

# Regulación emocional: definición, red nomológica y medición

OLIMPIA GÓMEZ PÉREZ Y NAZIRA CALLEJA BELLO

*Universidad Nacional Autónoma de México*

## Resumen

Con el propósito de impulsar el desarrollo del estudio sobre regulación emocional en población hispanohablante, el presente artículo revisa la investigación contemporánea sobre el constructo, particularmente la efectuada en México y en países hispanoamericanos. Inicialmente se presentan los enfoques desde los que se ha definido a las emociones y la regulación emocional. Se describen los niveles de intención en los que ocurre, además de su enfoque individual versus social. Asimismo, se analizan las estrategias para regular las emociones y los hallazgos respecto de las variables asociadas positiva y negativamente con la regulación emocional (red nomológica). Finalmente, se señalan los instrumentos de medición que se han utilizado con más frecuencia para evaluar el constructo, enfatizando los construidos en español o adaptados a este idioma. Se concluye identificando las posibilidades y los desafíos que enfrenta este campo de estudio de gran impacto en el comportamiento humano.

**Palabras clave:** *regulación, emociones, estrategias, revisión, medición.*

## Emotional regulation: Definition, nomological network and measurement

### Abstract

In order to promote the development of research on emotional regulation in Spanish-speaking population, this article reviews contemporary research on the construct, particularly the one made in Mexico and in Latin American countries. Initially, we present the approaches from which emotions and emotional regulation are defined. Levels of intentionality of emotion regulation and its individual versus social approaches are described. We also discuss strategies to regulate emotions and variables associated both positively and negatively with emotional regulation (nomological network). Finally, we indicate the measuring instruments that have been used more frequently to assess the construct, emphasizing the Spanish built or adapted to this language. We conclude by identifying the opportunities and challenges facing this field of study of great impact on human behavior.

**Keywords:** *Regulation, emotion, strategies, review, measurement.*

## INTRODUCCIÓN

La regulación emocional (RE) es el proceso a través del cual los individuos modulan sus emociones y modifican su comportamiento para alcanzar metas, adaptarse al contexto o promover el bienestar tanto individual como social (Eisenberg & Spinrad, 2004; Gross, 1998; Robinson, 2014; Thompson, 1994). En los últimos años ha habido un gran interés en el constructo porque

---

Dirigir toda correspondencia sobre este artículo a: Olimpia Isaura Gómez Pérez, Universidad Nacional Autónoma de México. Facultad de Psicología, primer piso, cubículo E. Avenida Universidad, número 3004. Colonia Copilco Universidad. Delegación Coyoacán. Código Postal 04510. México, Ciudad de México. Tel. 01 55 56 22 23 08.  
Correo electrónico: olimpiawhite@gmail.com; ncalleja@unam.mx

RMIP 2016, Vol. 8, No. 1, 96-117  
ISSN-impresión: 2007-0926; ISSN-digital: 2007-3240  
www.revistamexicanadeinvestigacionenpsicologia.com  
Derechos reservados ©RMIP

se asocia con el bienestar, la salud, el desarrollo psicológico y el desempeño tanto académico como laboral de los individuos.

En el presente trabajo se revisan las principales definiciones de regulación emocional desde la perspectiva individual y relacional (social), las estrategias de regulación emocional que se han identificado hasta el momento, las principales variables con las que se le ha relacionado (red nomológica) y los instrumentos más utilizados para medirla, con el propósito de apoyar la investigación hispanohablante en el campo.

#### *Definición de emoción*

Para comprender el fenómeno de la regulación emocional es necesario definir el término *emoción*, lo cual constituye una empresa compleja, tomando en cuenta la diversidad de enfoques desde los que se ha estudiado. Las perspectivas que abordan a las emociones se diferencian en los sistemas que se ponen en marcha cuando las personas experimentan una emoción y en los estímulos del ambiente que las provoca (Gross & Feldman-Barret, 2011). A continuación se presenta una síntesis de los enfoques biológico, funcionalista, construccionista, apreciativo y relacional, así como las definiciones de emoción que se han derivado de ellos.

La visión biológica o básica considera que las emociones son un patrón observable específico y limitado de respuestas desencadenadas por la interpretación de una situación u objeto como amenazante para el bienestar y la supervivencia (Deigh, 2010; Ekman, 1999). Dicho patrón incluye respuestas tanto fisiológicas como expresivas, que son producidas por la actividad neurológica (Damasio, 1998; Lazarus, 1991). Clasifica las emociones en positivas y negativas: las primeras, como la felicidad, generan el acercamiento a la situación elicitoria, mientras que las segundas, como la tristeza o la ira, generan alejamiento o evitación (Reeve, 2005).

Como contraparte a esta perspectiva biológica, James (1884) introdujo la noción funcionalista de las emociones. Las describe como resultado

de la percepción del individuo, es decir, de su experiencia subjetiva, de los cambios fisiológicos que se generan y su impacto personal (Deigh, 2010; Martínez Pérez, Retana, & Sánchez Aragón, 2009).

La perspectiva construccionista considera que la emoción es resultado de la ejecución de una serie de procesos coordinados como la activación, la apreciación, la conciencia y la experiencia emocional que guían la conducta (Fridja, 2008; Mandler, 1990; Russell, 2015).

La perspectiva apreciativa (Gross & Feldman-Barret, 2011), la de mayor influencia en la actualidad, considera a la emoción como una respuesta producida por la interpretación o análisis cognitivo de un evento significativo para el individuo, que lo prepara para desarrollar y ejecutar acciones adaptativas y funcionales (Reidl & Jurado, 2007; Scherer, 2005).

La aproximación más reciente sobre las emociones es la relacional, que las conceptualiza como un fenómeno social que da señales para interpretar el entorno y comprender a las personas que se hallan en él, en función de la cultura, las normas morales y el contexto, de manera que permite modificar las relaciones sociales o mantener su estado (Mesquita, 2010; Solomon, 1999).

Además de estas aproximaciones que analizan las emociones según los procesos y componentes que ejecutan al experimentarlas, también han sido categorizadas en primarias y secundarias, según sus características, la función que cumplen y la etapa del desarrollo en la que aparecen.

Las emociones primarias —como la sorpresa, el asco, el miedo, la alegría, la tristeza y la ira—, que surgen desde los primeros momentos de la vida, son discretas, es decir, tienen características distintivas: cada una se corresponde con una función adaptativa y tiene desencadenantes específicos, un procesamiento cognitivo definido, una experiencia subjetiva característica, una expresión facial distintiva; y conllevan distintas conductas de afrontamiento (Fernández-Abas-

cal, García, Jiménez, Martín, & Domínguez, 2010; Ekman, 2003).

Las emociones secundarias —la envidia, el orgullo, la vergüenza o la culpa—, también llamadas sociales, morales o autoconscientes (Haidt, 2003), aparecen después de los dos años de edad, junto con la identidad personal, la internalización de normas sociales y la evaluación del yo en función de dichas normas (Fernández-Abascal *et al.*, 2010).

En una revisión de 40 artículos de investigación y tesis publicados tanto en idioma inglés como en español del año 2000 a la fecha (Gómez Pérez, 2013) que incluían la definición de emoción, se encontró que la mayoría de los autores consideran que la emoción es un fenómeno humano con componentes tanto fisiológicos como psicológicos y conductuales, que tiene bases evolutivas (se desarrollan y se vuelven más complejas conforme la persona crece, independientemente de la cultura), adaptativas (le ayudan a sobrevivir y a funcionar adecuadamente) y funcionales (dependen del entorno y le permiten modificarlo), y que requieren de una interpretación de objetos, personas o situaciones (elicitadores), que la preparan para realizar determinadas acciones y comunicar su estado a quienes la rodean.

Es posible afirmar que las definiciones de la emoción en términos de procesos y componentes, así como de su aparición y función, no son excluyentes sino complementarias, y facilitan un estudio más preciso de las emociones y su regulación.

En suma, una emoción es una respuesta del individuo ante los estímulos del entorno que coordina diferentes sistemas y tiene como objetivo proporcionar información para influir en él según sus necesidades. La respuesta emocional se compone de un conjunto de sistemas que incluyen, principalmente, la experiencia personal (pensamientos, apreciación de la situación y sentimiento), la expresión (facial, corporal, verbal), las respuestas fisiológicas periféricas y

el comportamiento (Gross & Feldman-Barret, 2011; Pekrun & Bühner, 2014; Reeve, 2005).

Independientemente de la perspectiva desde la que se aborde el concepto, la emoción es considerada como una de las variables psicológicas de más impacto en la vida de los individuos, ya que determina el comportamiento en gran medida. En consecuencia, el estudio de la forma en que se experimenta y se modifica la experiencia emocional ha cobrado gran importancia, volviendo a la regulación emocional un proceso central en la investigación reciente.

### **Definición de regulación emocional**

Para Charland (2011), el reconocimiento de la regulación emocional como un aspecto fundamental en la interacción con el entorno y la modulación de nuestras respuestas se remonta a finales del siglo XIX, cuando Ribot (1986; citado en Charland, 2011) planteó en su teoría sobre la vida afectiva que la moral controlaba a los sentimientos (experiencia subjetiva de la emoción), las emociones (cortas, intempestivas) y las pasiones (expresiones emocionales exageradas y sostenidas).

De esta forma, las pasiones eran vistas como los organizadores internos de la experiencia emocional, a partir de las influencias morales (externas) que incorporaban una idea, la movilización de los recursos tanto cognitivos como conductuales y los afectos, los cuales, a su vez, incluían a los sentimientos (Ribot, 1986, citado en Charland, 2011).

Siguiendo con la breve revisión histórica sobre el interés y la investigación acerca de la regulación emocional, Rothbart y Derryberry (1981, citados en Weems & Pina, 2010) definieron el temperamento como reactividad, incluyendo la reactividad emocional como un aspecto funcional que sirve para regularla. También el trabajo de Block y Block (1980) ha influenciado el estudio de la regulación emocional, ellos se interesaron en la naturaleza disfuncional del exceso de control emocional y en la importancia de

niveles flexibles de dicho control para alcanzar una adaptación exitosa.

