



Universidad Abierta Interamericana

Facultad de Psicología y Relaciones Humanas

Tesis de grado

**Uso de dispositivos electrónicos y libros en la regulación emocional  
de niños**

**Alumno:** Martina Pilar Cuccioli

**Título a obtener:** Licenciatura en Psicología

**Carrera:** Psicología

**Mail de contacto:** Marruccioli@gmail.com

**Fecha de entrega:** 4 de octubre de 2021

**Tutor:** Prof. Dr. Lucas G. Gago Galvagno

Este artículo se inscribe en un proyecto más amplio subsidiado por la Universidad Abierta Interamericana titulado: “Asociación entre el uso de las pantallas táctiles, los hitos del desarrollo motor y el lenguaje en niños de 1 a 3 años de edad”, dirigido por el Prof. Dr. Lucas G. Gago Galvagno.

## Resumen

El siguiente estudio se propuso investigar cómo se asocia el uso de dispositivos electrónicos y libros en la regulación de niños/as en edad escolar, así como también describir y comparar la cantidad de tiempo que los utilizan de acuerdo a variables sociodemográficas. El estudio contó con una muestra no probabilística de tipo intencional y bola de nieve compuesta por 150 niños y niñas de entre 8 y 12 años residentes de Argentina. Se utilizó un cuestionario sociodemográfico ad-hoc, relacionado con la utilización de dispositivos electrónicos y libros y el cuestionario de regulación cognitiva emocional – versión niños (CERQ-K). Se halló, en relación a la cantidad de horas por día que el niño/a mira TV, que la mayoría (34,7%) lo hace entre 1 y 2hrs. A su vez, en el caso de la computadora el porcentaje más alto (22%) la usa también entre 1 y 2hrs. No obstante, respecto al uso de la Tablet, un 69,3%, refirió que no la usa. Por último, el celular es usado más de 4hrs por día, representando el 45,3% de los niños/as. En lo referido a la cantidad de horas por semana que los niños/as dedican a la lectura general, la mayoría (66,7%), leen entre 0 y 1 hrs. Sucede lo mismo con la lectura de libros en el tiempo libre (sin contar la lectura obligatoria del colegio) donde quienes leen entre 0 y 1 hrs por semana representan un 44,7%.

Se encontró una correlación positiva baja entre: el uso de la TV y las variables C y C O; inversa y baja entre el uso de la Tablet y la AU y P, pero positiva y baja con CO; entre el uso del celular y C, también de tipo positiva y baja; también el uso de computadora y AU, A y R de tipo directa y baja y con D de tipo inversa y baja; por último, las horas en que lee libros en su tiempo libre con D se asoció de manera directa y baja y con CO, la asociación fue inversa y baja. A su vez, el uso del celular se relacionó de forma inversa con las variables sociodemográficas tales como: nivel educativo de la madre y nivel educativo del padre. Así como entre este último y la cantidad de horas de lectura, de manera directa y baja. Con respecto al género, las horas en que lee libros

y las horas en que lee libros sin contar los del colegio, presentaron diferencias significativas registrándose los mayores puntajes en el grupo femenino, en comparación con el masculino. Se concluye que la exposición y el uso de medios electrónicos por parte de niños y adolescentes puede tener consecuencias negativas sobre su desarrollo cognitivo, social y afectivo.

**Palabras claves:** regulación emocional, dispositivos electrónicos, libros, niñez

### **Abstract**

The following study aimed to investigate how the use of electronic devices and books is associated with the regulation of school-age children, as well as to describe and compare the amount of time they use them according to sociodemographic variables. The study had a non-probabilistic sample of the intentional and snowball type composed of 150 boys and girls between 8 and 12 years old residing in Argentina. An ad-hoc sociodemographic questionnaire was used, related to the use of electronic devices and books, and the cognitive emotional regulation questionnaire - children version (CERQ-K). It was found, in relation to the number of hours per day that the child watches TV, that the majority (34.7%) do so between 1 and 2 hours. In turn, in the case of the computer, the highest percentage (22%) also use it between 1 and 2 hours. However, regarding the use of the Tablet, 69.3% said they do not use it. Finally, the cell phone is used more than 4 hours per day, representing 45.3% of children. Regarding the number of hours per week that children dedicate to general reading, the majority (66.7%) read between 0 and 1 hrs. The same thing happens with reading books in free time (not counting compulsory reading at school) where those who read between 0 and 1 hrs per week represent 44.7%.

A low positive correlation was found between: the use of TV and the variables C and C O; inverse and low between the use of the Tablet and UA and P, but positive and low with CO; between cell phone use and C, also of a positive and low type; also the use of computer and AU, A and R of direct and low type and with D of reverse and low type; Finally, the hours in which he reads books in his free time with D was associated directly and low and with CO, the association was inverse and low. In turn, cell phone use was inversely related to sociodemographic variables such as: educational level of the mother and educational level of the father. As well as between the latter and the number of hours of reading, directly and low. With regard to gender, the hours in which

he reads books and the hours in which he reads books without counting those of the school, showed significant differences, with the highest scores being registered in the female group, compared to the male group. It is concluded that the exposure and use of electronic media by children and adolescents can have negative consequences on their cognitive, social and affective development.

**Keywords:** emotional regulation, electronic devices, books, childhood

## Índice

<b>Resumen .....</b>	<b>2</b>
<b>Abstract .....</b>	<b>4</b>
<b>Método.....</b>	<b>12</b>
<b>Diseño.....</b>	<b>12</b>
<b>Participantes .....</b>	<b>12</b>
<b>Instrumentos .....</b>	<b>12</b>
<i>Cuestionario socio demográfico ad-hoc .....</i>	<i>12</i>
<i>Cuestionario sobre utilización de dispositivos electrónicos y libros .....</i>	<i>13</i>
<i>Cuestionario de regulación cognitiva de la emoción .....</i>	<i>14</i>
<b>Procedimiento .....</b>	<b>16</b>
<b>Análisis de los datos.....</b>	<b>17</b>
<b>Resultados.....</b>	<b>18</b>
<b>Caracterización de la muestra .....</b>	<b>18</b>
<b>Estadística descriptiva.....</b>	<b>18</b>
<b>Correlación de variables.....</b>	<b>19</b>
<i>Asociación entre la utilización de dispositivos electrónicos y la variable regulación cognitiva de la emoción .....</i>	<i>19</i>
<i>Asociación de las variables Sociodemográficas y el uso de dispositivos .....</i>	<i>19</i>
<b>Diferencias según variables sociodemográficas .....</b>	<b>20</b>
<b>Conclusiones.....</b>	<b>21</b>
<b>Referencias bibliográficas.....</b>	<b>24</b>
<b>Anexos .....</b>	<b>27</b>

## Introducción

Actualmente, se puede observar a las personas utilizar cada vez más los dispositivos electrónicos como celulares, computadoras y tabletas. Por otra parte, la accesibilidad se ha generalizado de tal manera que los niños también son participantes activos en el uso de estos dispositivos, ya sea como usuarios de los dispositivos de sus padres o incluso como propios. El 80% de niñas y niños argentinos usan internet y el 60% utilizan teléfonos móviles (Unicef, 2017).

