	5. Algo de Acuerdo	6. En Acuerdo	7. Totalmente De Acuerdo
1. Cuando quiero sentir más emociones positivas (como alegría o diversión), cambio lo que estoy pensando.							
2. Me guardo mis emociones para mí mismo/a.							
3. Cuando quiero sentir menos emociones negativas (como tristeza o enojo), cambio lo que estoy pensando.							
5. Cuando me encuentro en una situación estresante, trato de pensar en ella de un modo que me permita estar en calma.							
4. Cuando estoy sintiendo emociones positivas, tengo cuidado de no expresarlas.							
6. Controlo mis emociones no expresándolas							
7. Cuando quiero sentir una emoción más positiva, cambio la manera en que estoy pensando sobre la situación.							
8. Controlo mis emociones cambiando la forma de pensar acerca de la situación en la que estoy.							

9. Cuando siento emociones negativas, me cuido de no expresarlas.							
10. Cuando quiero sentir una emoción menos negativa, cambio la manera en que estoy pensando sobre la situación.							