El estudio de la regulación emocional también se ha desarrollado paralelamente en la literatura sobre la investigación psicoterapéutica. Beck (1967) y Ellis (1956) escribieron sobre el control cognitivo de las emociones y la importancia de su expresión en psicoterapia (citados en Beck, Liese, & Najavits, 2005). Para los autores, el estado emocional no es producto del acontecimiento o de la situación en sí misma, sino del significado que el individuo le otorga a tal evento. Esta aproximación, conocida como terapia racional emotiva conductual, sostiene que los trastornos psicológicos provienen de maneras erróneas de pensar, las cuales distorsionan el pensamiento de los individuos. Estas distorsiones derivan de creencias personales inconscientes, las cuales son abordadas durante los sueños en este tipo de terapia, con el objetivo de que el individuo las racionalice paulatinamente y las trabaje (Rodríguez & Fusté, 2015).

Otra vertiente del estudio de la regulación emocional se encuentra dentro de la investigación sobre la inteligencia emocional. Desde esta perspectiva, Lopes, Salovey, Coté y Beers (2005) señalan que la regulación emocional es la habilidad para modular la experiencia emocional con el propósito de alcanzar estados emocionales deseados y resultados esperados por el individuo.

Independientemente del uso de la regulación emocional con fines terapéuticos o psiquiátricos, lo que realmente delimita al constructo en una investigación es la definición de emoción desde la que se parte (Gross & Feldman-Barret, 2011).

Las perspectivas biológica y construccionista consideran que las emociones poseen en sí mismas mecanismos autorregulatorios para alcanzar la homeostasis, un estado neutro o no emocional que permite optimizar energía física y cognitiva (Brasndstätter, 2007; Fridja, 2008; Kappas, 2011).

Desde una perspectiva funcionalista, las emociones tienen una función reguladora de la

conducta (Charland, 2011). La emoción que experimenta un individuo (ya sea positiva o negativa) lo moviliza hacia la acción y lo impulsa a ejecutar los pasos necesarios para alcanzar sus objetivos. La conducta del individuo, ya sea de acercamiento hacia la situación elicitoria o de evitación de ésta, regula a su vez la emoción, lo que constituye un ciclo de retroalimentación (Carver & Sheier, 2011).

Los autores de los enfoques apreciativo, relacional y de emociones secundarias, consideran que las personas regulan sus emociones al poner en práctica estrategias que afectan a la emoción propia, a las emociones de los demás y a los comportamientos asociados con ellas (Campos, Walle, Dahl, & Main, 2011). Tal es el caso de la regulación emocional que se da entre madres e hijos en edad infantil (Esquivel, 2014) o entre parejas amorosas (Butler & Randall, 2013).

Cuando un adulto se enfrenta, por ejemplo, a un conflicto potencial con su pareja, experimentará una emoción primaria como la ira (al percibir una amenaza a su bienestar) o secundaria como la vergüenza (si hubiera sido sorprendido con otra persona). Dependiendo de la perspectiva que se adopte sobre la emoción, podría anticiparse que la emoción se autorregulará, que la conducta de acercamiento o evitación regulará la emoción y viceversa, que el individuo regulará su emoción de manera propositiva al tomar decisiones sobre lo que siente o, incluso, buscará la guía y el apoyo de su pareja para regular su emoción.

Se han señalado tres procesos básicos para regular las emociones:

1. La emoción tiene en sí misma mecanismos autorregulatorios. No es posible que una persona se mantenga enojada o alegre por mucho tiempo, ya que esto implica una carga cognitiva y conlleva desgaste físico (Kappas, 2011). Alguien que se enojó porque no obtuvo el puesto deseado tenderá a regresar a la normalidad después de algún tiempo, ya que la ira consume una gran cantidad de energía.

2. La valencia e intensidad de las emociones movilizan o paralizan. Las conductas de acercamiento o evitación respecto de los diferentes elicitadores emocionales modifican la emoción, ya que pueden aumentar, disminuir o cambiar la experiencia (Charland, 2011; Carver & Sheier, 2011). La ansiedad ante un examen puede darle al estudiante el impulso necesario para repasar más, ocasionando una disminución en la emoción.
3. Las estrategias de regulación emocional modifican la emoción que se experimenta (Gross & John, 2003). Un estudiante que se apena al hablar en público puede evitar la vergüenza faltando a clases el día de su exposición.

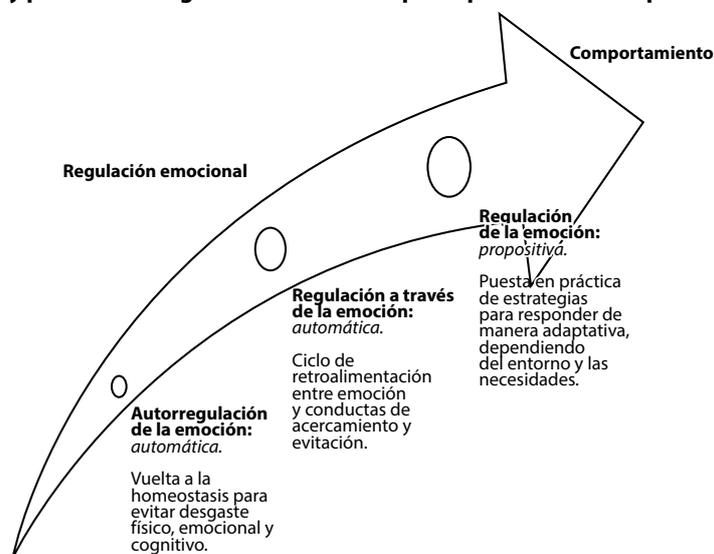
Las emociones se regulan con el propósito de economizar recursos y alcanzar metas personales y sociales. Los procesos que se desencadenan para modificar la emoción pueden ser automáticos o propositivos y estarán orientados a cambiar tanto la propia emoción como la situación, según las necesidades individuales y las demandas del entorno (véase figura 1).

La regulación emocional puede diferenciarse también en términos de la incorporación de aspectos sociales, por lo que puede ser individual

o social. La regulación emocional individual consta de procesos de monitoreo y evaluación de las propias emociones con el propósito de modificar su intensidad y duración para alcanzar las metas y el bienestar individuales (Cole, Martin, & Dennis, 2004; Eisenberg & Spinrad, 2004; Gross, 1998; Larsen & Prizmic, 2004; Lopes *et al.*, 2005). En cambio, la regulación emocional social tiene que ver con las transacciones emocionales dentro de un evento o situación social (Charland, 2011; Robinson, 2014), la modulación de la emoción para sostenerla o inhibirla con el propósito de comunicarse con los otros y alcanzar metas colectivas (Campos *et al.*, 2011), y los comportamientos para manejar las emociones de otros (Little, Kluemper, Nelson, & Gooty, 2011; Niven, Totterdell, Stride, & Holman, 2011).

La perspectiva individual de la regulación emocional ha aportado el reconocimiento de que algunas estrategias modifican determinados componentes de las emociones (Gross & Thompson, 2007) y de que otras funcionan mejor para alcanzar metas individuales (Gross & John, 2003). Por su parte, Sánchez Aragón (2010) plantea que la regulación emocional involucra la individualidad del proceso: las

**Figura 1. Mecanismos y procesos de regulación emocional que impactan en el comportamiento de los individuos**



creencias respecto a la expresión emocional, sus propios recursos regulatorios, rasgos de personalidad y apreciación en la ejecución de las estrategias y la autoeficacia percibida.

La corregulación emocional es un tipo de regulación emocional social caracterizado por el proceso a través del cual las parejas pertenecientes a un sistema emocional regulan entre sí sus emociones, ya sea con el propósito de enseñar al otro a hacerlo, como en el caso de las madres y sus hijos (Esquivel, 2014), o con el objetivo de mantener estados emocionales deseados, como en las parejas amorosas (Butler & Randall, 2013).

La perspectiva social, que es más reciente, está aportando a la investigación el reconocimiento de que la regulación emocional no sólo se da de manera intrínseca, sino también a partir de las señales que los individuos envían a otros; y que los individuos no sólo regulan sus emociones para alcanzar metas personales, sino que también consideran lo que los demás esperan de ellos (Robinson, 2014); asimismo, ha permitido desarrollar la noción de que la regulación emocional es un continuo que va de corregulación en la infancia al uso de estrategias eficientes en la adultez (Adrian, Zeman, & Veits, 2011).

Si bien los diferentes enfoques de la regulación emocional (automática / propositiva; individual / social) se complementan para ofrecer una comprensión más profunda del fenómeno, la regulación emocional propositiva e individual ha tenido un papel relevante en la investigación debido a que es relativamente más sencilla su observación y medición a través de las estrategias que la persona pone en práctica y que pueden relacionarse empíricamente con variables como la personalidad, los estados de ánimo y la salud en general (Gross & John, 2003).

De acuerdo con Ribero-Marulanda y Vargas Gutiérrez (2013), entre las definiciones más destacadas de la regulación emocional se encuentran la de Thompson (1994) y la de Gross (1998). El primer autor la define como el conjunto de

procesos extrínsecos e intrínsecos que permiten monitorear, evaluar y modificar la intensidad y el tiempo de las reacciones emocionales, con el objetivo de alcanzar metas. El segundo autor señala que intervienen los procesos de toma de decisiones sobre las propias emociones: cuándo tenerlas, cómo experimentarlas y cómo expresarlas.

Ambos autores han propuesto, más recientemente, una definición conjunta (Gross & Thompson, 2007), en la que se señala que la regulación emocional consiste en los esfuerzos que hace el individuo, de manera consciente o inconsciente, para influenciar la intensidad y la duración de sus emociones respecto del momento en que surgen, la experiencia que conllevan y su expresión.

La popularización de la definición planteada por Gross y Thompson (2007) radica en su flexibilidad y globalidad para comprender el constructo. Los autores proponen que la apreciación de la situación elicitora es subjetiva, depende de las características y experiencias de vida del individuo, de tal forma que incluyen diversos motivos por los que las emociones se desencadenan. Además, reconocen la libertad de la persona para implementar las estrategias en un continuo, de tal manera que es posible regular las emociones antes, durante o después de que aparecieron. Tampoco limitan las estrategias a una ejecución correcta o incorrecta; más bien, todas son adaptativas en función de la persona y su contexto (Martínez Pérez *et al.*, 2009; Sánchez Aragón, Jiménez Rodríguez, & Perales González, 2014).

Los autores consideran mecanismos tanto automáticos como controlados, conscientes o inconscientes, para emociones positivas o negativas (Carrasco Chávez & Sánchez Aragón, 2009), lo cual facilita la comprensión y el estudio de la regulación emocional de un amplio rango de emociones en diversas situaciones.