Teniendo en cuenta esto, es necesario entender de qué manera afectan estos dispositivos, y así mismo también los libros, a los infantes en sus diferentes aspectos, como por ejemplo en el caso de la regulación emocional.

La regulación es definida como la modulación dinámica, adaptativa y continua del estado interno (cognición y emoción) y el comportamiento, mediado por factores extrínsecos e intrínsecos del organismo (Bell & Calkins, 2012; Cox et al., 2010; Nigg, 2017). Es capaz de controlar diversos aspectos cognitivos, incluyendo capacidades como las funciones ejecutivas [FE], la regulación realizada por terceros (extrínseca) (Cox et al., 2010), propia de los primeros años de vida, y la regulación realizada por la misma persona (intrínseca) que emerge en etapas posteriores del desarrollo que se denomina autorregulación (Eisenberg & Zhou, 2016).

Se define como regulación emocional [RE] a la capacidad de poder llevar adelante las emociones en forma eficaz, dando lugar a una homeostasis emocional y evitando respuestas inadecuadas en ciertos momentos de provocación, ira o miedo. Supone también percibir el propio estado afectivo sin que se obstaculice el razonamiento y permita tomar decisiones correctas con valores y normas sociales y culturales (Fox & Calkins, 2003).

Por un lado, la regulación o autocontrol emocional suele comenzar con un proceso de atención y de reconocimiento de las emociones propias. El autocontrol no hace referencia a una represión, sino a una mayor relación y consonancia de los sentimientos y emociones con las circunstancias del momento. Este proceso enriquece las relaciones interpersonales, posibilita un mayor control de las situaciones y provoca estados de ánimo más positivos (Roche Olivar, 1998; 1999).

En un artículo elaborado por Rendon Arango (2007) donde se plantean las relaciones entre regulación emocional y competencia social en la infancia, la autora señala algunas controversias en su definición y destaca los elementos conceptuales más relevantes. Concluye que algunas reflexiones de orden práctico, conceptual y metodológico pueden resultar útiles para los investigadores en el campo, partiendo de la evidencia empírica conceptualiza la RE como un mecanismo al servicio del respeto de normas definidas social y culturalmente resultando de vital importancia ya que disponen la emoción que brinda soporte adaptativo.

En un trabajo elaborado por Trigo et al. (2020) se propuso analizar el impacto de la regulación emocional en el aula, desde la perspectiva de 200 profesores de distintos niveles educativos en España. Se evaluó mediante el TMMS-24 el nivel de regulación emocional y el nivel de regulación emocional del alumnado y el impacto de la regulación emocional en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Se obtuvo que, a mayor nivel de regulación emocional del profesorado, mayor importancia dada a la formación específica en regulación emocional, mayor cantidad de recursos destinados para ello y mayor motivación ante la falta de regulación emocional del alumnado.

Por otro lado, la tecnología digital ya ha cambiado el mundo y, a medida que aumenta el número de niños que se conectan en línea en todos los países, está cambiando cada vez más su

infancia. Pero el acceso digital está transformándose en una nueva línea que divide, ya que millones de los niños que podrían beneficiarse de la tecnología digital no están logrando ventajas con ella (Unicef, 2017).

Asimismo, los libros son un pilar fundamental en el desarrollo cognitivo y emocional de los más pequeños, como vía para la adquisición de conocimientos, el estímulo a la reflexión y el desarrollo de la capacidad de interpretación del entorno (Cristiá & Rodríguez Cabrera, 2009).

La promoción de la lectura en todos los contextos, y no solamente en el terreno bibliotecario, es una necesidad que se impone. La TV es un medio que puede contribuir en ello e influir en las primeras edades de la vida de forma negativa o positivamente (Cristiá & Rodríguez Cabrera, 2009).

Posner y Rothbart (1992) y Chugani y Phelps, (1991) estudiaron sobre el mecanismo atencional y la experiencia consciente, prestándole importancia a las funciones de la atención selectiva, el desarrollo de redes de atención y patologías asociadas, asimismo, la atención por sí misma no puede ser el único mecanismo por el cual se incorpore el contenido del exterior a la conciencia ya que el proceso de capacidad regulatoria se interioriza gracias a la mediación de un otro para que permita el desarrollo que facilita la gestación de la regulación cognitiva y emocional.

Cerisola (2017) llevo a cabo un estudio donde observo en diferentes investigaciones el impacto negativo de los medios tecnológicos en el neuro desarrollo infantil. Concluyendo que la exposición y el uso de medios electrónicos por parte de niños y adolescentes puede tener graves consecuencias sobre su desarrollo cognitivo, social y afectivo, así como también en otros aspectos de la salud tales como el riesgo de sobrepeso.

En el año actual Oflu et al. (2021) presentaron una investigación acerca del uso excesivo de pantallas y su asociación con la labilidad emocional en niños preescolares. Como objetivo se propusieron investigar la relación entre el tiempo de uso de pantallas y la regulación emocional en una muestra de 240 niños. Se determinó que existe una asociación entre el uso excesivo de pantallas y la labilidad emocional durante esta etapa temprana de la infancia.

Un estudio realizado por Montanero Granja y Ruiz Ruiz (2019) acerca del uso de dispositivos móviles y su incidencia en el comportamiento agresivo en los niños de 3 a 4 años en la Unidad Educativa Liceo Los Andes de Guayaquil en el período 2018 – 2019 tuvo como objetivo analizar la incidencia del uso de los dispositivos móviles en las conductas agresivas en los niños de 3 a 4 años. Los resultados arrojaron una asociación entre el comportamiento agresivo y el uso de dispositivos móviles.