Aunque Gross y Thompson (2007) contemplan en su definición mecanismos automáticos

de regulación emocional, operacionalizan el constructo mediante el autorreporte de los individuos, lo cual, como señalan Nielsen y Kasniak (2007), ya está suponiendo un procesamiento cognitivo, o sea, una conciencia del fenómeno. Es decir, si bien consideran que existen mecanismos automáticos de regulación, se centran en los intentos conscientes del individuo para regular sus emociones y en el efecto de dichos intentos sobre su bienestar y su salud, por lo que su definición se enmarca en la perspectiva propositiva e individual de la regulación emocional.

En resumen, la regulación emocional es el proceso a través del cual los individuos toman decisiones sobre sus emociones, influenciándolas para experimentar aquellas que les permitan alcanzar metas tanto personales como sociales. Los mecanismos de influencia a través de los cuales se modifican las emociones son denominados estrategias de regulación emocional. En el siguiente apartado se definen y analizan.

### **Estrategias de regulación emocional**

La regulación emocional exitosa es un logro del desarrollo, ya que requiere que el individuo tenga cierta experiencia de vida (Eisenberg & Spinrad, 2004) y que haya pasado por un proceso paulatino de interiorización de las estrategias regulatorias, permitiéndole tomar decisiones, eficaces y eficientes, sobre las emociones propias y las de los demás. Si bien en un principio es explícita (como en el caso de la co-regulación emocional), se va interiorizando con el paso del tiempo y con la constante utilización de las estrategias. Tiene como objetivo alcanzar una meta, modificando tanto la intensidad como la duración de la emoción. Puede ir dirigida a modificar uno o más de los componentes de las emociones: experiencia, expresión, comportamiento o fisiología. La regulación emocional no es buena ni mala, sino adaptativa, en función de las demandas del contexto y de los propósitos individuales o sociales que se persiguen (Adrian *et al.*, 2011).

Una emoción puede regularse antes, durante (estrategias enfocadas en el antecedente o de reapreciación de la situación) o después de que ha sido generada (estrategias enfocadas en la respuesta o despliegue de la respuesta), modificando lo que se piensa, se siente o se hace, tanto respecto de la propia emoción experimentada como de la situación y del objeto que la elicit (Gross, 1998; Gross & John, 2003).

Debido a que cualquier actividad que impacta en las emociones de las personas puede ameritar un esfuerzo de regulación emocional, la variedad de las estrategias es enorme (Koole, 2009). Los individuos pueden esforzarse por controlar su ritmo cardíaco o el temblor de las extremidades, su expresión facial y el tono de su voz; pueden dejar la habitación en la que se encuentran o evitar una conversación incómoda; evaluar la situación en función de sus fortalezas o distraer su atención hacia aspectos positivos, entre muchas otras. En la tabla 1 se exponen las estrategias de regulación emocional más estudiadas, que incluyen pensamientos, sentimientos y acciones dirigidos a modificar el contexto, la conducta, la cognición y la experiencia subjetiva (sentimiento) y física (fisiología) de las emociones.

Las estrategias de regulación emocional que se ponen en práctica, de acuerdo con los autores presentados en la tabla 1, tienen que ver con iniciar, mantener, modular o cambiar la ocurrencia, intensidad o duración de las emociones en cuanto a sus procesos fisiológicos, conductuales, subjetivos o expresivos, con el objetivo de alcanzar metas personales o colectivas.

Actualmente, no existe una taxonomía validada o consensuada de las estrategias de regulación emocional; sin embargo, los investigadores han identificado algunas categorías de alto orden, como: estrategias dirigidas a los sistemas generadores de la emoción, y estrategias dirigidas a las funciones psicológicas de la regulación (Company, Oberst, & Sánchez, 2012; Koole, 2009).

Otra clasificación es la propuesta por Gross (1998), quien encontró diferencias en el efecto

**Tabla 1. Principales clasificaciones de las estrategias de regulación emocional**

Autores	Estrategias de regulación emocional
Parkinson y Totterdell (1999)	Conductuales (acciones físicas) / Cognitivas (acciones mentales) / Aproximación / Evitación
Schutz y Davis (2000)	Planeación / Supervisión / Evaluación del aprendizaje Reapreciación de la importancia de la tarea / Actividad enfocada en la tarea Reducción de la tensión / Pensamiento deseoso / Autoculpa
Gross y John (2003)	Enfocadas en el objeto / Enfocadas en la respuesta Reapreciación / Supresión
Larsen y Prizmic (2004)	De afectos negativos (por ejemplo, distracción, evitación de la rumiación; respiración, catarsis) De afectos positivos (por ejemplo, gratitud, contar con el apoyo de otros, enfocarse en áreas de la vida que van bien, ayudar a otros, ser amable)
Cole y colegas (2004)	Regulación emocional: Modificaciones en el entorno y el individuo resultado de la emoción experimentada Emoción autorregulada: Modificaciones en la valencia, intensidad y duración de la emoción experimentada.
Lopes, Salovey Coté y Beers (2005)	Respiración y relajación Expresión asertiva Reapreciación cognitiva de los eventos emocionales
Gross y Thompson (2007)	Selección de la situación Modificación de la situación Despliegue de la atención (distracción y concentración) Cambio cognoscitivo Modulación de la respuesta
Augustine y Hemenover (2008)	Búsqueda de apoyo social Reevaluación positiva Distracción activa o constructiva Rumiación o evaluación negativa Racionalización, distracción cognitiva Relajación, distracción placentera, descanso Actuar feliz, escribir / ventilar o descargar / catarsis
Sánchez-Aragón y Díaz-Loving (2008); Sánchez-Aragón y colegas (2014); y Martínez Pérez y colegas (2009)	Selección de la situación para tristeza, amor, enojo y miedo Modificación de la situación para amor, frustración y miedo Despliegue de la atención o evasión-negación (distracción para tristeza, amor, frustración, enojo y miedo; concentración para tristeza, amor, enojo y miedo) Cambio cognoscitivo para tristeza, amor, enojo y miedo Modulación de la respuesta para tristeza, amor, frustración, enojo y miedo
Koole (2009)	Automáticas vs. controladas (propositivas) Dirigidas a los sistemas emocionales: modulación de la atención / mejora del conocimiento emocional / regulación de las manifestaciones físicas de la emoción
Koole, Van Dillen y Shepes (2011)	Selección de la situación Modificación de la atención Modificación de la evaluación Modulación de la expresión
Niven y colegas (2011)	Mejoramiento intrínseco del afecto / empeoramiento intrínseco del afecto Mejoramiento extrínseco del afecto / empeoramiento extrínseco del afecto
Pekrun (2006); Pekrun y Linnenbrink-García (2012)	Regulación orientada a la apreciación (modificación de las valoraciones sobre el grado de control, el valor de la tarea, y sobre las demandas de la tarea) Regulación orientada a la emoción que aparece en el contexto académico Regulación orientada a la competencia (modificación de las dimensiones del involucramiento académico: cognitiva, motivacional, conductual y social)
Soric, Penezic y Buric (2013)	Selección de la situación / desarrollo de competencias / Distracción / reapreciación / supresión / respiración / expresión / soporte social.

de dos estrategias generales de regulación: la reapreciación o reevaluación cognoscitiva, y la supresión expresiva. Las estrategias reapreciativas, enfocadas en el antecedente, aparecen tempranamente en el proceso de regulación emocional; las estrategias de supresión se enfocan en la respuesta y consisten en modular o suprimir la expresión de la emoción.

Posteriormente, Gross y Thompson (2007) ampliaron la clasificación anterior para incluir a la selección de la situación, el despliegue atencional por distracción o concentración y el cambio cognoscitivo entre las estrategias tempranas reapreciativas; también incorporaron en las estrategias tardías de supresión expresiva a la modificación de la respuesta. Denominaron a esta clasificación modelo procesual de la regulación emocional.

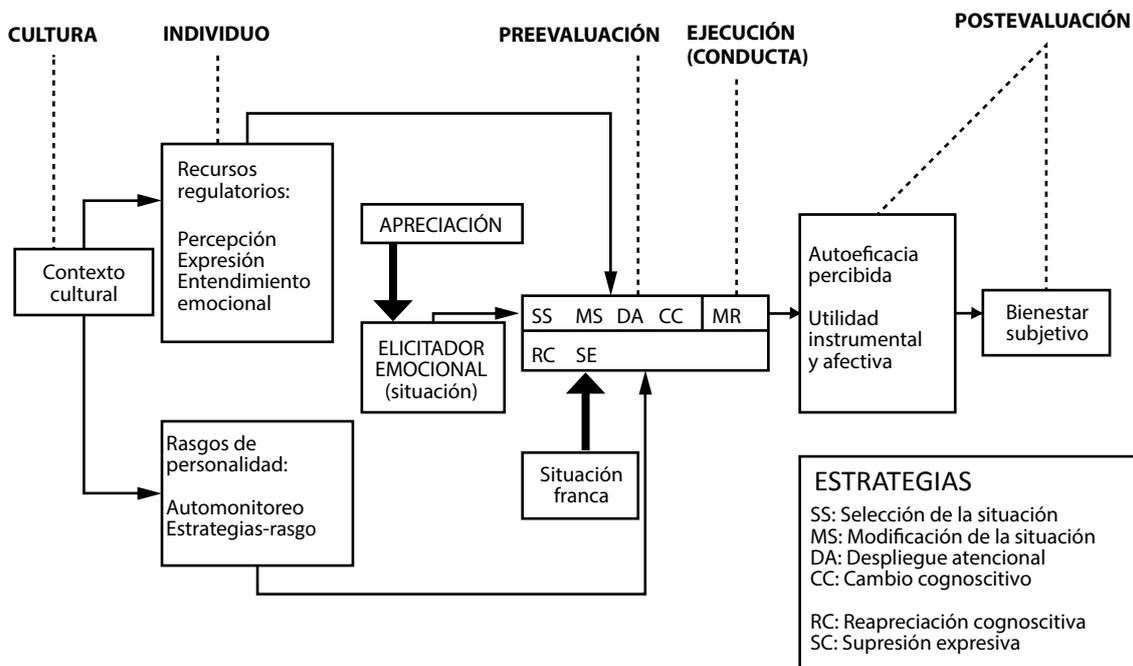
Los autores revisados clasificaron a las estrategias de regulación emocional en dos o más grupos, dependiendo de la perspectiva teórica (automática, propositiva; individual o social)

desde la que parten, los objetivos de sus investigaciones (hacer comparaciones entre grupos, profundizar en el conocimiento del constructo, ubicar estrategias más funcionales para ciertas situaciones o entornos), la población con la que trabajan (niños, adolescentes o adultos; estudiantes o trabajadores), el grado en el que contemplan aspectos sociales, y el grado de especificidad que persiguen en el acercamiento al fenómeno.