Asimismo, tres años antes los autores García Granados et al. (2019) se propusieron encontrar la relación entre la Regulación emocional y el uso problemático de las redes sociales en adolescentes y el papel de la sintomatología depresiva. Como objetivo establecieron conocer la relación entre la regulación emocional y el uso problemático de las redes sociales, se desarrolló un estudio correlacional en una muestra de 884 adolescentes, mostrando como resultado una relación negativa entre regulación emocional y uso de las redes sociales, y como conclusión se sugirió que los déficits en la regulación emocional podrían ser un factor antecedente del uso problemático de las redes sociales.

En otra investigación llevada a cabo por Castañeiras (2014) se planteó analizar si las estrategias de regulación emocional reevaluación cognitiva [RC] y supresión de la expresión emocional [SEE] poseen un rol mediador en la relación de la personalidad con el bienestar en niños de 9 a 12 años de edad. Se trabajo con una muestra de 230 niños. Los resultados arrojaron

que la RC posee un efecto mediador en la relación de la Extraversión y el bienestar a diferencia de la SEE que no presentó dicho efecto.

En otro estudio realizado por Sevilla et al. (2016) se propuso evaluar el desarrollo emocional de alumnos de Educación Infantil escolarizados en Segundo grado. Para dicha evaluación se analizaron ciertas competencias emocionales, entre ellas la regulación emocional. Además, se compararon los resultados recaudados por las niñas y los niños para conocer si influye el sexo. Los resultados arrojados muestran significativas diferencias en la variable sexo, ya que indican que las niñas tienen un mayor desarrollo emocional en relación a los varones, es decir que éstas regulan mejor sus respuestas emocionales. Además, la investigación indica una necesidad de evaluar los procesos emocionales en la infancia para lograr una mejoría en las competencias socio-emocionales para un desarrollo integral.

En el año 2016 Ossa Ríos (2016) buscó determinar si la lectura crítica de cuentos infantiles beneficia en niños de edad preescolar las competencias emocionales regulación emocional y empatía. La investigación fue desarrollada con niños del grado transición de una institución pública de forma experimental y no experimental (dos grupos). Como resultado se obtuvo que la variable independiente lectura crítica de cuentos infantiles generó un efecto en la variable dependiente regulación emocional, afirmándose que la lectura crítica de cuentos infantiles es beneficiosa para el desarrollo de la regulación emocional en niños de edad preescolar.

En cuanto a la justificación podría decirse que cada vez se utilizan más herramientas tecnológicas, las cuales empiezan a mostrar impactos negativos en las capacidades cognitivas, se vuelve interesante analizar su impacto en una muestra de niños de Argentina, en esta habilidad

que es la regulación emocional, la cual es fundamental para la atención y el reconocimiento de las emociones propias.

El objetivo de esta investigación fue analizar como esta asociado el uso de dispositivos y libros en la regulación de niños de entre 8 y 12 años, que resultara en la pregunta “¿Cómo se asocia el uso de los dispositivos electrónicos y libros en la regulación de los infantes?”. La hipótesis planteada fue que los niños que más utilicen los dispositivos presentan una menor regulación emocional.

## **Método**

### **Diseño**

Se realizó una investigación de tipo no experimental, con enfoque cuantitativo, de alcance correlacional, descriptivo y corte transversal.

### **Participantes**

El tipo de muestreo fue no probabilístico de tipo intencional y bola de nieve. La encuesta se llevó a cabo sobre una población de 150 niños de entre 8 y 12 años ( $M= 10,14$ ;  $DT=2,683$ , femenino=75) de nacionalidad argentina.

Fueron excluidos los niños y niñas que, al momento de la administración, poseían algún trastorno diagnosticado, enfermedad física grave o consumían psicofármacos.

### **Instrumentos**

#### ***Cuestionario socio demográfico ad-hoc***

Con el fin de recabar datos sobre su nombre, nacionalidad (argentino u otra) género (femenino, masculino, u otro), fecha de nacimiento, nivel de educación de sus padres (sin estudios, primario incompleto, primario completo, secundario incompleto, secundario completo,

terciario incompleto, terciario completo, universitario incompleto, universitario completo, posgrado incompleto, posgrado completo), ocupación de sus padres (profesional, operador, desempleado, técnico, ama de casa, no calificado, artista, comerciante, otro) ciudad, y tipo de institución (privada o pública).

### ***Cuestionario sobre utilización de dispositivos electrónicos y libros***

Tuvo como objetivo recabar datos sobre los distintos dispositivos que utiliza el encuestado/a, como: TV, Tablet, Celular o Computadoras. Respecto al tiempo, se preguntó cuántas horas por día utiliza dicho dispositivo, con la sig. opciones de respuesta: 1) No; 2) Si, entre 0hs y 1hs por día; 3) Si, entre 1hs y 2hs por día; 4) Si, entre 2hs y 3hs por día; 5) Si, entre 3hs y 4hs por día; 6) Si, más de 4hs por día. Y para averiguar el contenido que consume en los distintos dispositivos, se establecieron las siguientes opciones de respuesta: para TV: 1. Música; 2. Miro videos (YouTube); 3. Juegos interactivos; 4. Noticias; 5. Dibujos animados; 6. Películas; 7. Series; 8. No miro TV. En el caso del contenido que consumía en la Tablet 1. Música; 2. Miro videos; 3. Video juegos; 4. Noticias; 5. Lectura de libros cuentos; 6. Dibujos animados; 7. Películas; 8. Series; 9. Redes sociales; 10. No uso Tablet. Asimismo respecto a los contenidos consumidos en Celular o Computadora se establecieron las siguientes opciones de respuesta: 1. Música; 2. Videos; 3. Video juegos; 4. Noticias; 5. Lectura de libros cuentos; 6. Dibujos animados; 7. Películas; 8. Series; 9. Redes sociales; 10. No uso celular/ Computadora.

Además, recopilando información sobre si le gusta leer, con 2 opciones: 1. Sí; 2. No, cuántos libros en total tiene en el hogar pudiendo contestar: 1. De 0 a 10; 2. De 10 a 50; 3. De 50 a 100; 4. De 100 a 200; 5. Más de 200. También se indagó sobre el tiempo; cuantas horas lee por semana y cuantas en su tiempo libre con las siguientes opciones: 1. No leo; 2. Si, entre 0hs y 1hs por día; 3. Si, entre 1hs y 2hs por día; 4. Si, entre 2hs y 3hs por día; 5. Si, entre 3hs y 4hs por día;

6. Si, entre 4hs y 5hs por día; 7. Si, más de 5hs por día. Sobre el contenido, se presentaron las opciones: 1. Novelas; 2. Informativos; 3. Entretenimiento (historietas, comics, manga); 4. Otros; 5. No leo y por último se indagó sobre el motivo de lectura, el cual tuvo las siguientes opciones de respuesta: 1. Porque me gusta; 2. Porque me obligan; 3. Por trabajos del colegio; 4. No leo.