En México, Sánchez Aragón (2010) desarrolló un modelo de regulación para las emociones básicas propuestas por Ekman (2003) —enojo, miedo, disgusto, felicidad, tristeza y sorpresa—. La autora describe un proceso de regulación emocional que inicia con los estímulos provenientes del entorno cultural y social, y se vincula con estrategias específicas para cada etapa —preevaluación, ejecución y postevaluación— y con la emoción básica experimentada (véase la figura 2).

En el modelo, la autora retoma la perspectiva apreciativa de Gross (1998), Gross y John

**Figura 2. Modelo de regulación de emociones básicas**



Fuente: Tomado de Sánchez Aragón (2010).

(2003), aportando al proceso la influencia inicial de la cultura, las variables del individuo vinculadas a la interpretación de la situación; así como las fases de preevaluación, ejecución (que incluyen a las estrategias de Gross & Thompson, 2007) y postevaluación, donde incorpora a la autoeficacia percibida por el individuo y la utilidad tanto instrumental como subjetiva de la estrategia, aspectos que se ponen en marcha para promover el bienestar subjetivo.

En un estudio realizado para conocer la pertinencia del modelo para explicar la regulación de la emoción de enojo, Sánchez Aragón (2010) encontró que tanto los aspectos culturales (creencias sociales sobre las emociones y su regulación) como los individuales (especialmente la personalidad y la autoeficacia percibida para regular emociones) impactan la selección de estrategias a utilizar ante un evento generador de enojo.

Sánchez Aragón (2010) ha señalado que es necesario conducir más investigación para afinar el modelo en diversas direcciones: a) estudiar su pertinencia para otras emociones, como la felicidad o la sorpresa, b) especificar las etapas del proceso y las estrategias que se ponen en práctica para cada emoción, c) delimitar las estrategias que tienen mayor poder predictivo en el bienestar subjetivo para cada emoción, d) contextualizar la apreciación del elicitador en diferentes situaciones (amistad, familiar, escolar), e) completar la visión del proceso, incluyendo variables físicas y fisiológicas, y f) profundizar en la regulación del enojo, incluyendo sólo los elementos clave en la predicción del bienestar subjetivo (componente individual).

Hasta aquí se han discutido las definiciones de regulación emocional como proceso de modulación propositiva de las emociones, así como las estrategias (acciones y pensamientos) que realiza el individuo para modularlas. A continuación se presentará la red nomológica de la regulación emocional. Proponer una red nomológica tiene el propósito de lograr una

comprensión más profunda del constructo e impulsar el desarrollo de investigaciones e instrumentos con mayor rigor teórico, psicométrico y metodológico, con población hispanohablante.

### **Red nomológica de la regulación emocional**

Las variables vinculadas con la regulación emocional son muy diversas. Además de asociarse con la depresión, la autoestima y la satisfacción con la vida (Gross, 1998; Hervás & Vázquez, 2006), la regulación emocional se ha relacionado con la inteligencia emocional (Little *et al.*, 2011), con la competencia social (Rendón, 2007), con la personalidad (Balzarotti, John, & Gross, 2010; John & Gross, 2004; Soric *et al.*, 2013), con el temperamento (Esquivel, 2014), con el aprendizaje y el desempeño académicos (Pekrun & Linnenbrink-García, 2012; Shutz & Davis, 2000; Zeidner, 1998), con el desempeño laboral (Araujo & Leal, 2007), con el desarrollo y el apego (Diamond & Aspinwall, 2003; Calkins & Leerkes, 2011), con la socialización (Lopes *et al.*, 2005; McShane, Utendale, Coplan, & Vyncke, 2008; Sheffield, Silk, Steinberg, Myers, & Rachel, 2007) y con la ansiedad (Garnefski & Kraaij, 2006; Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001).

La identificación de las variables que se relacionan significativamente con la regulación emocional ha permitido mejorar las características psicométricas de los instrumentos de evaluación, así como estudiar el fenómeno a profundidad. En la tabla 2 se sintetizan los hallazgos recabados por las autoras al revisar la validación de escalas de regulación emocional construidas o adaptadas para población hispanohablante. Se señalan las variables con las que la regulación se ha encontrado correlacionada positiva o negativamente.

En suma, las estrategias de regulación emocional se encuentran asociadas con variables de personalidad, afrontamiento, inteligencia emocional, problemas conductuales, bienestar sub-

**Tabla 2. Red nomológica de la regulación emocional**

Estrategias	Correlación $r < .30, p < .05$	Variables asociadas
Reevaluación Supresión Autoculpa Rumiación Focalización positiva Catastrofización Culpar a otros Desregulación Inhibición	Positiva	Abandono psicológico Inteligencia emocional Adaptación, reparación del ánimo Agradabilidad Procesamiento emocional Afecto positivo e instrumental Efecto y emocionalidad negativos Problemas conductuales Apoyo social
Reevaluación Supresión Afrontamiento Empeoramiento de emociones negativas	Negativa	Neuroticismo Expresión emocional Extraversión Soporte social Relaciones positivas Afecto negativo Problemas conductuales Manejo emocional

jetivo, emociones positivas y negativas, soporte social y relaciones interpersonales.

Enseguida se analizan los principales instrumentos de autorreporte que miden la regulación emocional con población hispanohablante en términos de su congruencia y solidez teóricas, así como de su rigor psicométrico, con el propósito de apoyar al investigador del área en la selección, adaptación, validación o diseño de instrumentos en español para la evaluación del constructo.

### Medición de la regulación emocional

La regulación emocional es un constructo sumamente complejo; así lo han reconocido autores como Gross y John (2003), Cole, y colegas (2004), Koole (2009), Charland (2011), Kappas (2011) y Company y colegas (2012). Ello ha implicado considerables desafíos para el desarrollo de una definición operacional comprensiva y consistente (Gross & Levenson, 1997) y ha dado lugar a diferencias con respecto a la naturaleza de los factores que deben ser considerados en la medición del constructo, así como al cuestionamiento respecto del grado en el que los investigadores realmente lo miden.

Los teóricos del desarrollo comenzaron a poner atención a la regulación emocional infantil desde la década de los ochenta, lo cual dio por

resultado una gran cantidad de escalas observacionales y entrevistas para evaluar el constructo en la infancia. A finales de los noventa se inició el estudio del impacto de la regulación emocional en la edad adulta y se desarrollaron diversas escalas de autorreporte para evaluarla, mismas que fueron adaptadas para adolescentes o sentaron las bases para que se diseñaran algunas dirigidas a esta población.

Adrian y colegas (2011) analizaron los estudios sobre regulación emocional publicados de 1976 a 2010 en 42 revistas enfocadas a la psicología. Encontraron que la mayoría de los estudios fueron publicados entre 2000 y 2010, y que el 69% correspondieron a la etapa infantil, 75% a la de preescolar, 92% a la niñez, y 88% a la adolescencia. Observaron que, para la etapa infantil, los estudios más comunes fueron los longitudinales de tipo observacional. Para la edad preescolar, la cantidad de este tipo de estudios disminuyó y se utilizó también el reporte de padres y maestros para valorar la regulación emocional. En la niñez, el constructo se evaluó principalmente a través del autorreporte y del reporte de los profesores o padres, junto con observaciones directas.

Finalmente, los autores reportan que las investigaciones sobre regulación emocional con

adolescentes utilizaron en su gran mayoría el autorreporte y sólo algunos la observación. En total, los autores reportan 90 métodos y escalas que fueron utilizados para evaluar el constructo. Entre éstos destacan: la Emotion Regulation Checklist, ERC, de Shields y Cicchetti (1997), con 31 estudios; la Children's Emotion Management Scales, CEMS, de Zeman y colegas (2001), con 12 estudios; la Emotion/Affect Regulation Interview, ERI, ARI, de Zeman y Garber (1996), con 10 estudios; la Emotion Expression Scale for Children, EESC, de Penza-Clyve y Zeman (2002), con 8 estudios, y los paradigmas de tareas de retraso de la gratificación, espera y separación del objeto deseado para preescolares de Block y Block (1980) y Cole y colegas (2004), con 14 estudios.

Kinkead, Garrido y Uribe (2011) publicaron una revisión de las modalidades de evaluación en la regulación emocional. Seleccionaron escalas y pautas de entrevistas en inglés que consideraron válidas para aproximarse al constructo. Aunque no reportan los índices de validez o confiabilidad para todas las escalas, describen el estudio en el que se elaboró, los resultados encontrados y los participantes.

Los autores incluyeron en su lista: el Anger Control Inventory (Hoshmand & Austin, 1987), el Cognitive Emotion Regulation Questionnaire, CERQ (Garnefski *et al.*, 2001), el Social Phobia and Anxiety Inventory, SPAI (Mauss, Wilhelm, & Gross, 2004), la Meta-Emotion Interview Parent Version, MEI-PV (Katz & Gottman, 1999; citado en Shipman *et al.*, 2007), la Emotion Regulation Checklist, ERC (Shields & Cicchetti, 1997), el Regulation of the Emotions Questionnaire (Philips & Power, 2007), el Inventory of Cognitive Affect Regulation Strategies, ICARUS (Wolfsdorf, Hayes, Carver, Bird, & Perlman, 2006), el Emotion Regulation Questionnaire, ERQ (Gross & John, 2003), y el Implicit Assessment Test, ER-IAT (Greenwald, Nosek, & Banaji, 2003).

Respecto de las escalas de evaluación de la regulación emocional en español, Cabello, Fernández-Berrocal, Ruiz-Aranda y Extremera (2006) examinaron la posibilidad de integrar teóricamente diferentes medidas de regulación emocional: la Escala de Inteligencia Emocional Percibida, TMMS (Salovey, Mayer, Goldman, Turvey, & Palfai, 1995), la Escala de Afrontamiento Emocional, EAC (Stanton, Parsa, & Austenfeld, 2002), y el Cuestionario de Regulación Emocional, ERQ (Gross & John, 2003). Los autores relacionaron las escalas entre sí y con medidas de satisfacción vital y autoestima; encontraron que las aparentemente diferentes corrientes estudiadas por cada instrumento corresponden en realidad al mismo constructo y a las mismas estrategias de regulación emocional.