### ***Cuestionario de regulación cognitiva de la emoción***

La regulación cognitiva de las emociones se midió mediante el cuestionario de regulación cognitiva emocional – versión niños (CERQ-k) (Garnefski et al., 2007). Este cuestionario fue desarrollado para evaluar lo que los niños tienden a pensar después de experimentar eventos negativos de la vida. El CERQ-k es la versión secundaria del cuestionario de regulación cognitiva de la emoción (CERQ). El CERQ original fue diseñado como un cuestionario de auto informe para ser administrado a personas de edad avanzada (12 años y mayores), evaluando lo que las personas tienden a pensar después de una experiencia de vida negativa, con eventos amenazantes o estresantes.

El CERQ puede usarse para medir cognitivamente estrategias en respuesta a eventos vitales importantes (negativos), así como la respuesta cognitiva a eventos menos severos, dependiendo de las preguntas del estudio. El proceso de desarrollo del CERQ se describe en detalle en Garnefski et al. (2007). Todas las subescalas han demostrado tener buenas consistencias internas, que van de .68 a .85.

El CERQ-k se construyó reformulando elementos del CERQ para adaptarse a las capacidades cognitivas de los niños de 9 a 11 años de edad, lo que les permite comprender significado de los artículos. Al igual que el CERQ original, el CERQ-k incluye 9 escalas conceptualmente distintas que consta de 4 elementos que se refieren a lo que piensan los niños después de experiencias de vida con eventos negativos amenazantes o estresantes. El contenido

de las 9 subescalas, también como la cantidad de ítems y la forma de puntuar fue dejado sin cambios en comparación con el CERQ versión original.

El CERQ-k (al igual que el CERQ original) puede ser utilizado para medir estrategias cognitivas que caracterizan el estilo individual de responder a los eventos negativos de la vida, así como estrategias cognitivas que se utilizan en un evento o situación estresante particular, dependiendo de la naturaleza de las preguntas en estudio. En el presente estudio, las preguntas son acerca de la cognición de los niños. Las siguientes instrucciones fueron escritas (que era una versión adaptada (para niños) de la instrucción original): “A veces suceden cosas buenas en tu vida y a veces pueden pasar cosas desagradables. Cuando sucede algo desagradable, puedes pensar al respecto durante mucho tiempo. Cuando te sucede algo desagradable, ¿qué piensas normalmente?”

En caso de utilizar el CERQ-k para medir cognitivamente respuestas a un evento de vida específico, la introducción debe ser adaptada. El CERQ-k consta de 36 artículos. Las categorías para cada uno de los elementos varían de 1 [(casi) nunca] a 5 [(casi) siempre]. Un puntaje de subescala, se puede obtener sumando los cuatro elementos, la puntuación mínima es 4 y la puntuación máxima 20. En cuanto mayor sea el puntaje de la subescala, más específico será. Se utiliza la estrategia cognitiva. Las subescalas fueron:

-Autoculparse [AU]: refiriéndose a los pensamientos de culparte a ti mismo de lo que has experimentado

-Culpar a otros [CO]: refiriéndose a pensamientos de culpar a otros de lo que has experimentado

-Aceptación [A]: refiriéndose a los pensamientos de aceptar lo que ha experimentado y resignarse a lo que ha experimentado y/o sucedió

-Planificación [P]: refiriéndose a pensar en qué pasos tomar y cómo manejar el evento negativo

- Distracción o Reenfoco positivo [D]: refiriéndose al pensamiento sobre temas alegres y agradables en lugar de pensar sobre el evento real

-Rumiación [R]: refiriéndose a pensar en los sentimientos y pensamientos asociados con el evento negativo

- Reformulación o Focalización positiva [REF]: refiriéndose a los pensamientos de atribuir un significado positivo al evento en términos de personal crecimiento;

-Poner en perspectiva [P]: refiriéndose a pensamientos de minimizar la seriedad del evento o enfatizando la relatividad al comparar a otros eventos

-Catastrofización [C]: refiriéndose a pensamientos de enfatizar explícitamente el terror de una experiencia.

Las propiedades psicométricas de la CERQ fueron examinadas y los análisis de componentes principales confirmaron la asignación de la mayoría de los ítems a las subescalas, mientras que los valores alfa de Cronbach de la mayoría de las subescalas superaron el .70 para esta muestra.

### **Procedimiento**

La muestra fue contactada de manera virtual por las distintas plataformas como WhatsApp, Facebook, Instagram y Twitter, con el fin de llegar a adultos con niños que cumplan con los requisitos incluyentes de la investigación. Se procedió de manera intencional enviando el test, realizado a través de la herramienta digital Google Forms, para ser completado por cada uno de ellos.

El formulario contenía un consentimiento informado, por medio del cual se describía el objetivo de la investigación, se explicaba la propuesta y el hecho de que los niños podían abandonar el formulario si así quisieran, además también se dejó asentado que el resultado de la prueba no tiene valor clínico-diagnóstico, y que la identidad de los participantes y sus datos quedará anónima y confidencial. Finalmente, estaba la opción de colaborar o no con la investigación.

Los participantes debían completar un cuestionario sociodemográfico (nombre, género, fecha de nacimiento, nivel de educación y ocupación de los padres, ciudad, y tipo de institución), también un cuestionario sobre utilización de dispositivos electrónicos, de libros y al final, un cuestionario sobre regulación emocional.

### **Análisis de los datos**

La totalidad de los datos obtenidos fue volcada en un *software* estadístico para ciencias sociales (SPSS Statistics Base<sup>®</sup>, v.25; IBM, Armonk, NY, Estados Unidos).