Gómez Pérez y Calleja (en prensa) realizaron una búsqueda de investigaciones sobre regulación emocional publicadas del año 2000 al 2014 en revistas indizadas en la base de datos PsycINFO; encontraron que la mayoría de los estudios habían sido realizados en Europa y Asia (Alemania, Turquía, Francia, España y China), varios de ellos para adaptar y estandarizar el Emotion Regulation Questionnaire de Gross y John, desarrollado en 2003.

También se reporta la creación y utilización de otros instrumentos, como el Affective Style Questionnaire (Hofmann y Kashdan, 2010), el Affective Control State (Melka, Lancaster, Rodríguez, Bryant, & Weston, 2011), la Emotion Dysregulation Measure (Newhill, Bell, Eack, & Mulvey, 2010), la Regulatory Emotional Self-Efficacy Scale (Caprara *et al.*, 2008), la Cognitive Emotion Regulation Scale (Garnefsky & Kraaij, 2007), el Emotion Regulation Index for Children and Adolescents (MacDermott, Gullone, Allen, King, & Tonge, 2010), y la Difficulties in Emotion Regulation Scale (Gratz & Roemer, 2004).

Asimismo, se han elaborado tareas o entrevistas para valorar la regulación emocional. Por ejemplo, Wheeler y Carlson (2000) desarrollaron

una tarea para niños en la que se les presentaba una situación elicitadora de emociones tanto positivas como negativas (ganar premios deseables o indeseables); posteriormente se les pedía que reportaran sus emociones a través de tres preguntas con respuestas tipo Likert de cinco puntos: cómo se sintieron al obtener el premio, qué tan frustrados estaban y qué tanto les gustó el premio.

Graziano, Reavis, Keane y Calkins (2006) y Bandon, Calkins, Keane y O'Brien (2008) han utilizado instrumentos construidos antes del año 2000, como la Emotion Regulation Checklist (Shields & Cicchetti, 1997), dados sus altos índices de confiabilidad y validez (diferencias entre niños maltratados vs. no maltratados, y bien regulados vs. no regulados), así como por la población a la que va dirigida (niñas y niños de seis a diez años) y las dimensiones que evalúa (labilidad afectiva, intensidad, valencia, flexibilidad y adecuación situacional).

Actualmente, existen siete escalas de autorreporte para adolescentes y adultos, en inglés, que se han popularizado entre los investigadores por sus propósitos, su marco teórico y sus índices de confiabilidad y validez. Han sido ampliamente validadas en diversos idiomas (español, portugués, italiano, suizo, alemán, turco, francés) y poblaciones (niños, adolescentes y adultos). Éstas son:

1. Emotion Regulation Questionnaire, de Gross y John (1998). Children's Emotions Management Scales (ira, tristeza y preocupación), de Zeman y colegas (2001); y de Zeman, Cassano, Suveg, & Shipman (2010).
2. Difficulties in Emotion Regulation Questionnaire, de Gratz y Roemer (2004).
3. Cognitive Emotion Regulation Questionnaire, de Garnefsky y Kraaij (2007).
4. Affective Control Scale, de Williams y Chambers (1992; citados en Tayyebi, Abolghasemi, Mahmood y Monirpoor, 2013).
5. The Regulatory Emotional Self-Efficacy Scale, de Kirk, Schutte y Hine (2008).
6. Emotion Regulation Checklist, de Shields y Cicchetti (1997).

Respecto de las escalas en español, se ha construido en México la serie Estimación Cognoscitiva de los Procesos de Regulación Emocional (ECPRE), para las emociones de amor (Carrasco Chávez & Sánchez Aragón, 2009), enojo (Sánchez Aragón & Díaz-Loving, 2009), frustración (Sánchez Aragón & Díaz-Loving, 2009 falta), miedo (Martínez Pérez *et al.*, 2009) y tristeza (Sánchez Aragón *et al.*, 2014).

Las principales aportaciones de las escalas ECPRE consisten en que operacionalizan las estrategias de Gross y Thompson (2007) con población mexicana y muestran que hay estrategias que se utilizan más para regular ciertas emociones; por ejemplo, la estrategia de selección de la situación no se utiliza para la frustración, y la estrategia de modificación de la situación no se sostuvo en la emoción de enojo (Sánchez Aragón & Díaz Loving, 2009).

Por su parte, Ortiz Jara (2014) desarrolló, también en México, la Escala de Regulación Emocional para Niños (EREN), y en España, Company y colegas (2012) elaboraron el Cuestionario de Regulación Emocional Interpersonal de Ira y Tristeza (CREI).

Aunque existen algunas escalas desarrolladas originalmente en español, la mayoría de las escalas que se emplean en los países de habla hispana para medir la regulación emocional corresponden a adaptaciones de básicamente diez instrumentos creados en Estados Unidos en idioma inglés, las cuales se han validado en Argentina, Chile, España, México y Perú. En la tabla 3 se muestran las escalas originales y sus adaptaciones.

Actualmente, los países de habla hispana poseen variedad de escalas adaptadas para medir regulación emocional que se han popularizado tanto por su referente teórico (en la gran mayoría de los casos el modelo de Gross y Thompson, 2007), como por los índices de validez y confia-

**Tabla 3. Escalas de regulación emocional originales en inglés y sus adaptaciones al español**

Escalas originales en inglés	Escalas adaptadas al español
	Cuestionario de regulación emocional en español (España) Cabello y colegas (2006)
Emotion Regulation Questionnaire (Gross & John, 2003)	Cuestionario de regulación emocional en español (España) Cabello, Fernández-Berrocal y Gross (2013)
	Cuestionario de autorregulación emocional (Perú) Gargurevich y Matos (2010)
	Escala de dificultades en la regulación emocional (Chile) Guzmán-González, Trabucco, Urzúa, Garrido y Leiva (2014)
	Escala de dificultades en la regulación emocional en español-adolescentes (España) Gómez, Penelo y De la Osa (2014)
Difficulties in Emotion Regulation Scale (Gratz & Roemer, 2004)	Escala de dificultades en la regulación emocional en español (México) Marín, Robles, González-Forteza y Andrade (2012)
	Escala de dificultades en la regulación emocional en español-adultos (España) Hervás y Jódar (2008)
	Escala de dificultades en la regulación emocional en español (Argentina-adultos) Medrano y Trógolo (2014)
Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (Garnefski & Kraaij, 2007)	Cuestionario de regulación emocional cognitiva en español-adultos Dominguez-Sánchez, Lasa-Aristu, Amor y Holgado-Tello (2011)
	Cuestionario de regulación emocional cognitiva en español (Argentina-adultos) Medrano, Moretti, Ortiz y Pereno (2013)
Cognitive emotion regulation questionnaire 18-item version (Garnefski & Kraaij, 2006)	Cuestionario de regulación emocional cognitiva versión corta en español-adolescentes Rey y Extremera (2011)
Children's Emotions Management Scales (sadness, anger, worry) (Zeman <i>et al.</i> , 2001; Zeman <i>et al.</i> , 2010)	Escalas de manejo emocional de la tristeza, el enojo y la preocupación para niños Mendoza (2010)
Measure of Affect Regulation Styles (Larsen & Prizmic, 2004)	Medida de estilos de regulación afectiva en español, ampliada en ira y tristeza Páez, Martínez, Sevillano, Mendiburo y Campos (2012)
Emotion Regulation of Others and Self (Niven <i>et al.</i> , 2011)	Regulación emocional de los otros y del yo Da Costa, Páez, Oriol y Unzueta (2014)
Interpersonal Emotion Management Strategies Scale (Little <i>et al.</i> , 2011)	Cuestionario de interregulación emocional Da Costa, Páez, Oriol y Unzueta (2014)

bilidad que arrojan. Asimismo, ya se cuenta con escalas construidas originalmente en español, como las escalas mexicanas ECPRE.

Sin embargo, en un estudio reciente se encontró que las escalas en español poseen menor rigor psicométrico que sus contrapartes anglosajonas, el déficit principal se encuentra en el proceso

de validación: muy pocas escalas cuentan con validez concurrente y de constructo, la mayoría se quedó en un proceso de validación por jueces (Gómez Pérez & Calleja, en prensa).

Aunado a lo anterior y al hecho de que tanto las emociones como las estrategias dependen de las características del individuo, la situa-

ción, el contexto y la cultura (Carver & Sheier, 2011; Gross & Feldman-Barret, 2011; Sánchez Aragón, 2010), se invita a los investigadores de habla hispana a desarrollar escalas de regulación emocional que cumplan tanto con sus propósitos como con altos estándares psicométricos.

En el siguiente apartado se comentan los hallazgos encontrados en el presente estudio.

## CONCLUSIONES

La regulación emocional impacta sustancialmente el comportamiento: determina la manera en que las personas evalúan lo que les acontece y sus reacciones ante las demandas cotidianas del entorno, así como el empeño que ponen en su trabajo, cuánto aprenden y con quiénes y cómo se relacionan, entre muchos otros aspectos centrales de su vida.

Debido a la polisemia del término *emoción*, las dificultades que se enfrentan para su medición, y a que el interés en las variables emocionales es relativamente reciente, la definición de la regulación emocional se encuentra en proceso de desarrollo, de tal manera que aún no se cuenta con una definición consensuada, que incluya todas sus dimensiones y que considere una taxonomía de las estrategias que se ponen en práctica (Tamir, 2011).

La mayoría de los autores (Cole *et al.*, 2004; Eisenberg & Spinrad, 2004; Gross, 1998; Gross & Thompson, 2007; Koole, 2009; Lopes *et al.*, 2004) están de acuerdo en que se trata de un proceso de toma de decisiones sobre las emociones que se experimentan y la puesta en práctica de una serie de estrategias para modularlas en función de propósitos personales, sociales y de las demandas del entorno. Sin embargo, se diferencian principalmente en dos aspectos: la conceptualización de la emoción desde la que parten y el grado en el que incorporan aspectos sociales.

Otras posiciones (Carver & Sheier, 2011; Charland, 2011) conceptualizan a la regulación de las emociones como un proceso inherente a la emoción y como un ciclo de retroalimenta-

ción entre emoción y conducta, que modifica la emoción a través del comportamiento que ésta moviliza.