Se realizó una prueba de normalidad de Kolmogórov-Smirnov que mostró una distribución normal en casi todas las variables a excepción de la dimensión Catastrofizar que resultó no normal. Por esta razón, se optó por pruebas no paramétricas para aquellas de distribución no normal y comparación de medias para las otras. Se procedió, en primer lugar, a realizar la estadística descriptiva para las variables medidas. Luego para evaluar las asociaciones entre la utilización de dispositivos electrónicos y la variable regulación cognitiva de la emoción con sus respectivas dimensiones, se empleó la prueba de correlación Rho de Spearman; finalmente para evaluar las diferencias de dos grupos, la prueba U de Mann-Whitney/ T de Student; y para las diferencias entre tres o más grupos se usó la prueba de H de Kruskal-Wallis/ F de Anova según correspondiese. El nivel de significación fue establecido en  $p < .05$ .

## Resultados

### Caracterización de la muestra

**Tabla 1**

*Descripción de la cantidad de horas por semana que los niños/as usan dispositivos electrónicos*

Hrs que mira/usa	TV	Tablet	Celular	Computadora
No mira/usa	8,7%	69,3%	6%	21,2%
Entre 0 y 1hrs	17,7%	8,7%	7,3%	12%
Entre 1 y 2hrs	34,7%	14%	11,3%	22%
Entre 2 y 3hrs	18%	8,1%	16%	16,7%
Entre 3 y 4hrs	13,3%	0,9%	14%	8,7%
Más de 4hrs	10,7%	0,9%	45,3%	19,3%

**Tabla 2**

*Descripción de la cantidad de horas por semana que los niños/as leen libros*

Hrs por semana	Lectura de libros en tiempo libre sin contar la obligatoria del colegio	Lectura de libros en general
Entre 0 y 1hrs	66,7%	44,7%
Entre 1 y 2hrs	18%	25,3%
Entre 2 y 3hrs	14%	21,3%
Más de 3hrs	1,4%	8,7%

### Estadística descriptiva

**Tabla 3**

*Descripción de Dimensiones de RE*

	N	Media	Desv. típ.
Autoinculpación [AU]	150	8,3000	3,36932
Aceptación [A]	150	1,4933	3,39116
Rumiación [R]	150	9,5533	3,32882
Distracción [D]	150	12,8800	4,25357
Planificación [P]	150	12,2267	3,92402
Reformulación [REF]	150	1,9000	3,71059
Catastrofizar [C]	150	8,6067	3,24998
Perspectiva [P]	150	11,4800	3,39506
Culpar a otros [CO]	150	9,3733	4,11503

## Correlación de variables

### *Asociación entre la utilización de dispositivos electrónicos y la variable regulación cognitiva de la emoción*

Se encontró una correlación positiva baja entre: el uso de la TV y las variables C y C O; inversa y baja entre el uso de la Tablet y la AU y P, pero positiva y baja con CO; entre el uso del celular y C, también de tipo positiva y baja; también el uso de computadora y AU, A y R de tipo directa y baja y con D de tipo inversa y baja; por último, las horas en que lee libros en su tiempo libre con D se asoció de manera directa y baja y con CO, la asociación fue inversa y baja. El resumen de los resultados se muestra en la Tabla 4.

**Tabla 4**

### *Relación entre RE y la utilización de dispositivos electrónicos y libros*

	Horas TV	Horas tablet	Horas celular	Horas PC	Horas lectura	Horas lectura libre
Autoinculpación [AU]	-.016	-.211**	.157	.179*	.066	.137
Aceptación [A]	.110	.113	.066	.196*	.101	.052
Rumiación [R]	.084	-.151	.073	.193*	.033	.013
Distracción [D]	.025	.132	-.126	-.201*	.186*	.071
Planificación [P]	-.105	.067	.112	.067	.086	.062
Reformulación [REF]	-.121	-.054	-.121	.06	.091	.093
Catastrofizar [C]	.160*	-.008	.226**	.123	-.023	-.044
Perspectiva [P]	-.143	-.165*	.12	.069	.028	.032
Culpar a otros [CO]	.157*	.239**	.063	-.003	-.166*	-.146

Nota. Estadístico utilizado: Rho de Spearman. \*\* =  $p < .01$ ; \* =  $p < .05$ .

### *Asociación de las variables Sociodemográficas y el uso de dispositivos*

El uso del celular se relacionó significativamente y de forma negativa y baja con las variables sociodemográficas tales como: nivel educativo de la madre y nivel educativo del padre. Así como también se halló asociación entre este último y la cantidad de horas de lectura, de manera directa y baja. Resultados en Tabla 5.

**Tabla 5**

*Relación entre el nivel educativo de los padres y la utilización de dispositivos electrónicos y libros*

	Horas TV	Horas tablet	Horas celular	Horas PC	Horas lectura	Horas lectura libre
Nivel Ed. Madre	-.115	.065	-.157**	-.064	.137	.127
Nivel Ed. Padre	-.104	.055	-.211**	-.05	.182*	.159

*Nota.* Estadístico Utilizado Rho de Spearman. \*\* =  $p < .01$ ; \* =  $p < .05$ .

### **Diferencias según variables sociodemográficas**

Las horas en que lee libros y las horas en que lee libros sin contar los del colegio, presentaron diferencias significativas con el género registrándose los mayores porcentajes en el grupo femenino en comparación con el masculino. Nivel de significación:  $u < .05$ . Estas diferencias se reflejan en la tabla 6.

**Tabla 6**

*Diferencias significativas entre género y la utilización de dispositivos electrónicos y libros*

	p	Género	Rango promedio
Hs Tv	.827	Hombre	74,75
		Mujer	76,25
Hs tablet	.859	Hombre	74,99
		Mujer	76,01
Hs celular	.225	Hombre	71,42
		Mujer	79,58
Hs pc	.233	Hombre	79,66
		Mujer	71,34
Hs lectura	.018	Hombre	67,61
		Mujer	83,39*
Hs lectura libre	.011	Hombre	67,98
		Mujer	83,02*

*Nota.* Estadístico Utilizado U de Mann Whitney. \* =  $p < .05$ .

## Conclusiones

Los objetivos de esta investigación fueron: investigar cómo contribuye el uso de dispositivos y libros en la regulación emocional de niños en edad escolar y describir y comparar la cantidad de tiempo que los utilizan de acuerdo a variables sociodemográficas. Asimismo, la hipótesis planteada fue que los niños que más utilicen los dispositivos presentan una menor regulación emocional, la cual se vio confirmada, ya que, acorde a los resultados hallados se encontró una correlación positiva y baja entre: el uso de la TV y las variables C y C O; inversa y baja entre el uso de la Tablet y la AU y P, pero positiva y baja con CO; entre el uso del celular y C, también de tipo positiva y baja; también el uso de computadora y AU, A y R de tipo directa y baja y con D de tipo inversa y baja (Tabla 4).

Dichos resultados se ven en consonancia con lo teorizado por Oflu et al. (2021), quienes dieron cuenta de una asociación directa entre el uso excesivo de pantallas y la labilidad emocional durante esta etapa temprana de la infancia. Asimismo, en la misma línea teórica de Cerisola (2017), quien llevo a cabo un estudio sobre el impacto negativo de los medios tecnológicos en el neuro desarrollo infantil. Se entiende que la exposición y el uso de medios electrónicos por parte de niños y adolescentes puede tener graves consecuencias sobre su desarrollo cognitivo, social y afectivo, así como también en otros aspectos de la salud tales como el riesgo de sobrepeso. No obstante, Montanero Granja y Ruiz Ruiz (2019) analizaron la incidencia del uso de los dispositivos móviles en las conductas agresivas en los niños de 3 a 4 años y los resultados arrojaron una asociación directa entre el comportamiento agresivo y el uso de dispositivos móviles.

También, se halló una relación significativa entre las horas en que lee libros con las dimensiones de RE; con D se asoció de manera directa y baja y con CO, la asociación fue

inversa y baja (Tabla 4). Por un lado, se infiere entonces que a mayor cantidad de horas de lectura de libros, mayor pensamiento sobre temas alegres y agradables en lugar de pensar sobre el evento real. En línea con lo señalado por Ossa Ríos (2016) quien obtuvo como resultado de su investigación experimental que la variable independiente lectura crítica de cuentos infantiles generó un efecto en la variable dependiente regulación emocional, por ende se puede entender que la lectura crítica de cuentos infantiles es beneficiosa para el desarrollo de la regulación emocional en niños de edad preescolar. Y por otro lado, en consonancia con lo reportado, Chugani y Phelps, (1991); Posner y Rothbart, (1992) aluden a que el proceso de capacidad regulatoria no depende solo de procesos básicos sino de la mediación de un otro para que permita el desarrollo que facilita la gestación de la regulación cognitiva y emocional. Esta regulación o mediación de un adulto se presenta de forma necesaria más en el uso de libros que en los dispositivos, por su complejidad a la hora del uso.

En relación al segundo objetivo el cual refería a la asociación de las variables sociodemográficas y el uso de dispositivos, el uso del celular se relacionó significativamente y de forma negativa y baja con las variables sociodemográficas tales como: nivel educativo de la madre y nivel educativo del padre. Así como también se halló asociación entre este último y la cantidad de horas de lectura, de manera directa y baja (Tabla 5).

De acuerdo a dicho resultado, se infiere que el grupo de aquellos poseen un menos nivel educativo no contarán con los recursos posibles para poder tener conocimiento del tiempo recomendado para el uso de tales herramientas. En consonancia con esto Mella y Ortiz (1999) afirman que el estatus socioeconómico de las familias influye en los logros de los niños en cuanto a su dominio de la lengua oral y de la escritura identificando así mismo la capacidad de

las familias para apoyar con recursos materiales y culturales y el tiempo de atención que dediquen a sus hijos.

Así mismo se halló diferencia significativa entre las horas en que lee libros y las horas en que lee libros sin contar los del colegio, con el género registrándose los mayores porcentajes en el grupo femenino. Lo que se asemeja a lo investigado por Sevilla et al. (2016), quien de acuerdo a sus resultados, plantea que las niñas tienen un mayor desarrollo emocional en relación a los varones, es decir que éstas regulan mejor sus respuestas emocionales.

Acerca de las limitaciones en relación con este estudio, podemos consignar la dificultad del acceso a los sujetos, ya que el contexto de aislamiento implicó que la recolección de datos debiera ser realizada exclusivamente de forma virtual, lo cual reduce el alcance a los sujetos que no dominan con facilidad tales medios, ya sea por falta de conocimiento, costumbre o carencia de medios. Así mismo, la escasez de investigaciones sobre el tema es otra limitación, al no contar con gran cantidad de fuentes primarias de validez académica. Por otro lado, el tipo de muestreo fue no probabilístico intencional. En el diseño de la muestra la temporalidad fue transversal, lo cual no permite estudiar las líneas de desarrollo de las variables psicológicas durante las siguientes etapas del niño. Las futuras investigaciones deberán realizar estudios longitudinales con el fin de contemplar su progresión.

A partir de lo investigado, se recomienda continuar con investigaciones que estudien en grupos mayores la incidencia de los dispositivos electrónicos y permitan continuar indagando la manera en que afecta el comportamiento de quienes la consumen permitiendo profundizar respecto de los beneficios que cierta profilaxis pueda generar en la población general ateniendo a los cuidados que su utilización requieren.

### Referencias bibliográficas

- Bell, M. A., & Calkins, S. D. (2012). Attentional control and emotion regulation in early development. In M.I. Posner (Ed.), *Cognitive neuroscience of attention* (2nd edn, pp. 322–330). Guilford Press.
- Castañeiras, C. (2014). Relaciones entre la personalidad y el bienestar emocional en niños. El rol de la regulación emocional. *Journal of Neuropsychology*, 8(2). DOI: 10.7714/cnps/8.2.205
- Cox, M. J., Mills-Koonce, R., Propper, C., & Garipey, J. L. (2010). Systems theory and cascades in developmental psychopathology. *Development and Psychopathology*, 22, 497–506. doi: 10.1017/S0954579410000234
- Cerisola, A. (2017). *Impacto negativo de los medios tecnológicos en el neurodesarrollo infantil*. Pediatr Panamá.
- Chugani, H. T., & Phelps, M. E. (1991). Imaging human brain development with positron emission tomography. *The Journal of Nuclear Medicine*, 32, 23-26.
- Cristiá, A., & Rodríguez Cabrera, L. (2009). Aspectos teóricos conceptuales dirigidos a la promoción de la lectura en niños y jóvenes. *Ciencias de la Información*, 39(2), 3-14.
- Eisenberg, N., & Zhou, Q. (2016). Conceptions of executive function and regulation: When and to what degree do they overlap? In J. A. Griffin, P. McCardle & L. S. Freund (Eds.), *Executive function in preschool-age children: Integrating measurement, neurodevelopment, and translational research* (pp. 115–136). American Psychological Association.
- Fox, N., & Calkins, S. (2003). The development of self-control of emotion: Intrinsic and extrinsic influences. *Motivation and Emotion*, 27, 7–26.