Tomando en cuenta las perspectivas anteriores, la regulación emocional consistiría en un proceso que se dirige a modificar las emociones experimentadas con: mecanismos autorregulatorios automáticos; procesos automáticos de modulación de la emoción a través de conductas de acercamiento y evitación; y la selección de estrategias en función de propósitos tanto personales y sociales como del entorno.

Los procesos de autorregulación emocional, de regulación a través de la emoción y de regulación de la emoción son complementarios, y se ponen en marcha dependiendo de variables como la edad. Por ejemplo, en la infancia, la regulación emocional se da principalmente a través de mecanismos autorregulatorios automáticos; posteriormente, a través de la corrección materna y de la capacidad para acercarse o evitar determinadas situaciones, se ponen en práctica procesos de regulación a través de la emoción; finalmente, en la adolescencia, se desarrollan las estrategias de regulación emocional, las cuales se consolidan y modifican durante la adultez (Calkins & Leerkes, 2011; Diamond & Aspinwall, 2003).

Además de considerar a la regulación emocional como un continuo que va de lo automático y extrínseco a lo propositivo e intrínseco, las estrategias que se ponen en práctica se han clasificado principalmente en: reapreciativas versus supresivas (Gross & John, 2003); dirigidas a los sistemas generadores de la emoción y dirigidas a las funciones psicológicas de la regulación (Koole, 2009); para modificar afectos negativos o positivos (Larsen & Prizmic, 2004); enfocadas en el antecedente versus enfocadas en la respuesta (Gross & Thompson, 2007); automáticas contra controladas (Koole, 2009); e intrínsecas versus extrínsecas (Niven *et al.*, 2011).

En términos operacionales, los investigadores que han medido las estrategias de regulación

emocional reportan dimensiones cognitivas (pensamientos), conductuales (acciones) y cognitivo/conductuales (pensamientos y acciones) (Gómez & Calleja, en prensa).

Debido a la variedad de estrategias de regulación emocional que los individuos ponen en práctica, su medición constituye un reto para los investigadores, quienes deben decidir qué dimensiones habrán de evaluar. Existen instrumentos que miden desde dos estrategias específicas, como el ERQ desarrollado por John y Gross (2004), hasta aquellos que integran muchas dimensiones, como el MARS (Larsen & Prizmic, 2004), con siete factores y 32 reactivos, o la ECPRE en español (Carrasco Chávez & Sánchez-Aragón, 2009), que cuenta con 12 factores y 150 reactivos para el caso del amor. Por tanto, con el propósito de apoyar el desarrollo científico del constructo, es fundamental hacer y validar escalas psicométricas que evalúen las diversas dimensiones de la regulación emocional en distintas poblaciones.

La investigación ha mostrado también que la regulación emocional impacta la motivación y el aprendizaje, ya que influye en las emociones que los estudiantes experimentan durante las clases (Pekrun & Linnenbrink-García, 2012); que las personas regulan sus emociones para pedir ayuda (Butler & Randall, 2013), modificar el entorno social (Mesquita, 2010), comunicar u ocultar sus sentimientos (Campos *et al.*, 2011); y que la regulación interpersonal tiene lugar cuando los demás ponen en práctica estrategias para modificar las emociones de una persona (Charland, 2011).

La presente revisión permite aclarar, hasta cierto punto, cuál es la diferencia entre definición de regulación emocional, los procesos relacionados con ella y las estrategias. En este sentido, se puede señalar que la definición de regulación emocional es la conceptualización que integra tanto a los objetivos de la regulación como a los procesos a través de los que ocurre y las estrategias que los individuos ponen en

práctica. Una buena definición de regulación emocional es la propuesta por Gross y Thompson (2007), por ejemplo, ya que incluye tanto los objetivos (aumentar, disminuir, sostener la emoción) como los procesos (antes, durante o después de que aparece la emoción) y las estrategias (reapreciativas o supresivas, por ejemplo), de ahí su popularización.

Por su parte, los procesos están determinados por los mecanismos que se activan para regular las emociones. La clasificación que se muestra aquí que va de un continuo de mecanismos automáticos a conscientes es un ejemplo de los procesos que se realizan para modificar la experiencia emocional.

Finalmente, las estrategias tienen que ver con los sentimientos, pensamientos y acciones asociados a las emociones (Gross, 1998); es decir, se tratan de la operacionalización de la regulación emocional: ¿cómo se puede saber si un individuo regula sus emociones y de qué manera lo hace? A través de lo que siente, piensa y realiza al experimentar determinada emoción.

En su artículo de 2011, Tamir pone de manifiesto que el concepto de *regulación emocional* no está naciendo, sino madurando. De acuerdo con la autora, la investigación actual debería encaminarse a estudiar los efectos de la regulación emocional no sólo en la emoción, sino también en la fisiología, la cognición, la motivación, el comportamiento y el entorno social del individuo. También habría que estudiar las razones por las cuales las personas regulan sus emociones, la diferenciación entre la emoción generada y la emoción regulada, la diferencia entre la regulación intrapersonal y la interpersonal, y la forma de garantizar la validez tanto interna como externa en las investigaciones sobre el tema.

Campos y colegas (2011) proponen algunas consideraciones para la realización de estudios contemporáneos en el campo de la regulación emocional: a) controlar la emoción evocada respecto de la cual se valoran las estrategias de regulación; b) controlar la meta del individuo,

es decir, que utilice determinada estrategia o que regule su emoción con ciertos propósitos; c) controlar el contexto; d) realizar más investigación en el campo de las relaciones sociales; e) crear mediciones objetivas de los resultados de la regulación emocional, que incorporen diversos indicadores y consideren las diferentes subdimensiones del constructo, y e) proponer modelos de regulación emocional que tomen en cuenta todas las variables involucradas y sus relaciones, de acuerdo con la teoría y los hallazgos empíricos. Considerar estas propuestas en la investigación ayudará a ampliar y profundizar el conocimiento científico de la regulación emocional.

### Fortalezas y direcciones futuras

La presente revisión de la literatura sobre la regulación emocional ha hecho evidente el gran crecimiento de la investigación en este campo en las últimas dos décadas. Es de notar la cada vez más destacada labor de investigadores latinoamericanos y españoles en el área, tendencia que, al parecer, continuará en los próximos años.

Puesto que las emociones están presentes en la vida cotidiana de las personas, y sus consecuencias no son inocuas, ya que pueden ayudarlas a responder con eficacia a las dificultades que enfrentan, pero también es posible que las lleven a comportarse de forma destructiva, Gross (2013) ha señalado que uno de los retos esenciales del área de la regulación emocional es entender cómo cultivar las emociones útiles y manejar las dañinas.

Si bien se han dado avances al respecto, aún es necesario someter a prueba empírica la gran diversidad de estrategias de regulación emocional que han sido reportadas y de las cuales sólo algunas han podido ser establecidas; también habrá que estudiar cómo se desarrollan, cuál es su efecto sobre las emociones y cómo modificar formas no adaptativas de regulación emocional.

En términos teóricos, aun cuando se han generado modelos explicativos, es necesario es-

pecificar los procesos involucrados y las condiciones contextuales que los afectan. Particularmente para los investigadores hispanohablantes, un reto es evaluar y analizar en qué medida los hallazgos y modelos generados en otras culturas se aplican a las nuestras y qué procesos son idiosincráticos.

### REFERENCIAS

- Araujo, M., & Leal, M. (2007). Inteligencia emocional y desempeño laboral en las instituciones de educación superior públicas. *Revista Arbitraria CICAG*, 4, 132-147.
- Adrian, M., Zeman, J., & Veits, G. (2011). Methodological implications of the affect revolution: A 35-year review of emotion regulation assessment in children. *Journal of Experimental Child Psychology*, 110, 171-197. DOI: 10.1016/j.jecp.2011.03.009.
- Augustine, A. A., & Hemenover, S. H. (2008). Extraversion and the consequences of social interaction on affect repair. *Personality and Individual Differences*, 44, 1151-1161. DOI: 10.1016/j.paid.2007.11.009.
- Balzarotti, S., John, O. P., & Gross, J.J. (2010). An Italian adaptation of the Emotion Regulation Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 26, 61-67. DOI: 10.1027/1015-5759/a000009.
- Beck, J., Liese, B., & Najavits, L. (2005). Cognitive therapy. En R. Frances, S. Miller, & A. Mack (Eds.), *Clinical textbook of addictive disorders*. Nueva York: Guilford Press.
- Blandon, A. Y., Calkins, S. D., Keane, S. P., & O'Brien, M. (2008). Individual differences in trajectories of emotion regulation processes: The effects of maternal depressive symptomatology and children's physiological regulation. *Developmental Psychology*, 44, 1110-1123. DOI: 10.1037/0012-1649.44.4.1110.
- Block, J., & Block, J. H. (1980). *The California Child Q-Set*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Brandstätter, H. (2007). The Time Sampling Diary (TSD) of emotional experience in everyday life situations. En J. A. Coan & J. B. Allen (Eds.), *Handbook of emotion elicitation and assessment* (pp. 318-331). Nueva York: Oxford University Press.
- Butler, E. A., & Randall, A. K. (2013). Emotional coregulation in close relationships. *Emotion Review*, 5, 202-210. DOI: 10.1177/1754073912451630.

- Cabello, R., Fernández-Berrocal, P., Ruiz-Aranda, D., & Extremera, N. (2006). Una aproximación a la integración de diferentes medidas de regulación emocional. *Ansiedad y Estrés, 12*, 155-166.
- Cabello, R., Fernández-Berrocal, P., Salguero, J., & Gross, J. (2013). A spanish adaptation of the Emotion Regulation Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment, 29*, 234-240. DOI: 10.1027/1015-5759/a000150.
- Calkins, S. D., & Leerkes, E. M. (2011). Early attachment processes and the development of emotional self-regulation. En K. D. Vohs & R. F. Baumeister (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory and applications* (pp. 355-373). Nueva York: Guilford Press.
- Compos, J. J., Walle, E., Dahl, A., & Main, A. (2011). Reconceptualizing emotion regulation. *Emotion Review, 3*, 26-35. DOI: 10.1177/1754073910380975.
- Caprara, G. V., Di Giunta, L., Eisenberg, N., Gerbino, M., Pastorelli, C., & Tramontano, C. (2008). Assessing regulatory emotional self-efficacy in three countries. *Psychological Assessment, 20*, 227-237. DOI: 10.1037/1040-3590.20.3.227.
- Carrasco Chávez, E., & Sánchez Aragón, R. (2009). Validación de la estimación cognoscitiva de los procesos de regulación emocional para la emoción de amor. *Interpersona, 3*, 14-29. DOI: 10.5964/ijpr.v3i1.30.
- Carver, C., & Scheier, M. (2011). Self-regulation of action and affect. En K. D. Vohs & R. F. Baumeister (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (pp. 3-21). Nueva York: Guilford Press.
- Charland, L. C. (2011). Moral undertow and the passions: Two challenges for contemporary emotion regulation. *Emotion Review, 3*, 83-91. DOI: 10.1177/1754073910380967.
- Cole, P., Martin, S., & Dennis, T. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development, 75*, 317-333. DOI: 10.1111/j.1467-8624.2004.00673.x.
- Company, R., Oberst, U., & Sánchez, F. (2012). Regulación emocional interpersonal de las emociones de ira y tristeza. *Boletín de Psicología, 104*, 7-36.
- Conte, J. (2005). A review and critique of emotional intelligence measures. *Journal of Organizational Behavior, 26*, 433-440. DOI: 10.1002/job.319.
- Da Costa, S., Páez, D., Oriol, X., & Unzueta, C. (2014). Regulación de la afectividad en el ámbito laboral: Validez de las escalas de heteroregulación EROS y EIM. *Journal of Work and Organizational Psychology, 30*, 13-22. DOI: 10.50937tr2014a2.
- Damasio, A. (1998). Emotion in the perspective of an integrated nervous system. *Brain Research Reviews, 26*, 83-86. DOI: 10.1016/S0165-0173(97)00064-7.
- Deigh, J. (2010). Concepts of emotions in modern philosophy and psychology. En P. Goldie (Ed.), *The Oxford Handbook of Philosophy of Emotion* (pp. 18-40). Nueva York: Oxford University Press.
- Diamond, L. M., & Aspinwall, L. G. (2003). Emotion regulation across the life span: An integrative perspective emphasizing self-regulation, positive affect, and dyadic processes. *Motivation and Emotion, 27*, 125-156. DOI: 10.1177/1073191110397174.
- Domínguez-Sánchez, F. J., Lasa-Aristu, A., Amor, P. J., & Holgado-Tello, F. P. (2011). Psychometric properties of the spanish version of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *Assessment, 20*, 253-261. DOI: 10.1177/1073191110397274.
- Dulewicz, C., & Higgs, M. (2000). Emotional intelligence: A review and evaluation study. *Journal of Managerial Psychology, 15*, 341-372. DOI: /10.1108/02683940010330993.
- Eisenberg, N., & Spinrad, T. L. (2004). Emotion related regulation: Sharpening the definition. *Child Development, 75*, 334-339. DOI: 10.1111/j.1467-8624.2004.00674.x.
- Ekman, P. (1999). Basic emotions. En T. Dalgleish & M. J. Power (Eds.), *Handbook of Cognition and Emotion* (pp. 45-60). Nueva York: John Wiley & Sons Ltd.
- Ekman, P. (2003). *Emotions revealed*. Nueva York: Henry Holt and Company.
- Esquivel, F. (2014). *Regulación emocional, correulación materna y temperamento en la primera infancia*. Tesis de doctorado no publicada, Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad de México.
- Fernández-Abascal, E., García, B., Jiménez, M., Martín, M., & Domínguez, F. (2010). *Psicología de la emoción*. Madrid: Editorial Universitaria Ramón Areces.
- Fridja, N. (2008). The psychologist's point of view. En M. Lewis, J. Haviland-Jones, & L. Feldman (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 68-87). Nueva York: Guilford Press.
- Gargurevich, R., & Matos, L. (2010). Propiedades psicométricas del cuestionario de autorregulación emocional adaptado para el Perú (ERQP). *Revista Psicológica, 12*, 192-215.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Cognitive Emotion Re-

- gulation Questionnaire-development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and Individual Differences*, 41, 1045-1053. DOI: 10.1016/j.paid.2006.04.010.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 23, 141-149. DOI: 10.1027/1015-5759.23.3.141.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327. DOI: 10.1016/S0191-8869(00)00113-6.
- Gómez, I., Penelo, E., & De la Osa, N. (2014). Estructura factorial e invariancia de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS) en adolescentes españoles. *Psicothema*, 26, 401-408. DOI: 10.7334/psicothema2013.324.
- Gómez Pérez, O. (2013). *Valoración de la regulación emocional en la adolescencia: diseño, desarrollo y evaluación del Cuestionario de Regulación Emocional para Adolescentes (CREES)*. Tesis de maestría no publicada, Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad de México.
- Gratz, K., & Roemer, L. (2008). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 30, 315. DOI: 10.1007/s10862-008-9102-4.
- Graziano, P. A., Reavis, R. D., Keane, S. P., & Calkins, S. D. (2006). The role of emotion regulation in children's early academic success. *Journal of School Psychology*, 45, 3-19. DOI: 10.1016/j.jsp.2006.09.002.
- Greenwald, A., Nosek, B., & Banaji, M. (2003). Understanding and using the Implicit Association Test: I. An improved scoring algorithm. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 197-216. DOI: 10.1037/0022-3514.85.2.197.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.
- Gross, J. J. (2013). Emotion regulation: Taking stock and moving forward. *Emotion*, 13, 359-365. DOI: 10.1037/a0032135.
- Gross, J. J., & Feldman, L. (2011). Emotion generation and emotion regulation: One or two depends on your point of view. *Emotion Review*, 3, 8-16. DOI: 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, 348-362. DOI: 10.1037/0022-3514.85.2.348.
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting positive and negative emotions. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 95-103. DOI: 10.1037//0021-843X.106.1.95.
- Gross, J. J., & Thompson, R. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. En J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-25). Nueva York: Guilford Press.
- Guzmán-González, M., Trabucco, C., Urzúa, A., Garrido, L., & Leiva, J. (2014). Validez y confiabilidad de la versión adaptada al español de la Escala de Dificultades de Regulación Emocional (DERS-E) en población chilena. *Terapia Psicológica*, 32, 19-29. DOI: 10.4067/S0718-48082014000100002.
- Haidt, J. (2003). The moral emotions. En R. J. Davidson, K. R. Scherer, & H. H. Goldsmith (Eds.), *Handbook of affective sciences* (pp. 852-870). Oxford: Oxford University Press.
- Hervás, G., & Jódar, R. (2008). Adaptación al castellano de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional. *Clínica y Salud*, 19, 139-156.
- Hervás, G., & Vázquez, C. (2006). La regulación afectiva: Modelos, investigación e implicaciones para la salud mental y física. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 59, 9-36.
- Hofmann, S. G., & Kashdan, T. B. (2010). The Affective Style Questionnaire: Development and psychometric properties. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32, 255-263. DOI: 10.1007/s10862-009-9142-4.
- Hoshmand, L. T., & Austin, G. W. (1987). Validation studies of a multifactor cognitive-behavioral Anger Control Inventory. *Journal of Personality Assessment*, 51, 417-432. DOI: 10.1207/s15327752jpa5103\_9.
- James, W. (1884). What is an emotion? *Mind*, 9, 188-205. DOI: 10.1093/mind/os-IX.34.188.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences and life span development. *Journal of Personality*, 72, 1301-1334. DOI: 10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x.
- Kappas, A. (2011). Emotion and regulation are one! *Emotion Review*, 3, 17-25. DOI: 10.1177/1754073910380971.
- Kinkead, A. P., Garrido, L., & Uribe, N. (2011). Modalidades

- evaluativas en la regulación emocional: Aproximaciones actuales. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 20, 29-39.
- Kirk, B. A., Schutte, N. S., & Hine, D. W. (2008). Development and preliminary validation of an emotional self-efficacy scale. *Personality and Individual Differences*, 45, 432-436. DOI: 10.1016/j.paid.2008.06.010.
- Koole, S. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and emotion*, 23, 4-41. DOI: 10.1080/02699930802619031.
- Koole, S. L., van Dillen, L. F., & Sheppes, G. (2011). The self-regulation of emotions. En K. D. Vohs & R. F. Baumeister (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory and applications* (pp. 22-40). Nueva York: Guilford Press.
- Larsen, R. J., & Prizmic, Z. (2004). Affect regulation. En K. D. Vohs & R. F. Baumeister (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory and applications* (pp. 40-60). Nueva York: Guilford Press.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Nueva York: Oxford University Press.
- Little, L., Kluemper, D., Nelson, D. L., & Gooty, J. (2011). Development and validation of the Interpersonal Emotion Management Scale. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 85, 407-420. DOI: 10.1111/j.2044-8325.2011.02042.x.
- Lopes, P., Salovey, P., Cote, S., & Beers, M. (2005). Emotion regulation abilities and the quality of social interaction. *Emotion*, 5, 113-118. DOI: 10.1037/1528/3542.5.1.113.
- MacDermott, S., Gullone, E., Allen, J., King, N., & Tonge, B. (2010). The Emotion Regulation Index for Children and Adolescents (ERICA). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32, 301-314. DOI: 10.1007/s10862-009-9154-0.
- Mandler, G. (1990). William James and the construction of emotion. *Psychological Science*, 1, 179 y 180. DOI: 10.1111/j.1467-9280.1990.tb00193.x.
- Marín, M., Robles, R., González-Forteza, C., & Andrade, P. (2012). Propiedades psicométricas de la escala "Dificultades en la Regulación Emocional" en español (DERS-E) para adolescentes mexicanos. *Salud Mental*, 35, 521-526.
- Martínez M., Retana, B., & Sánchez, R. (2009). Identificación de las estrategias de regulación emocional del miedo en adultos de la Ciudad de México. *Psicología Iberoamericana*, 17, 49-59.
- Mauss, I., Wilhelm, F., & Gross, J. (2004). Is there less to social anxiety than meets the eye? Emotion experience, expression and bodily responding. *Cognition and Emotion*, 18, 631-662. DOI: 10.1080/02699930341000112.
- McShane, K., Utendale, W., Coplan, R., Sullivan, C., Hastings, P., & Vyncke, J. (2008). Parental socialization, vagal regulation, and preschoolers anxious difficulties: Direct mothers and moderated fathers. *Child Development*, 79, 45-64. DOI: 10.1111/j.1467-8624.2007.01110.x.
- Medrano, L., Moretti, L., Ortíz, A., & Pereno, G. (2013) Validación del cuestionario de Regulación Emocional Cognitiva en universitarios de Córdoba. *Psykhbe*, 22, 83-96. DOI: 10.7764/psykhe.22.1.473.
- Medrano, L. A., & Trógolo, M. (2014). Validación de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional en la población universitaria de Córdoba, Argentina. *Universitas Psychologica*, 13, 1345-1356. DOI: [http://dx.Doi.org/10.11144/Javeriana.UPSY13-4.vedr](http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.UPSY13-4.vedr).
- Melka, S., Lancaster, S., Bryant, A., & Rodriguez, B. (2011). Confirmatory factor and measurement invariance analyses of the Emotion Regulation Questionnaire. *Journal of Clinical Psychology*, 67, 1283-1293. DOI: 10.1002/jclp.20836.
- Mendoza, M. (2010). *Validación de las escalas de manejo emocional de tristeza, enojo y preocupación en niños de 9 a 11 años*. Tesis de licenciatura, Universidad de Chile, Santiago de Chile.
- Mesquita, B. (2010). Emoting: A contextualized process. En B. Mesquita, L. Feldman, & E. Smith (Eds.), *The mind in context* (pp. 83-104). Nueva York: Guilford Press.
- Newhill, C., Bell, M., Eack, S., & Mulvey, E. (2010). Confirmatory factor analysis of the emotion dysregulation measure. *Journal of the Society for Social Work and Research*, 1, 159-168. DOI: 10.5243/jsswr.2010.12.
- Nielsen, L., & Kaszniak, A. (2007). Conceptual, theoretical, and methodological issues in inferring subjective emotion experience: Recommendations for researchers. En J. J. B. Allen & J. Coan (Eds.), *The Handbook of emotion elicitation and assessment* (pp. 361-375). Nueva York: Oxford University Press.
- Niven, K., Totterdell, P., Stride, C., & Holman, D. (2011). Emotion Regulation of Others and Self (EROS): The development and validation of a new individual difference measure. *Current Psychology*, 30, 53-73. DOI: 10.1007/s12144-011-9099-9.
- Ortiz Jara, A. E. (2014). *Elaboración y validación de una escala de estrategias de regulación emocional para niños (EREN)*.