- García Granados, B., Quintana, C. & Rey, L. (2019). Regulación emocional y uso problemático de las redes sociales en adolescentes: el papel de la sintomatología depresiva. *Health and Addictions*, 20(1), 77-86.
- Garnefski, N., Rieffe, C., Jellesma, F., Terwogt, M. M., & Kraaij, V. (2007). Estrategias de regulación cognitiva de las emociones y problemas emocionales en niños de 9 a 11 años. *Eur Child Adolesc Psychiatry*, 16, 1. <https://doi.org/10.1007/s00787-006-0562-3>
- Mella, O., & Ortiz, I. (1999). Rendimiento escolar. Influencias diferenciales de factores externos e internos. *Revista latinoamericana de estudios educativos*, 29(1), 69-92
- Montanero Granja, D. A., & Ruiz Ruiz, L. E. (2019). *El uso de dispositivos móviles y su incidencia en el comportamiento agresivo en los niños de 3 a 4 años en la Unidad Educativa Liceo Los Andes de Guayaquil en el período 2018 – 2019*. Guayaquil. ULVR. Facultad de Educación Carrera de Párvulo.
- Nigg, J. T. (2017). Annual Research Review: On the relations among self-regulation, self-control, executive functioning, effortful control, cognitive control, impulsivity, risk-taking, and inhibition for developmental psychopathology. *Journal of child psychology and psychiatry*, 58, 361-383.
- Oflu, A., Tezol, O., Yalcin, S., Yildiz, D., .... (2021). El uso excesivo de pantallas está asociado con labilidad emocional en niños preescolares. *Archivos Argentinos de Pediatría*, 119(2), 106-113.
- Ossa Ríos, O. N. (2016). *Incidencia de la lectura crítica de cuentos infantiles para el desarrollo de las competencias emocionales –empatía y regulación emocional- de niños y niñas del grado transición de una Institución pública del municipio de Medellín, corregimiento de*

- San Cristóbal -Antioquia* [Tesis de maestría, Universidad de Antioquia]. Repositorio institucional. <http://hdl.handle.net/10495/7035>
- Posner, M. I., & Rothbart, M. K. (1992). *Attentional mechanisms and conscious experience*. In *The neuropsychology of consciousness* (pp. 91-111). Academic Press.
- Rendón Arango, M. (2007). *Regulación emocional y competencia social en la infancia*. *Diversitas: Periódicos electrónicos en psicología*, 3(2), 877-895.  
<http://dx.doi.org/10.4067/S0718-34372016000300005>.
- Roche Olivar, R. (1998). El uso educativo de la TV como optimizadora de la prosocialidad. *Psychosocial Intervention*, 7(3), 363-378.
- Roche Olivar, R. (1999). *Desarrollo de la inteligencia emocional desde los valores y actitudes prosociales*. Ciudad Nueva.
- Sevilla, Heras, D., Cepa Serrano, A., & Lara Ortega, F. (2016). Desarrollo emocional en la infancia. Un estudio sobre las competencias emocionales de niños y niñas. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 67-73.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349851776008>
- Unicef (2017). *Niños en un mundo digital*. <https://www.unicef.org/media/48611/file>
- Trigo, S., Gaeta Gonzalez, M., Martinez Otero Perez, V. (2020). Impacto de la Regulación Emocional en el Aula: Un Estudio con Profesores Españoles. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 95(34.2), 225-246

## Anexos

### Cuestionario

#### Universidad Abierta Interamericana Facultad de Psicología y Relaciones Humanas

Mi nombre es Martina Pilar Cuccioli, soy estudiante de la carrera de Lic. en Psicología de la Universidad Abierta Interamericana y te quiero invitar a colaborar en esta investigación realizada en el marco de mi tesis de grado.

#### Descripción del proyecto

El objetivo de esta investigación consiste en analizar cómo contribuye el uso de dispositivos electrónicos y libros en la regulación en niños de 8 a 12 años.

#### Consentimiento informado

Lo que se propone, en concreto, es que los chicos completen el formulario de forma anónima, confidencial y voluntaria. De requerirlo, los chicos podrán suspender su participación en cualquier momento del desarrollo de la actividad, sin que ello genere ningún tipo de consecuencia negativa sobre sus personas y derechos; es decir, la participación es voluntaria.

Ninguna de estas actividades comprometerá en manera alguna su salud, ni atentará contra sus derechos, y respetará en todo momento todas las normas nacionales e internacionales vigentes sobre el trabajo con chicos en contextos de investigación, incluyendo la Ley Nacional de Protección Integral de la Infancia Nro. 26.061 y la Convención de los Derechos del Niño.

Asimismo, es importante comunicar que los resultados de las pruebas no tienen valor clínico-diagnóstico –es decir, no nos dan información acerca de si un niño tiene una dificultad sobre la cual se requiere que intervenga un profesional de la salud mental o un pediatra, -; ya que se trata de pruebas que utilizamos en investigaciones. No obstante, si durante las evaluaciones surgiera alguna duda o inquietud, éstas serán transmitidas por parte de un profesional idóneo del grupo de investigación.

Toda la información será procesada en el contexto de una absoluta confidencialidad, de acuerdo a lo que establece la Ley N° 25.326 Habeas data, lo cual implica que los datos de todos los participantes serán utilizados sólo por los investigadores y en el contexto de este estudio, para construir conocimiento.

Esto último implica que se realizarán comunicaciones a congresos científicos, y eventualmente publicaciones en revistas científicas. Y en ninguno de tales casos, se dará información individual sobre la identidad de los niños y sus familias.

Al continuar con esta encuesta, usted accede al uso de los datos para los motivos mencionados.