- Tesis de licenciatura no publicada, Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad de México.
- Páez, D., Martínez F., Sevillano, T., Mendiburo, A., & Campos, M. (2012). Medida de estilos de regulación afectiva (MARS) ampliada en las emociones de ira y tristeza. *Psicothema*, *24*, 249-254.
- Parkinson, B., & Totterdell, P. (1999). Classifying affect-regulation strategies. *Cognition and Emotion*, *13*, 277-303. DOI: 10.1080/026999399379285.
- Pekrun, R. (2006). The control value theory of achievement emotions: Assumptions, corollaries and implications for educational research and practice. *Educational Psychology Review*, *18*, 315-341. DOI: 10.1007/s10648-006-9029-9.
- Pekrun, R., & Bühner, M. (2014). Self-report measures of academic emotions. En R. Pekrun & L. Linnenbrink-Garcia (Eds.), *International handbook of emotions in education* (pp. 561-579). Nueva York: Routledge.
- Pekrun, R., & Linnenbrink-Garcia, L. (2012). Academic emotions and student engagement. En S. L. Christenson, A. L. Reschly & C. Wylie (Eds.), *Handbook of research on student engagement* (pp. 259-282). Nueva York: Springer.
- Penza-Clyve, S., & Zeman, J. (2002). Initial validation of the Emotion Expression Scale for Children (EESC). *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, *31*, 540-547. DOI: 10.1207/S15374424JCCP3104\_12.
- Phillips, K., & Power, M. (2007). A new self-report measure of emotion regulation in adolescents: The regulation of emotions questionnaire. *Journal Clinical Psychology and Psychotherapy*, *14*, 145-156. DOI: 10.1002/cpp.523.
- Qualter, P., Gardner, K., & Whiteley, H. (2007). Emotional intelligence: Review of research and educational implications. *Pastoral Care in Education: An International Journal of Personal, Social and Emotional Development*, *25*, 11-20. DOI: 10.1111/j.1468-0122.2007.00395.x.
- Reeve, J. (2005). *Understanding motivation and emotion*. Hoboken, New Jersey: Wiley.
- Reidl, L., & Jurado, S. (2007). Culpa y vergüenza: caracterización psicológica y social. Ciudad de México: Universidad Nacional Autónoma de México-Facultad de Psicología.
- Rendón, M. I. (2007). Regulación emocional y competencia social en la infancia. *Diversitas*, *3*, 349-363. DOI: 10.15332/s1794-9998.2007.0002.13.
- Rey, L., & Extremera, N. (2012). Physical-verbal aggression and depression in adolescents: The role of cognitive emotion regulation strategies. *Universitas Psychologica*, *11*, 1245-1254.
- Ribero-Marulanda, S., & Vargas Gutiérrez, R. M. (2013). Análisis bibliométrico sobre el concepto de regulación emocional desde la aproximación cognitivo-conductual: Una mirada desde las fuentes y los autores más representativos. *Psicología desde el Caribe*, *30*, 495-525.
- Robinson, D. (2014). The role of cultural meanings and situated interaction in shaping emotion. *Emotion Review*, *6*, 189-195. DOI: 10.1177/1754073914522866.
- Ruiz, J., & Fusté, A. (2015). La evaluación de creencias y actitudes disfuncionales en los modelos de Ellis y Beck: Similitudes y diferencias. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, *40*(2), 51-61.
- Russell, J. (2015). My psychological constructionist perspective, with focus on conscious affective experience. En L. Feldman & J. Russell (Eds.), *The Psychological Construction of Emotion* (pp. 183-208). Nueva York: Guilford Press.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S., Turvey, C., & Palfai, T. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. En J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure and health* (pp. 125-154). Washington: American Psychological Association.
- Sánchez Aragón, R. (Ed.). (2010). *Regulación emocional: Una travesía de la cultura al desarrollo de las relaciones personales*. Ciudad de México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Sánchez Aragón, R., & Díaz-Loving, R. (2009). Identificación de las estrategias de regulación emocional para la frustración y el enojo mediante una medida psicométrica. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, *1*, 54-69.
- Sánchez-Aragón, R., Jiménez Rodríguez, B., & Perales, V. (2014). Medición y contrastes en mecanismos regulatorios de la tristeza en hombres y mujeres. *Psicología y Salud*, *24*, 221-234.
- Scherer, K. (2005). What are emotions? And how can they be measured? *Social Science Information*, *44*, 695-729. DOI: 10.1177/0539018405058216.
- Schutz, P., & Davis, H. (2000). Emotions and self-regulation during test taking. *Educational Psychologist*, *35*, 243-256. DOI: 10.1207/S15326985EP3504\_03.
- Sheffield, A., Silk, J., Steinberg, L., Myers, S., & Rachel, L. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Journal Social Development*, *16*(2), 361-388. DOI: 10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x.

- Shields, A., & Cicchetti, D. (1997). Emotion regulation among school-age children: The development and validation of a new criterion Q-sort scales. *Developmental Psychology, 33*, 906-916.
- Shipman, K. L., Schneider, R., Fitzgerald, M. M., Sims, C., Swisher, L., & Edwards, A. (2007). Maternal emotion socialization in maltreating and non-maltreating families: Implications for children's emotion regulation. *Social Development, 16*, 268-285.
- Solomon, R. (1999). The philosophy of emotions. En M. Lewis, L. Feldman, & J. J. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of Emotions* (pp. 3-16). Nueva York: Guilford Press.
- Soric, I., Penezic, Z., & Buric, I. (2013). Big five personality traits, cognitive appraisals and emotion regulation strategies as predictors of achievement emotions. *Psychological Topics, 22*, 325-349.
- Stanton, A. L., Parsa, A., & Austenfeld, J. L. (2002). The adaptive potential of coping through emotional approach. En C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 148-158). Nueva York: Oxford University Press.
- Tamir, M. (2011). The maturing field of emotion regulation. *Emotion Review, 3*, 3-7. DOI: 10.1177/1754073910388685.
- Tayyebi, K., Abolghasemi, A., Mahmood, M., & Monirpoor, N. (2013). The comparison of self-regulation and affective control in methamphetamine and narcotics addicts and non-addicts. *International Journal of High Risk Behaviors & Addiction, 1*, 172-177. DOI: 10.5812/ijhrba.8442.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 59*, 25-52. DOI: 10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x.
- Weems, C., & Pina, A. (2010). The assessment of emotion regulation: Improving construct validity in research on psychopathology in youth-An introduction to the special section. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 32*, 1-7. DOI: 10.1007/s10862-010-9178-5.
- Wheeler, J., & Carlson, C. L. (2000). Social functioning and emotional regulation in the Attention Deficit Hyperactivity Disorder subtypes. *Journal of Clinical Child Psychology, 29*, 30-42. DOI: 10.1207/S15374424jccp2901\_4.
- Wolfsdorf, B., Hayes, A., Carver, C., Bird, S., & Perlman, C. (2006). Identification and evaluation of cognitive affect-regulation strategies: Development of a self-report measure. *Journal Cognitive Therapy and Research, 30*, 227-262. DOI: 10.1007/s10608-006-9013-1.
- Zeidner, M. (1998). *Test anxiety: The state of the art*. Nueva York: Plenum Press.
- Zeman, J., & Garber, J. (1996). Display rules for anger, sadness, and pain: It depends on who is watching. *Child Development, 67*, 957-973. DOI: 10.1111/j.1467-8624.1996.tb01776.x.
- Zeman, J., Cassano, M., Suveg, C., & Shipman, K. (2010). Initial validation of the Children's Worry Management Scale. *Journal of Child and Family Studies, 19*, 381-392. DOI: 10.1007/s10826-009-9308-4.
- Zeman, J., Shipman, K., & Penza-Clyve, S. (2001). Development and initial validation of the Children's Sadness Management Scale. *Journal of Nonverbal Behavior, 25*, 187-205. DOI: 10.1023/a:1010623226626.

Recibido el 14 de agosto de 2015  
 Revisión final 5 de abril de 2016  
 Aceptado el 9 de mayo de 2016