Acepto colaborar en ésta investigación	Si No
--	----------

Cuestionario sociodemográfico

Nombre (Este dato será luego (y siempre) anónimo, es solamente para que nosotros organicemos las bases de datos.)	
Genero	Hombre Mujer Otro
Fecha de nacimiento	
Nacionalidad	Argentino Otra
Nivel de educación de la madre	Sin estudios Primario incompleto Primario completo Secundario incompleto Secundario completo Terciario incompleto Terciario completo Universitario incompleto Universitario completo Posgrado incompleto Posgrado completo
Nivel de educación del padre	Sin estudios Primario incompleto Primario completo Secundario incompleto Secundario completo Terciario incompleto Terciario completo Universitario incompleto Universitario completo Posgrado incompleto Posgrado completo
Ocupación de la madre	Profesional Operador Desempleado Técnico Amo de casa No calificado Artista Comerciante Otro
Ocupación del padre	Profesional Operador

	Desempleado Técnico Amo de casa No calificado Artista Comerciante Otro
Si selecciono “otro” coméntenos cuál es el oficio y a cuál de los padres refiere	
Nombre de la ciudad donde vive	
¿A qué tipo de institución educativa vas?	Colegio privado Colegio publico

Cuestionario sobre utilización de dispositivos electrónicos

¿Miras la TV? (Netflix, HBO Plus, TV por de aire o por cable, entre otros) En caso de que sí, indique cuántas horas por día aproximadamente	No Si, entre 0hs y 1hs por día Si, entre 1hs y 2hs por día Si, entre 2hs y 3hs por día Si, entre 3hs y 4hs por día Si, más de 4hs por día
¿Usas la tablet? En caso de que si, ¿cuántas horas por día?	No Si, entre 0hs y 1hs por día Si, entre 1hs y 2hs por día Si, entre 2hs y 3hs por día Si, entre 3hs y 4hs por día Si, más de 4hs por día
¿Usas el celular? En caso de que sí, ¿cuántas horas por día?	No Si, entre 0hs y 1hs por día Si, entre 1hs y 2hs por día Si, entre 2hs y 3hs por día Si, entre 3hs y 4hs por día Si, más de 4hs por día
¿Usas la computadora? En caso de que sí, ¿cuántas horas por día?	No Si, entre 0hs y 1hs por día Si, entre 1hs y 2hs por día Si, entre 2hs y 3hs por día Si, entre 3hs y 4hs por día

	Si, más de 4hs por día
¿Qué contenido consumís en la TV? (se puede escoger más de uno)	Música Miro videos (YouTube) Juegos interactivos Noticias Dibujos animados Películas Series No miro TV
¿Qué contenido consumís en la tablet? (se puede escoger más de uno)	Música Miro videos (YouTube) Video juegos Noticias Lectura de libros/cuentos Dibujos animados Películas Series Redes sociales No utilizo tablet
¿Qué contenido consumís en el celular? (se puede escoger más de uno)	Música Miro videos (YouTube) Video juegos Noticias Lectura de libros/cuentos Dibujos animados Películas Series Redes sociales No utilizo celular
¿Qué contenido consumís en la computadora? (se puede escoger más de uno)	Música Miro videos (YouTube) Video juegos Noticias Dibujos animados Películas Series Redes sociales No utilizo computadora
¿Te gusta leer?	Si No
¿Cuántos libros en total hay en tu casa?	De 0 a 10 De 10 a 50 De 50 a 100 De 100 a 200 Más de 200

¿Cuántas horas por semana lees libros?	No Si, entre 0hs y 1hs por día Si, entre 1hs y 2hs por día Si, entre 2hs y 3hs por día Si, entre 3hs y 4hs por día Si, entre 4hs y 5hs por día Si, más de 5hs por día
¿Cuál es el motivo por el que lees?	Porque me gusta Porque me obligan Por trabajos del colegio No leo
¿Cuántas horas lees en tu tiempo libre? (Es decir, sin contar los libros que tenes que leer para el colegio).	No Si, entre 0hs y 1hs por día Si, entre 1hs y 2hs por día Si, entre 2hs y 3hs por día Si, entre 3hs y 4hs por día Si, entre 4hs y 5hs por día Si, más de 5hs por día
Sin contar los que lees para el colegio ¿qué tipo de libros lees en tu tiempo libre? (se puede escoger más de uno)	Novelas Informativos Entretenimiento (historietas, comics, manga) Otros No leo

### Cuestionario de regulación cognitiva de la emoción

A veces pasan cosas agradables en tu vida y a veces pueden ocurrir cosas desagradables. Cuando pasa algo desagradable, puede pasar que pienses sobre ello durante mucho tiempo. Cuando te pasa algo desagradable, ¿qué es lo que sueles pensar?

Ítem	(Casi) nunca	A veces	Regular mente	A menudo	(Casi) siempre
------	--------------	---------	---------------	----------	----------------

1- Creo que soy el/la culpable.					
2- Creo que tengo que aceptarlo.					
3- Una y otra vez, pienso en cómo me siento sobre lo que ha pasado.					
4- Pienso en cosas más agradables.					
5- Pienso en qué sería lo mejor que podría hacer.					
6- Creo que puedo aprender de ello.					
7- Creo que cosas peores pueden pasar.					
8- A menudo pienso que esto es mucho peor que lo que le ocurre a los demás.					
9- Creo que otros son los culpables.					
10- Creo que he sido estúpido					
11- Ya ha ocurrido, no hay nada que pueda hacer al respecto.					
12- A menudo pienso en lo que estoy pensando y sintiendo sobre lo ocurrido.					
13- Pienso en cosas más agradables que no tienen nada que ver con lo ocurrido.					
14- Pienso en cómo puedo afrontarlo.					
15- Creo que esto me hace sentir "más maduro y sabio".					
16- Creo que a otros les pasan cosas peores.					
17- Una y otra vez pienso en lo terrible que es todo lo que ha pasado.					
18- Creo que otros han sido estúpidos.					
19- Creo que es mi culpa.					
20- Creo que no puedo cambiarlo.					

21- Todo el tiempo, pienso que quiero entender por qué me siento así.					
22- Pienso en algo agradable y no sobre lo que ocurrió.					
23- Pienso en cómo puedo cambiarlo.					
24- Creo que lo ocurrido también tiene una parte positiva.					
25- Creo que no es tan malo como otras cosas que podrían pasar.					
26- Todo el tiempo pienso que esto es lo peor que te puede pasar.					
27- Creo que es culpa de otros.					
28- Creo que todo es causado por mí.					
29- Creo que no puedo hacer nada al respecto.					
30- A menudo pienso en cómo me siento sobre lo que ha ocurrido.					
31- Pienso en cosas agradables que me han pasado.					
32- Pienso en que es lo mejor que puedo hacer.					
33- Creo que no todo es malo.					
34- Creo que hay cosas peores en el mundo.					
35- A menudo pienso en lo horrible que fue la situación.					
36- Creo que todo es causado por otros.					